



MWONGOZO WA WAUGUZI KUHUSU JINSI YA KUDUMISHA USAIFI WA HEDHI





YALIYOMO

SEHEMU YA 1: HEDHI

- I. HEDHI NA MZUNGUKO WA HEDHI
- II. HEDHI KAZINI

27

SEHEMU YA 2: KUIMARISHA HADHI NA HESHIMA KAZINI KWA WAFANYIKAZI WAKATI WA HEDHI

- I. WAUGUZI WATAIMARISHA AJE HESHIMA KWA WAFANYAKAZI WAKATI WA HEDHI?
- II. UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI YENYE HESHIMA KAZINI
- III. UPANGAJI UZAZI NA HEDHI

12
16
17

SEHEMU YA 3: KUANGAZIA UNYANYAPAA UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI

- I. VISASILI NA UKWELI KUHUSU HEDHI

20

SEHEMU 4: HUDUMA INAYOMLENGA MGONJWA

- I. UTEKELEZAJI WA HUDUMA THABITI INAYOMLENGA MGONJWA
- II. WAUGUZI WATAIMARISHAJE HUDUMA BORA INAYOMLENGA MGONJWA
- III. KUIMARISHA MASLAHHI YA WAFANYIKAZI WAKATI WA HEDHI

26
28
30

SEHEMU YA 5: KUDHIBITI MAUMIVU

- I. JINSI YA KUDHIBITI MAUMIVU WAKATI WA HEDHI
- II. KUSAIDIA WAFANYIKAZI KUDHIBITI MAUMIVU YA HEDHI
- III. HALI ZA KIAFYA ZINAZOHUSIANA NA HEDHI
- IV. UTOFAUTI WA HEDHI

34
37
38
40

SEHEMU YA 6: UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI NA USAFI KAZINI

- I. KUDUMISHA USAFI BORA WA HEDHI
- II. HATARI ZA KIAFYA ZINAZOTOKANA NA USAFI DUNI WA HEDHI

44
46

SEHEMU YA 7: VYA KUFANYA NA KUTOFANYA KATIKA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KWA MATABIBU AU WAUGUZI

50

SEHEMU YA 8: KUPUNGUZA DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) NA KUTOA USAIDIZI KAZINI

- I. USAIDIZI NA MSAADA DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) MAHALI PA KAZI
- II. SIFA ZA TABIBU MTEGEMEZEI
- III. MAWASILIANO YA HUDUMA ZA USADIZI DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA GBV

54
55
56



SEHEMU YA 1:
HEDHI

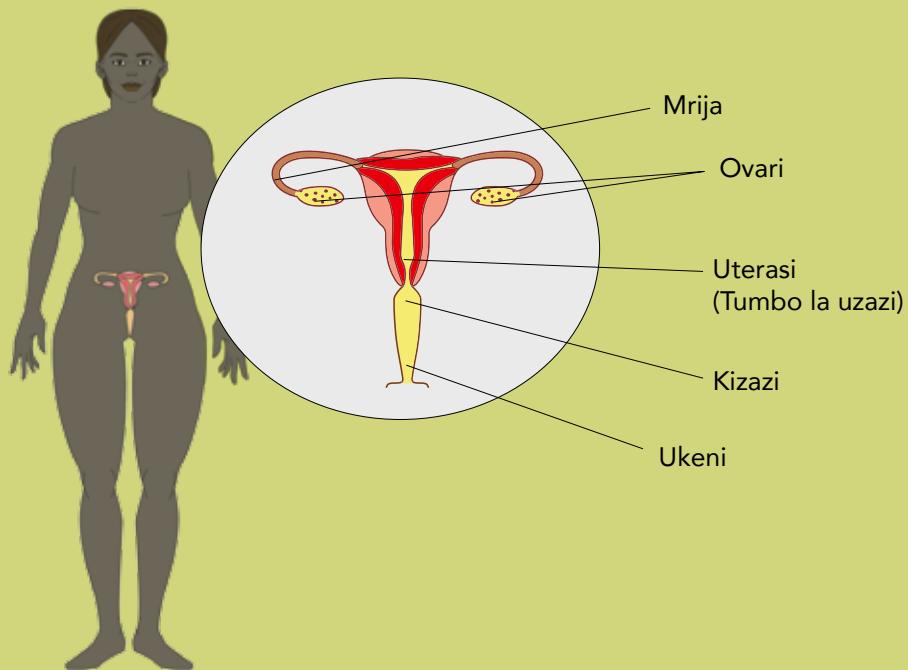
1

SEHEMU YA 1

I. HEDHI NA MZUNGUKO WA HEDHI

Hedhi ni nini?

