

SHËNDETI RIPRODHUES & SEKSUAL





Shëndeti riprodhues dhe seksual

- **Përse duhet të trajnohen veçantë punonjësit shëndetësor për të punuar me fëmijët e adoleshentët për SHSR?**
 - Adoleshentët janë të ndryshëm nga të rriturit.
 - Adoleshenca është një moshë kritike për sjellje të rrezikshme
 - Adoleshenca është një kohë e përshtatëshme për ndërhyrje profesionale
 - Trajnimi veçantë i bën ofruesit e shërbimit shëndetësor të jenë më të aftë.

Shëndeti Riprodhues

- Shëndeti i adoleshentëve
- Planifikimi Familjar
- Shëndeti i nënës- Mëmësia e sigurt
- Shëndeti i fëmijës
- Shëndeti seksual
- IST/HIV/AIDS
- Kontrolli për tumoret e traktit genital & Ca gjirit
- Shëndeti postriprodhues-menopauz/andropauz

Shëndeti Riprodhues

- Sfida për punonjësit e kujdesit shëndetësor është të ndihmohen të rinjtë që të arrijnë një gjendje të dëshiruar të shëndetit riprodhues që përfshin:
 - **Peshën dhe gjatësinë e duhur për moshën**
 - **Ushqyerje e mirë**
 - **Vaksinimet**
 - **Mbështetje emocionale nga familja/miq të**
 - **Mungesën e sëmundjeve**
 - **Aftësi për të marrë vendime të informuara mbi aktivitetin seksual- si të mbrohen nga shtatzënia e IST/HIV**
 - **Imazh të mirë për veten në drejtim si të pamjes fizike ashtu edhe karakterit personal**



Shëndeti Seksual (OBSSH)

- ***Shëndeti seksual*** është një gjendje fizike, mendore e sociale në lidhje me seksualitetin.
- Ai kërkon një qasje pozitive dhe respekt për seksualitetin dhe marrëdhëniet seksuale, si dhe mundësinë e të pasurit eksperiencë të pëlqyeshme dhe të sigurt seksuale, pa, diskriminim, detyrim dhe dhunë

Zhvillimi seksual

- Seksualiteti tek fëmijët *deri 3 vjeç*
- Seksualiteti tek fëmijët *3-7 vjeç*
- Seksualiteti tek para adoleshentet *8-12 vjeç*
- Seksualiteti i adoleshentëve *13-19*

Zhvillimi seksual

Tek femrat	Tek meshkujt	Në të dyja sekset
• Menarka • Zhvillimi gjinjve • Zmadhimi i belit • Shfaqja e qimeve pubike dhe nën sqetull • Zhvillimi i vulvës	• Rritja e penisit, skrotumit, testikujve • Ejakulacioni natën • Ereksioni në mëngjes • Zhvillimi i muskujve të shpinës • Shfaqja e qimeve pubike e nën sqetull	• Shpejtimi i rritjes • Shtimi djersës • Prania e akneve • Ndryshimi tonit të zërit • Aktivizimi i dëshirës seksuale • Fillimi aktivitetit seksual

Zhvillimi seksual

- *Seksualiteti i adoleshentëve 13-19*
- Interesi për seksin rritet e vazhdon gjatë gjithë adoleshencës
- Nuk ka mënyra për të parashikuar si do të sillet një adoleshent seksualisht
- Shumica e adoleshentëve eksplorojnë marrëdhënie me njeri-tjetrin, bien në dashuri dhe kryejnë marrëdhënie seksuale përpara moshës 20 vjeç.
- Statistikat tregojnë se shumë vajzat adoleshente ngelin shtatzënë dhe shumë prej tyre kryejnë aborte.

