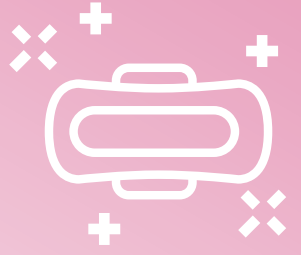


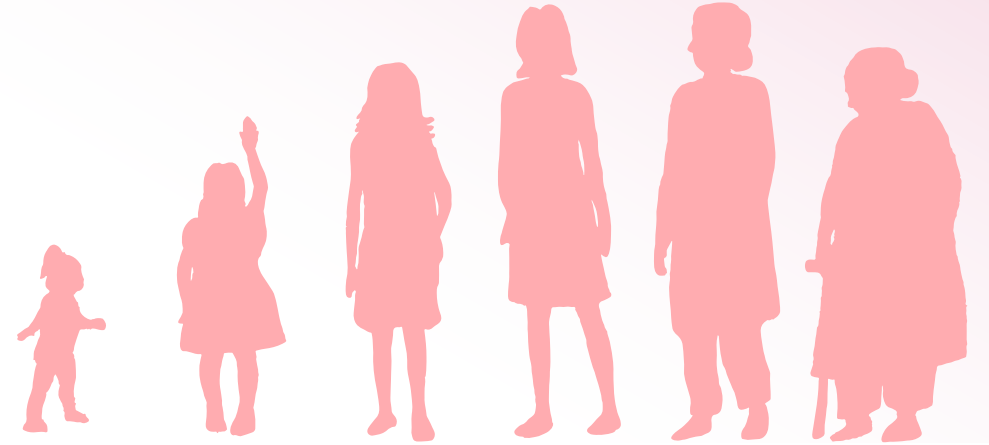


إدارة النظافة الشهرية خلال حالات الطوارئ

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر



أدوات





دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم

الأداة رقم ١

نظرة عامة

توفر هذه الأداة أمثلة عن أسئلة يمكن التوجه بها خلال مناقشة جماعية عن موضوع محدد (FGD) مع النساء والفتيات المراهقات لفهم ممارسات إدارة النظافة الشهرية والأفضليات والمعتقدات الاجتماعية الثقافية والقيود التي تواجههن والصحة. تتضمن الأسئلة الأمور الرئيسية التي يجب تقييمها لدى إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في سياق إنساني. يجب تكييف الأسئلة بحيث تكون مناسبة ومحددة حسب السياق. يجب إضافة مقدمة/خلفية، موافقة الأشخاص، لعبة إزالة الجليد وأسئلة تحقيق.

تفاصيل مهمة:

- يجب أن تكون المناقشة الجماعية عن الموضوع المحدد مصنفة حسب العمر، على سبيل المثال من 12 إلى 18 عامًا ومن 19 إلى 35 عامًا ومن 36 إلى 55 عامًا.
- يعتمد عدد المناقشات الجماعية على النطاق والانتشار الجغرافي والوقت المتاح والسياق. من المستحسن أن يكون هناك مناقشتين جماعيتين على الأقل مع كل فئة عمرية. وإذا كانت العملية أو البرنامج أكبر حجمًا، فقد تكون هناك حاجة إلى المزيد من المناقشات.
- راجع القسم رقم 3 من الدليل لمزيد من المعلومات حول اختيار المتطوعين المناسبين لأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

بناءً على الوقت والموارد التي بحدوثك، يمكن دمج هذه الأسئلة كجزء من الأنشطة الأخرى (على سبيل المثال، يتم طرحها كجزء من مناقشات جماعية حول الترويج للنظافة أو PGI أو الصحة) - أو يمكن عقد مناقشة جماعية منفصلة حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

أمثلة عن أسئلة يمكن طرحها خلال المناقشة الجماعية

أ معلومات عن النظافة الشهرية

- من أين تحصل على معلومات عن صحة المرأة وفترة الحيض؟
- مع من تشعرين بالراحة أكثر للتحدث عن نظافة الحيض؟
- في أي عمر تبدأ النساء في هذا المجتمع عادةً في اختبار الدورة الشهرية (الحيض) والانتهاض منها (انقطاع الطمث)؟
- [بالنسبة للفتيات المراهقات] هل أخبرك أحدهم عن معنى بداية الدورة الشهرية، أو كيفية إدارتها؟

ب ممارسات نظافة الحيض ومرافق برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة

- قبل هذه الحالة الطارئة/الحدث، ما الذي كنت تستخدمينه عادةً لإدارة دورتك الشهرية؟ من أين حصلت عليها (على سبيل المثال تم شراؤها من متجر، مصنوعة في المنزل وما إلى ذلك). كم كانت التكلفة؟
- ما الذي تستخدمينه الآن لإدارة دورتك الشهرية؟ [بعد هذه الحالة الطارئة/الحدث]
- أين يمكنك تغيير القماش الخاص بك/الغرض/الفوط؟ كم مرة تقومين بتغيير القماش أو الفوط؟
- إذا كانت الفوط يمكن التخلص منها: أين يمكنك التخلص من أو رمي الفوط المستعملة؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات والمعتقدات، وإذا كانت تقوم بذلك خلال الليل، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: أين وكيف تغسلين القماش؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات، بما في ذلك مياه الصرف الصحي الدامية، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: أين وكيف تجففين قطعة القماش؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات، بما في ذلك الخصوصية والمحرمات، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: لدى استهلاكها بالكامل، أين تتخلصين من أو ترمين القماش القديم؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات والمعتقدات، وإذا كانت تقوم بذلك خلال الليل، إلخ.
- ما هي التغييرات أو التحسينات التي تريد إجرائها على مرافق برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة هنا، بحيث يمكنك إدارة الحيض بشكل أفضل؟





دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم

الأداة رقم ١

ج الجوانب الاجتماعية والثقافية والصحية

- خلال الدورة الشهرية الأخيرة، هل واجهت أي ألم (قبل أو أثناء الدورة)، حكة أو انزعاج؟ أي إفرازات أو رائحة؟ كيف تعاملت مع ذلك؟
- خلال الدورة الشهرية الأخيرة، هل شعرت بالحرج أو القلق على الإطلاق؟ لماذا؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على التخفيف من شعورك بالحرج أو القلق؟
- ما هي المعتقدات أو العادات المتعلقة بالحوض في ثقافتك/مجتمعك؟ كيف تؤثر عليك؟
- هل هناك أي شيء محظور عليك أو لا يمكنك فعله خلال دورتك الشهرية؟
- ماذا يعرف ويفكر الرجال (والصبية) عن الحيض هنا؟
- ما هي المعلومات المتعلقة بجسمك التي تريد معرفتها؟

د عناصر إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - مرر العينات لدى طرح الأسئلة

- [القوط: يمكن التخلص منها أو قابلة لإعادة الاستخدام]: هل سبق لك أن استخدمت هذه الأغراض من قبل؟ هل يعجبونك؟ لما و لما لا؟
- ما نوع القوطة التي تفضلونها الآن؟ لماذا؟ (ناقش جوانب الاستدامة / إعادة الاستخدام (عدد الاستعمالات التي تدوم من خلالها أنواع القوطة الصحية المختلفة)، الغسيل، التجفيف، المشاكل المتعلقة بالخصوصية، الوصول إلى المياه، إلخ.)

مناقشة تفضيلات:

- [القوط التي يتم التخلص منها]: مع أو بدون أجنحة؟ ما هو مستوى الامتصاص؟
- [القماش أو القوطة القابلة لإعادة الاستخدام]: اللون؟ نوع المادة؟ ما هو العدد اللازم خلال يوم (أو خلال فترة الحيض)؟ ملسقة على الملابس الداخلية أو باستخدام شريط مطاطي حول الخصر؟
- [الملابس الداخلية]: اللون؟ الحجم؟ النوع؟
- [صابون]: ذات رائحة/عطر أو من دون رائحة؟ العلامة التجارية المفضلة أو اللون؟ صبونة أو مسحوق غسيل؟
- [حبل، أوتاد أو رف تجفيف]: كيف تفضلين تجفيف القوطة والملابس الداخلية الخاصة بك؟ لماذا؟
- هل هناك من أي عناصر أو أغراض أخرى تفتقدين إليها ويمكنها مساعدتك على إدارة دورتك الشهرية؟
- [مادة IEC]: هل تفهمين الصور/اللغة على هذه الورقة؟ (*إذا تمت الترجمة إلى اللغة المحلية). هل يمكنك تفسير المعنى؟

ه توزيع العناصر

- هل تلقيت أي من أطقم حفظ الكرامة مؤخرًا (أو منذ حالة الطوارئ/الأزمات)؟ أي واحدة؟ هل كانت مفيدة؟ لما و لما لا؟
- [إذا كانت الإجابة بنعم]: هل شعرت بالأمان أو الإحراج أثناء التوزيع؟ لما و لما لا؟
- ما هي بالنسبة لك أفضل طريقة لتوزيع أغراض نظافة الدورة الشهرية؟ كيف تفضلين أن يحدث التوزيع؟
- هل بعض النساء والفتيات غير قادرات على الذهاب إلى التوزيعات؟ لماذا؟ ما الذي يقيدهن؟
- [إذا كنت تخطط لاستخدام المساعدة النقدية]: هل تعتقد أن قسائم لأغراض نظافة الدورة الشهرية فكرة جيدة هنا؟ لما و لما لا؟ هل تشعر بالراحة عند شراء الأغراض الشخصية من السوق/من أصحاب المتاجر المحليين؟ ما هي مسافة بعد السوق عنك؟ هل هناك من أي شيء يمكن أن يمنعك من استخدام القسيمة لنظافة الدورة الشهرية (مثل القوطة الصحية)؟

و الختام

- ما هي التحديات الرئيسية التي تواجهينها في إدارة دورتك الشهرية الآن؟ إذا كانت التحديات كثيرة، فاطلب من النساء والفتيات التصويت (برفع الأيدي) أو ترتيبها حسب أهميتها.
- هل هناك أي شيء آخر ترغب في مشاركته حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو خبراتك؟
- هل لديك أسئلة؟

أشكر المشاركين وشرح الخطوات التالية. تأكد من أنهن يعرفن كيفية الحصول على الدعم (على سبيل المثال عن الصحة الجنسية والإنجابية أو عن العنف الجنسي والجنساني)