Hedhi ni shughuli ya kibiojia mionganii mwa wanawake wasiokuwa na mimba tokea umri wa kubalehe hadi wakati wa kukatikiwa (menopause), takriban kila mwezi. Wakati wa hedhi, tishu na kuta za uteras pamoja na damu hutiririka kutoka ukeni. Hiyo ndio utoka kama damu ya hedhi.



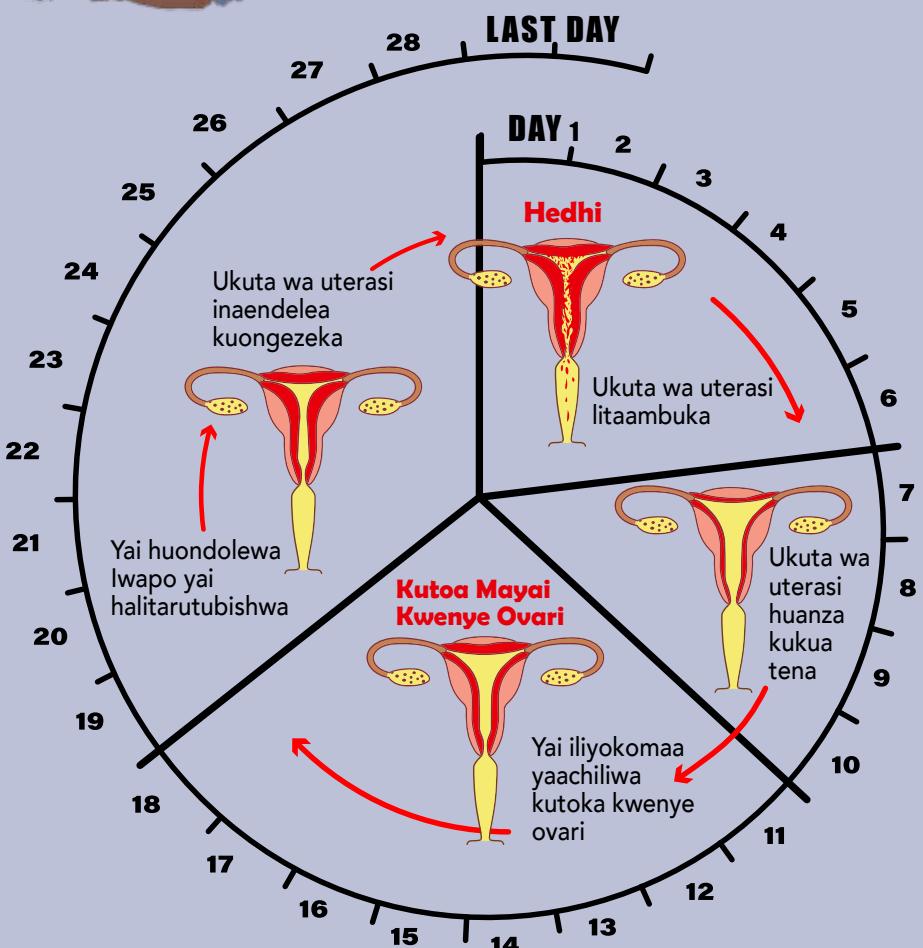
Wanawake hupata hedhi kwa nini?

Wanawake wanaopata hedhi, hushuhudia mzunguko wa hedhi kila mwezi ili kuuandaa mwili kuwa tayari kushika mimba. Wakati wa kila mzunguko, yai hujiunda na kuachiliwa kutoka kwenye ovari. Huku yai likisonga na kuingia kwenye mrija unaosafirisha yai kutoka kwenye ovari hadi kwenye uterasi (fallopian tube), safu ya uterasi hujiunda na kujiardaa kwa uwezekano wa kushika mimba. Yai likirutubishwa na shahawa, litajitungisha kwenye ukuta wa uterasi na kukua na kuwa kijusi(fetus). Iwapo yai halitarutubishwa, litaambuka pamoja na ukuta wa uterasi kama damu ya hedhi, kisha mwili ujiandae kwa yai lifuatalo.





Mzunguko wa hedhi hudumu kwa muda gani?



Urefu wastani wa mzunguko wa hedhi ni siku 28, lakini waweza kuwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine. Ukuta wa uterus na yai vinapoondolewa kama damu, hedhi yaweza dumu kwa kati ya siku 2 na 7 na kiwango cha damu kinaweza kuwa kidogo au kingi katika baadhi ya siku. Wakati huu, kuna baadhi ya watu ambao wanaweza kumbwa na maumivu ya hedhi, japo uchungu huu huwa tofauti kutoka mtu mmoja hadi mwengine. Ni muhimu kutambua utofauti huu wa matukio ya hedhi na kuepuka kujumlisha yanayomkumba mtu mmoja na wengine.