Seksualizmi

- ➡ Përdorimi i seksualitetit për të manipuluar të tjerët, joshja, moskryerja e seksit për të dënuar partnerin, negocimet nga eprorët, abuzimi seksual

Dhunë seksuale

- *Abuzim seksual* - fizik, verbal e emocional
- *Ngacmimi seksual*-kur i bëhet presion dikujt që është në një pozitë të pafuqishme ose të varur për favore seksuale.
- *Sulmi seksual*/Përdhunimi-detyrim seksual (kërcënim, përdorim force) ndaj një personi të paaftë për të dhënë pëlqimin për marrëdhënie seksuale

Pasojat e marrëdhënieve seksuale të pasigurta

- ➡ Shtatzëni e padëshiruar-Aborte, etj
- ➡ Infeksione që transmetohen seksualisht, përfshirë HIV

10 Praktika për Seksin e Sigurt

1. Abstenenca-mënyra më e mirë për mbrojtje nga IST
2. Nëse jeni seksualisht aktiv kujtohu gjithmonë të përdorësh një kondom çdo herë
3. Ji i qartë me një partner rreth çfarë ju doni të bëni dhe sa larg doni të shkoni seksualisht
4. Respekto zgjidhjen e partnerit/dëgjo kur dikush thotë “Jo”
5. Mos u përpiq që dikush që sapo keni takuar të jetë i ndershëm rreth të kaluarës seksuale

10 Praktika për Seksin e Sigurt

6. Nëse keni patur sex të pasigurt-bëni kontrollin për IST çdo 6 muaj
7. Kujtoni që seksi në gjendje të dehur është jo i sigurt
8. Kujtoni se kokrrat dhe Depo nuk të mbrojnë kundër IST-ve përfshi HIV
9. Nqs ke diarre ose keni vjell pilulën është më pak efektive
10. Respekto vehten dhe trupin tënd-mos bëj asgjë që ju nuk jeni konfortabël për ta bërë

Të Drejtat seksuale (OBSH)

Të drejtat seksuale përfshijnë të drejtën për:

- të qënë të lirë nga diskriminimi detyrimi dhe dhuna,;
- për standardin më të lartë të arritshëm të shëndetit seksual, përfshirë aksesin në shërbime të kujdesit SHSR;
- të kërkuar, marrë e dhënë informacion në lidhje me seksualitetin;
- edukimin për seksualitetin;
- respektimin e integritetit trupor;
- zgjedhjen e partnerit të tyre;
- të vendosur për qenë seksualisht aktiv ose jo;
- marrëdhënie konsensuale seksuale;
- martesë konsensuale;
- të vendosur nëse duan, apo jo, dhe kur, të kenë fëmijë
- të ndjekur një jetë të kënaqshme, të sigurt e të pëlqyshme seksuale

Struktura e Shërbimeve të SHR në Shqipëri

Të shtrira në gjithë sistemin shëndetësor të vendit në të tre nivelet:

- **Shërbimet e ShR në Kujdesin Shëndetësor Parësor:** (Paketa e ShKSHParësor, Urdhër MSH, Nr 95, datë 16/02. 2009)
 - Në qytet- Konsultoret e nënës e fëmijës dhe Qendrat e PF
 - Në fshat-Ambulancat dhe Qendrat shëndetësore.
- **Shërbimet e SHR në Shërbimin Shëndetësor Dytësor** -ofrohen në maternitetet dhe repartet pediatrike të spitaleve të rretheve.
- **Shërbimet e SHR në Kujdesin Shëndetësor Tretësor** ofrohen në spitalet Universitare Obstetrik Gjinekologjik Nr 1 e 2, Tiranë si e në Spitalin Pediatrik në Qendrën Spitalore Universitare Tiranë-QSUT

AKTIVITETE MJEKËSORE

➤ Depistimi

- Zhvillimin fizik dhe psikosocial emocional sipas moshës
- Aktivitetin seksual, A janë ato në rrezik për IST/HIV/ AIDS, ose shtatzëni
- Abuzimin me substancat
- Abuzimin fizik dhe seksual

Ekzaminimi fizik

➤ *Ekzaminimi fizik i femrave*

- ekzaminimi i përgjithshëm i të gjitha sistemeve, për shënja anemie,
- ekzaminimi i gjirit

➤ *Ekzaminimi fizik i djemve*

- ekzaminimi i përgjithshëm fizik,
- ekzaminimi i organeve gjenitale



Anamneza

- *Anamneza fizike,*
- *Anamneza psikologjike/psikosocial,*
- *Anamneza familjare,*
- *Anamneza sociale,*
- *Anamneza seksuale*
- *Për vajzat, anamneza menstruale*