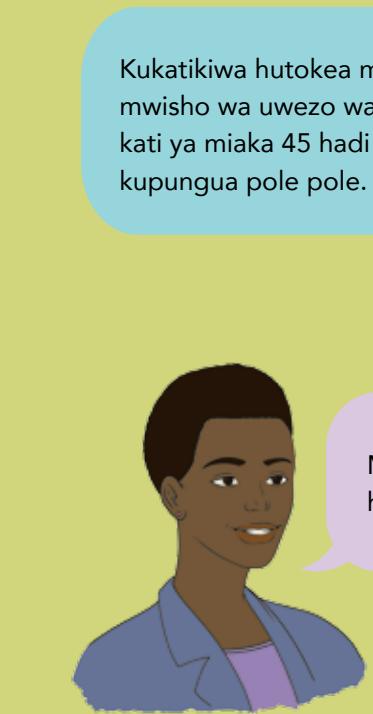


Je wanawake walio na umri mkubwa hukumbana na matukio tofauti wakati wa hedhi wakilinganishwa na wanawake walio na umri mdogo?



Naam! Uwe mchanga au mkomavu kiumri, miili yetu hupitia mabadiliko kila wakati.





Nimewahi sikia kuhusu kukatikiwa ama kumaliza kwa hedhi (menopause). Hii ni nini?

Kukatikiwa hutokea mwili wako unapokaribia mwisho wa uwezo wa kuzaa (mara nyingi kati ya miaka 45 hadi 55) na hedhi huanza kupungua pole pole.

Mwanamke atajua aje ikiwa yuko katika harakati za kukatikiwa?

Ataanza kushuhudia mzunguko wa hedhi usio wa kawaida au kutoshuhudia hedhi kabisa. Baadhi ya ishara ni pamoja na joto jingi, matatizo ya kulala au shida ya kibofi cha mkojo. Dalili hizi zaweza athiri uwezo wa mtu kufanya kazi vilivyo.

II. HEDHI KAZINI

Ili kwa wanawake kudhibiti afya yao ya hedhi kwa hadhi, wanahitaji:



Ufahamu, kujithamini na taarifa kuhusu afya yao na usafi wa hedhi.



Ufikiaji wa bidhaa salama na safi za ufyonzaji wa damu, iwe kazini au kwa bei nafuu karibu na mahali pa kazi.



Ufikiaji wa sehemu salama na safi, zilizo na maji safi, sabuni na eneo murwa la kutupa bidhaa za hedhi.



Mazingira tegemezi ya kazi, yanayowawezesha kudhibiti hedhi bila uoga.





Je

WAJUA?

- ◀ **Watu bilioni 2** duniani kote hushuhudia hedhi. Wengi hushuhudia hedhi wakiwa kazini.
- ◀ Wanawake kazini huhisi shinikizo la kukimya kuhusu hedhi yao.
- ◀ Kuzungumza kuhusu hedhi hakumaanishi kuwa mfanyakazi anajipendekeza, si mtaalam, ni mvivu au hajakomaa.



VIDOKEZO

Wahimize wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi ku:

- 💡 Fuatilia tarehe ya kuanza na muda wa mzunguko wao wa hedhi, ili kuelewa marudio ya hedhi yao na kujianaa vilivyo.
- 💡 Chagua bidhaa za hedhi kuambatana na mtirirko wa hedhi na muda wa kubadilisha bidhaa za hedhi wakiwa kazini.
- 💡 Beba bidhaa za ziada za hedhi, dawa za kukabiliana na maumivu na nguo.





**SEHEMU YA 2:
KUIMARISHA HADHI NA
HESHIMA KAZINI KWA
WAFANYIKAZI WAKATI WA HEDHI**

2

SEHEMU YA 2

I. WAUGUZI WATAIMARISHA AJE HESHIMA KWA WAFANYAKAZI WAKATI WA HEDHI?

Punguza unyanyapaa wa hedhi kwa kutoa taarifa za kweli



Je hedhi ni chafu na ya aibu?



Hedhi au damu ya hedhi sio chafu wala ya aibu. Watu wengi hudhani kwamba hedhi huondoa uchafu mwilini na kwamba damu ya hedhi ni chafu, lakini huo sio ukweli. Ni shughuli ya kawaida ya kibiolojia.

Angazia desturi ya aibu na kimya kuhusu hedhi



Mimi huhisi aibu ninapouliza wafanyakazi wenzangu wenye uzoefu kuhusu jinsi ya kutumia visodo vyta kusafishwa na kutumiwa tena, au ninapomuumba msimamizi anipe majukumu mepesi wakati ambapo maumivu ya hedhi ni mabaya.