Si ta bëjmë ekzaminimin fizik sa më pak stresues

- Shpjegoni përse ka rëndësi vizita
- Respektoni ndjeshmërinë e fëmijës rreth privatësisë
- Shpjegoni se çfarë do të bëni përpara fillimit të çdo ekzaminimi
- Mbroni sa më shumë privatësinë e tyre. Lejoni të mbajnë rrobat që kanë mos të zhvishen plotësisht (hiqen vetëm për ekzaminime të veçanta). Sigurohuni të mbuloni pjesët e trupit që janë të ekspozuara dhe nuk do të ekzaminohen .
- Siguroni se çdo rezultat i ekzaminimit do të mbetet konfidencial
- Mundohuni të krijoni besimin
- Ofroni siguri gjatë ekzaminimit
- Jepni komente të vazhdueshme gjatë ekzaminimit në mënyrë jo gjykuese “Unë shikoj se ti ke një skuqje të vogël a të dhëmb?”
- Ofroni që ekzaminimet e organeve gjinore të bëhen nga një personel i të njëjtit seks
- Lejoni kur mendoni se është e mundur që një person tjetër që fëmija dëshiron të ketë pranë të qëndrojë me të gjatë vizitës



Aktivitete të ESH

- Takime/Biseda të organizuara dhe individuale
- Leksion
- Puna në grupe të vogla
- Demonstrimi
- Luajtja e rolit
- Njerëz, reklama
- Dramat apo teatri shëndetësor
- Kurset edukativo shëndetësore
- Eskursionet edukativo shëndetësore
- Ekspozitat shëndetësore

KOMUNIKIMI E KËSHILLIMI ME FËMIJËN RRETH SEKSUALITETIT

Një këshillim i mirë rreth seksualitetit kërkon:

- Të kihet parasysh mosha e fëmijës, dhe eksperiencia seksuale.
- Të tregohet durim dhe mirëkuptim ndaj vështirësive që kanë fëmijët dhe adoleshëntët për të folur rreth seksit .
- Të sigurohet privatësi dhe besueshmëri-konfidencialitet.
- Të respektohen ndjenjat, zgjedhjet, vendimet e tyre.
- Të sigurojnë një vend të rehatshëm për to që të bëjnë pyetje dhe të komunikojnë shqetësimet dhe nevojat.
- T`ju përgjigjen ndjenjave të shprehura për informacion në një mënyrë të kuptueshme dhe të ndershme.

KOMUNIKIMI DHE KËSHILLIMI ME FËMIJËN RRETH

SEKSUALITETIT (2)

Një këshillim i mirë rreth seksualitetit kërkon:

- Të ekspolorojnë ndjenjat por edhe faktet.
- Të nxisin të rinjtë të gjejnë alternativat e mundshme
- Të drejtojnë një diskutim analitik mbi pasojat, përparësitë dhe dizavantazhet e opinionëve të ofruara
- Të asistojnë fëmijën, adoleshentin të marrin vendime të informuara
- Të ndihmojnë si të zbatojë zgjedhjet e tij.
- Si të dekurajojnë dhe parandalojnë kërkesat për marrëdhënie seksuale kundër dëshirës, ngacmimet seksuale.
- Të përfshihen, apo jo në marrëdhënie seksuale.
- Si të parandalojnë shtatzëninë dhe IST/HIV/AIDS.
- Kur dhe ku të konceptojnë një fëmijë
- Nëse të vazhdojnë, apo ndërpresin një shtatzëni
- Si të përballen me abuzimin, ose dhunën seksuale

Teknika për një komunikim të mirë

- Krijoni së pari një përshtypje të mirë miqësore
- Krijoni marrëdhënie bashkëpunimi në seancën e I-rë
- Eliminoni pengesat për komunikim të mirë
- Vendoseni veten në vendin e fëmijës, ndërsa flet.
- Në fund të një teme, përmbledhni informacionin më të rëndësishëm
- Bëni pyetjet e duhura dhe efikase

Sjellja në situata të veçanta gjatë komunikimit me fëmijën

- Hesht
- Qan
- Kërcënon për vetvrasje
- Refuzim i ndihmës
- Nevoja për të folur



Referenca

- <https://www.who.int/europe/health-topics/sexual-health>
- <https://shendetesia.gov.al/shendeti-publik-2>
- <https://www.cdc.gov/reproductive-health>
- <https://www.who.int/health-topics/sexual-and-reproductive-health-and-rights>
- https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2