Kama wewe, wanawake wengi hawazungumzii mahitaji yao yanayohusiana na hedhi kazini kutokana na aibu. Wao huvumilia kero na maumivu kwa kimya, ambapo sio haki. Hedhi hazikomi kazini, kwa hivyo hatupaswi kuwaai'bisha wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi.



Kutoa mwongozo kuhusiana na maumivu ya hedhi



Je ni sawa kumeza dawa za kukabiliana na maumivu kazini, maumivu ya hedhi yakizidi?



Ndio! Wanawake wengi huhitaji dawa ili kudhibiti maumivu yanayotokana na hedhi.



Nitajuaje bidhaa za hedhi zilizobora kwangu?



Jaribu kutumia bidhaa tofauti ilikuona gani inayokufaa. Unapochagua, unapaswa kuzingatia bei, starehe, mtiririko wa hedhi, na ni mara ngapi utahitajika kuibadilisha ukiwa kazini. Kumbuka, ni kawaida kuvuja ikiwa bidhaa unayotumia haina uwezo wa kufyonza damu, hujavaa kwa usahihi au kuivaa kwa muda mrefu.

Kutoa mwongozo kuhusiana na bidhaa za hedhi



Je nitazua je kutia doa mavazi yangu kazini ninapovua damu? Nina wasiiasi kwamba wengine watagundua kwamba niko katika hedhi.



Wafanyakazi wengi, kama wewe wana wasiiasi kwamba wenzao kazini watawahukumu au kuwakejeli wakishuhudia hedhi. Hakuna kosa na kushuhudia hedhi au kwa bahati mbaya kuvuja damu kwa mavazi yako. Ukitumia bidhaa za hedhi ambazo ni salama na zinayonza damu vyema, waweza punguza uwezekano wa kuvuja damu .



Mimi hukumbwa na wasiiasi kila mara ninapovua kwamba hedhi yangu inakaribia kuanza.



Ni vyema kila mara kuijandaa kabla ya hedhi yako kuanza, kwa kubeba bidhaa za ziada za hedhi na kuibadilisha mavazi ukiwa kazini. Japo hedhi yaweza sababisha msongo wa mawazo kwa baadhi ya wanawake kazini, yaweza dhibitiiwa na kuwapa mamlaka endapo watahisi kwamba wana rasilimali na usaidizi wa kutosha.



II. UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI YENYE HADHI KAZINI

Iwapo afya ya hedhi na usafi havitazingatiwa kazini, huenda wafanyikazi wakaathiriwa:



1. Afya

Wafanyikazi wasio na uwezo wa kuafikia bidhaa salama na safi za hedhi, huenda wakavalia visodo kwa muda mrefu zaidi ya wakati uliopendekezwa, au huenda wakatumia bidhaa zisizo salama, suala ambalo laweza sababisha maambukizi. Hii yaweza wavuruga kimawazo, kupunguza kasi yao kazini, au kuwalazimu kuomba ruhusa ili kwenda kumuona daktari.



2 Uzalishaji

Huenda wafanyikazi wasiwe na uwezo wa kufanya kazi vyema ili kutimiza malengo yao, ikiwa watahisi maumivu yanayotokana na hedhi, endapo hawataruhusiwa kwenda chooni, au kutumia bidhaa mwafaka za hedhi.

Hedhi yaweza athiri wafanyikazi kihisia na kimwili; maeneo mengi ya kazi mara nyingi hayawazii jinsi hedhi inavyoweza kuathiri uzalisaji wa mtu kazini.

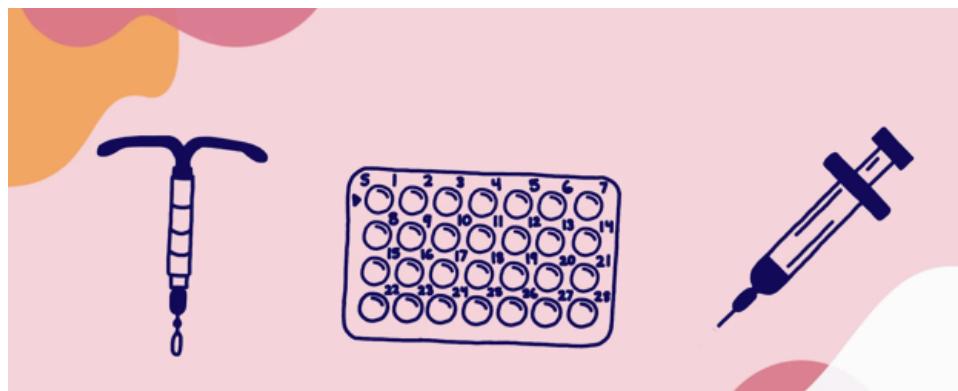


3. Ustawi wa jumla

Huenda wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi wakahisi wasiwasi kwa sababu:

- Huenda wakavuja kwenye mavazi yao ya kazi na hivyo kuhukumiwa.
- Wanahisi kwamba wasimamizi wao hawataelewa kwa nini wanahitaji muda kupumzika wakiwa hedhini.
- Hawana mapumziko ya kutosha ili kubadilisha visodo kwa wakati ufaao, suala ambalo huenda likasababisha maambukizi.

III. MPANGO WA UZAZI NA HEDHI

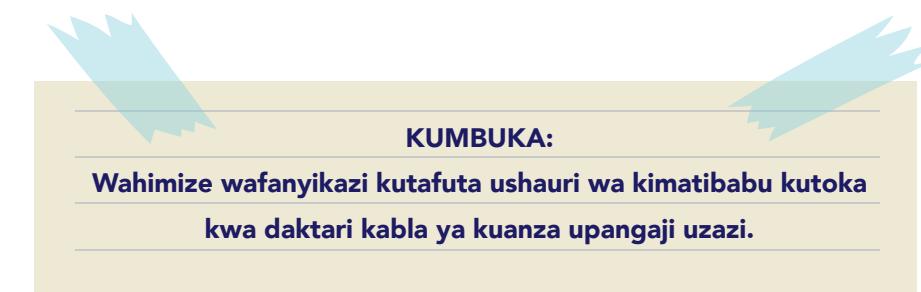


Baadhi ya wanawake kazini hutumia au wanafikiria kutumia mbinu ya upangaji uzazi. Kuna aina za mipango ya uzazi ambazo zaweza athiri mzunguko wa hedhi kwa mwanamke, hasa mbinu za upangaji uzazi za kihomoni (hormonal based contraception) kama vile sindano ya Depo Provera.

Baadhi ya watu wanaoanza, kuacha, au kubadilisha mbinu za upangaji uzazi huenda wakashuhudia:

- Kuvuja damu nyingi au kidogo
- Kuvuja damu katika siku ambazo haziko kwenye mzunguko wao wa hedhi
- Mizunguko mifupi au mirefu ya hedhi
- Mizunguko kadhaa ya hedhi katika kipindi cha mwezi mmoja
- Kukosa kushuhudia hedhi

Ikiwa wafanyikazi wanashuhudia mabadiliko ya kimwili au ya kihisia yanayokera kwa sababu ya kuanza matumizi ya mbinu fulani ya upangaji uzazi, wanapaswa kumuona daktari.





**SEHEMU YA 3:
KUANGAZIA UNYANYAPAA
UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI**

3

SEHEMU YA 3

I. VISASILI NA UKWELI KUHUSU HEDHI



Unyanyapaa wakati wa hedhi ni nini?

Unyanyapaa (stigma) unaohusishwa na hedhi hutokana na miiko ya kitamaduni, imani za kijamii na kidini, ubaguzi wa kijinsia, ukosefu wa taarifa na masuala yanayosababisha ubaguzi wa watu wanao shuhudia hedhi.

Aibu ya Hedhi ni nini?

Wanawake wanapohisi au kufanya kuhisi aibu kwa sababu ya hedhi. Hakuna anayepaswa kuhisi au kufanya kuhisi aibu kwa sababu ya tukio hili la kibayolojia.

Kisasili (myths) ni nini?

Imani ambayo watu wengi wanayo, lakini sio kweli.

Mwiko (taboo) ni nini?

Kitu ambacho hakikubaliwi, hakizungumziwi, hakifanyiwi wala hakiaminiwi, mara nyangi kutokana na shughuli za kijamii, kidini au kitamaduni.



Tutapunguzaje unyanyapaa na aibu ya hedhi?

Visasili, miiko na taarifa potovu kuhusu hedhi katika jamii, pia zipo kazini. Ili kuangazia unyanyapaa na aibu ya hedhi, lazima tubadilishe taarifa potovu na zile za kweli.



Kisasili:

Sharti wanawake wavumilie hedhi kwa kimya - hasa kazini!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kawaida ambalo laweza wekwa kuwa siri, lakini ikiwa wafanyakazi wanataka kuzungumzia wanayopitia na mahitaji yao wakati huu, wanapaswa kufanya hivyo kwa uhuru. Ni wajibu wa kila mmoja kuwa na uzoefu wa kukubali, kuheshimu na ukarimu kazini.



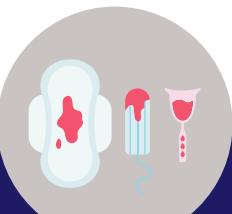
Kisasili:

Hedhi ni jambo ambalo wanawake wanapaswa kuvumilia!

Ukweli:

Mwanamke hapaswi kuumia wakati wa hedhi. Kila mmoja kazini anaweza saidia wanawake kudhibiti matukio yanayoambatana na hedhi kazini.





Kisasili:

Hedhi ni chafu na jambo lenye aibu!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kibayolojia ambalo husaidia kutayarisha mwili kwa uwezekano wa ujauzito.

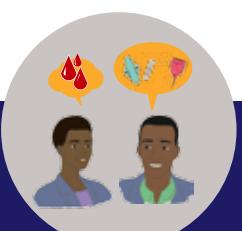


Kisasili:

Damu ya hedhi kuvuja kwenye mavazi ya kazini ni aibu!

Ukweli:

Damu ya hedhi yaweza vuja kwenye mavazi ya kazini kutokana na sababu nyingi. wauguzi hawapswi kuwafanya wafanyakazi kuhisi majuto au aibu hili linapotoka. Badala yake, wanaweza saidia wanawake kupata mavazi safi au bidhaa za hedhi.



Kisasili:

Kuzungumza kuhusu hedhi kazini ni jambo la kujipendekeza, aibu na utoto!

Ukweli:

Wafanyakazi wanaozungumza kuhusu hedhi kazini haimaanishi kwamba sio wakomavu au wanajipendekeza. Hedhi yaweza athiri shughuli zao za kikazi, na wauguzi wanapaswa kusikiza wafanyakazi kwa heshima wanapozungumzia masuala yanayohusiana na hedhi. Hawapswi kuwahukumu wanawake wanaohitaji bidhaa za hedhi au wale ambao kwa bahati mbaya wanavuja damu kwenye mavazi yao ya kazi, wala kujadili au kusengenya kuhusu matukio yanayowakumba wafanyakazi wakiwa hedhini.



Kisasili:

Hedhi ni mzigo ambao wanawake wanapaswa kuubeba kwa usiri!

Ukweli:

Hedhi sio jambo ambalo wanawake wanapaswa kukabiliana nalo pekee yao na kwa kimya, hasa ikiwa wanakumbwa na maumivu mengi kazini. Jinsi tunavyosaidia wafanyakazi wengine wakiwa wajawazito, walio na majeraha, au wenyе mahitaji ya kiafya, pia tunaweza tafuta mbinu za kuwasaidia wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi ili wasihisi shinikizo, au kuumia kwa kimya. Wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi wanaweza saidiwa kazini kwa kupewa dawa, kuruhusiwa kupumzika wakikumbwa na maumivi.





**SEHEMU YA 4:
HUDUMA INAYOMLENGA
MGONJWA**

4

SEHEMU YA 4

I. KUTEKELEZA VILIVYO HUDUMA INAYOMLENGA MGONJWA

Huduma inayomlenga mgonjwa ni gani?



Huduma inayomlenga mgonjwa ni huduma inayoyapa mahitaji ya mgonjwa kipaombele. Ni hali ambapo tabibu anatoa huduma kwa heshima na inayoambatana na mahitaji na anayopenda mgonjwa.

Kwa nini wauguzi kazini wayape mahitaji ya wafanyakazi kipaombele?



Kuendeleza huduma na ustawi kazini huchangia ujasiri, motisha, kuridhika na hisia za usalama mionganoni mwa wafanyakazi, wakiwa kazini. Wafanyakazi wakihisi kuwa na afya, wana uwezekano mkubwa wa kumakinika na kufanya kazi bora ya hali ya juu.



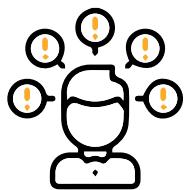
II. JE WAUGUZI WANAWEZAJE KUIMARISHA HUDUMA ZINAZOWALENGA WAGONJWA KAZINI?

Ili kutekeleza huduma inayomlenga mgonjwa mionganii mwa wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi, kumbuka "**PATIENTS**"



Pay attention to employees' needs (Zingatia mahitaji ya wafanyakazi)

Wasikize wafanyakazi unaowatibu pasipo kuwa na hukumu. Chukua wakati kusikiza wanayokumbana nayo, mahitaji na uhalisi wao, wakati wa hedhi kazini, ili uwape mapendekezo mazuri na yenye busara.



Assume nothing (Usipuuze chochote)

Ni muhimu kutokuwa na upendeleo, vile vile kutopuuza chochote kuhusu hali ya kiuchumi, aula au imani ya mfanyakazi, kwa misingi ya bidhaa ya hedhi anayochagua au shughuli anazofanya wakati wa hedhi. Dhana kuhusu wafanyakazi zaweza zidisha unyanyapaa, sambaza habari potovu, na huenda zikawaathiri wafanyakazi baadaye.



Treat employees with empathy (Unapowashughulikia wafanyakazi jaribu kuhisi hisia zao)

Wanawake hushuhudia hedhi tofauti. Kwa hivyo, ni muhimu kumshughulikia kila mwanamke kuambatana na mahitaji yake ya hedhi, na wala sio kutumia matukio ya wengine kumpuuza au kumdhalaishia mfanyakazi. Kwa mfano, usimfanye mfanyakazi anayekumbwa na uchungu wakati wa hedhi kuhisi kana kwamba anaongeza chumvi, eti kwa sababu unajua watu ambao kwa kawaida hawakumbwi na maumivu wakati huu.



Inform those around you (Wajulishe wanaokuzingira)

Toa taarifa za kweli kuhusu hedhi na upunguze unyanyapaa kuwaelimisha wafanyakazi wote kuhusu umuhimu wa afya na usafi wakati wa hedhi.



Establish trust (Unda uaminifu)

Sio kila mtu anayehisi raha kuzungumzia hedhi. Wafanyakazi wanaotafuta huduma ya afya kazini wanahitaji kuwa na uwezo wa kuamini wauguzi wao ili waweze kuzungumza kwa uwazi na pasipo hofu ya kuhukumiwa. Pia, ikiwa wafanyakazi wanaamini wauguzi wao, wana uwezekano mkubwa wa kufuata mapendekezo yao.



Note when a patient needs additional care (Tambua mgonjwa anapohitaji huduma ya ziada)

Waelekeze wafanyakazi kwa vituo vya huduma za afya nje, endapo watahitaji huduma za ziada. Kwa mfano, ikiwa mfanyakazi anaonekana kushuhudia matukio yasiyo ya kawaida wakati wa hedhi, au anakumbwa na matatizo ya hedhi yanayohusiana na mbinu ya upangaji uzazi, anapaswa kuelekezwa kwa daktari.



Take every opportunity to advocate (Chukua kila fursa kufanya utetezi)

Tetea uwezo wa wagonjwa wako kufikia bidhaa salama na za kutegemewa za hedhi, vile vile dawa kazini. Pia, shauri usimamizi kuhusu jinsi wanapaswa kuangazia mahitaji ya miundo msingi ili wafanyakazi waweze kudumisha afya na usafi wakati wa hedhi. Kwa mfano, hakikisha kwamba kuna vyoo vya kutosha, maji safi miferejini na sabuni ya kunawa mikono kazini. Pia, hakikisha kwamba mapipa ya taka yanaondolewa uchafu kila wakati na yana vifuniko.



Support your patients (Himili na uwape msaada wagonjwa wako)

Wafanyakazi wanaweza kumbwa na wasiwasi, mabadiliko ya mihemko au hata huzuni, kabla na wakati wa hedhi. Makinika kuhusu athari za hedhi kwa mihemko ya wafanyakazi na jinsi inavyoathiri utendakazi wao. Kila unapoweza, wahimili.



RASILIMALI ZA ZIADA

Endapo mfanyakazi atahitaji taarifa za ziada kuhusiana na masuala ya afya ya uzazi na hedhi, mhimize kutafuta usaidizi kuititia:

- **Aunty Jane Hotline** - Piga simu bila malipo kwa 0800 721 530
- **Ask NIVI** - WhatsApp kuititia +254 207 640 156
- **LVCT** - Piga simu bila malipo kuititia laini ya Safaricom kwa 1190
- **Marie Stopes Kenya** - Piga simu bila malipo kwa 0800 720 005 au WhatsApp +254 709 819 001

III. KUIMARISHA USTAWI WA WAFANYIKAZI WAKATI WA HEDHI

Wanawake hukumbana na mabadiiko mengi ya kimwili kuhusiana na mzunguko wao wa hedhi, ambayo yaweza wafanya kuwa na wasiwasi, kukerwa upesi au hata kujawa na huzuni. Mihemko hii yaweza wafanya wahisi kulemewa na yaweza athiri ustawi wao kwa ujumla. Hivi hapa vidokezi vya kusaidia wauguzi kuimarisha usaidizi wao kwa wagonjwa wakati wa hedhi:



1. Tambua kinachoathiri ustawi wao kisha utafute rasilimali za kuangazia shida hizi.



2. Wahimize kutegemea mifumo ya usaidizi kama vile rasilimali za kazini, marafiki na familia.



3. Endeleza mazoezi mepesi na lishe bora.



4. Sisitiza umuhimu wa mapumziko ya kila mara na ratiba thabiti ya usingizi.



5. Pendekenza wafuatilie mzunguko wao wa hedhi na kutafuta ushauri wa daktari yakibadilika .



6. Wahimize kubeba (au kuhifadhi kwenye kabati zao) bidhaa za ziada za hedhi, dawa za kukabiliana na maumivu na nguo, kazini.





**SEHEMU YA 5:
KUDHIBITI MAUMIVU**

5

SEHEMU YA 5

I. JINSI YA KUDHIBITI MAUMIVU WAKATI WA HEDHI



Nadhani nahitaji usaidizi. Kwa kawaida, siku ya pili ya hedhi zangu huwa na maumivu mengi! Mimi hukumbwa na maumivu mabaya na kwa kawaida mimi huwa na ugumu wa kukamilisha kazi zangu. Napaswa kumeza tembe ngapi za maumivu kwa siku?



Ngoja... unamaanisha kwamba kuna njia zingine za kutuliza maumivu yangu ya tumbo?



Pole sana kusikia hivyo. Ni sawa kumeza dawa za maumivu bila ushauri wa daktari. Unaweza meza kati ya tembe moja na mbili pamoja na maji kufikia mara nne kwa siku, kuambatana na maelezo kwenye kibandiko.



Kila mmoja ananiambia kwamba napaswa kuvumilia maumivu kwa kimya, lakini ni ngumu kufanya hivyo, hasa ninapofanya kazi. Wakati upi ndio napaswa kumeza dawa za maumivu?



Sikujua kwamba kuna mambo mengine ambayo ningeweza fanya ili kutuliza maumivu. Nilidhani tu kwamba maumivu hayo ni sehemu ya maisha!

Haina haja ya kuumia bila sababu. Ni kawaida kuumwa na tumbo kabla au wakati wa hedhi. Unaweza meza dawa za maumivu ikiwa uchungu unaotokana na hedhi unakuzuia usifanye kazi kama kawaida. Pia, kuna mbinu zisizo za kimatibabu za kukabiliana na maumivu haya.



Kuna baadhi ya shughuli zingine kama vile kujinyosha, kutembea au kufanya mazoezi ambayo pia yaweza saidia.





Ni shughuli gani zingine zilizopo kwa watu kama mimi ambao wanaweza fanya chochote kile kuepuka mazoezi?!



Usijali! Kumakinikia unachokula wakati wa hedhi ni njia ingine ya kuondoa maumivu ya tumbo kutokana na hedhi. Epuka kafeini (caffeine) ambayo iko kwa wingi kwenye vinywaji kama vile kahawa au vyakula vingine vinavyochocha tumbo kuvimba au kichefuchefu. Badala yake, kula vyakula vyepesi na vya afya, na unywe maji mengi.



Wah! Mbinu hizi ni rahisi kwetu kujaribu.



Anza polepole kwa mbinu moja, kisha kwa utaratibu chunguza ipi inayokufaa.

II. KUSAIDIA WAFANYIKAZI KUDHIBITI MAUMIVU YA HEDHI

Wanaposhughulikia wanawake wanaokumbwa na maumivu ya hedhi, wauguzi wanaweza kadiria hali na kupendekeza mojawapo ya mbinu hizi:



1. Dawa za kawaida za kukabiliana na maumivu

Dawa za kawaida za kukabiliana na maumivu kama vile paracetamol, zaweza nunuliwa kwenye maduka ya dawa au dukani. Hata hivyo, wafanyikazi wana-shauriwa kupata ushauri wa daktari iwapo dawa hizi za kawaida hazionekani kufanya kazi.



2. Joto

Wafanyikazi wanaweza nunua chupa hizi za maji moto katika maduka makubwa kama vile supermarkets, kwa minajili ya kupasha joto tumbo na sehemu ya chini ya mgongo. Pia, wanaweza jiundia kifaa hiki kwa kutumia chupa ya plastiki na maji moto. Ikiwa ni hivyo, basi chupa hiyo inapaswa kujazwa kwa maji moto. Kumbuka kwamba chupa hiyo inapaswa kuwa imefunika kwa kitambaa kizito (kama vile tauilo) kuzuia usichomeke.



3. Kukanda kwa kutumia mafuta maalum ya kukabiliana na maumivu

Kwa kupaka na kukanda kwa kutumia mafuta maalum ya kukabiliana na maumivu (kama vile Robb or Kaluma), wafanyikazi wanaweza punguza maumivu ya tumbo, sehemu ya chini ya mgongo na kichwa.



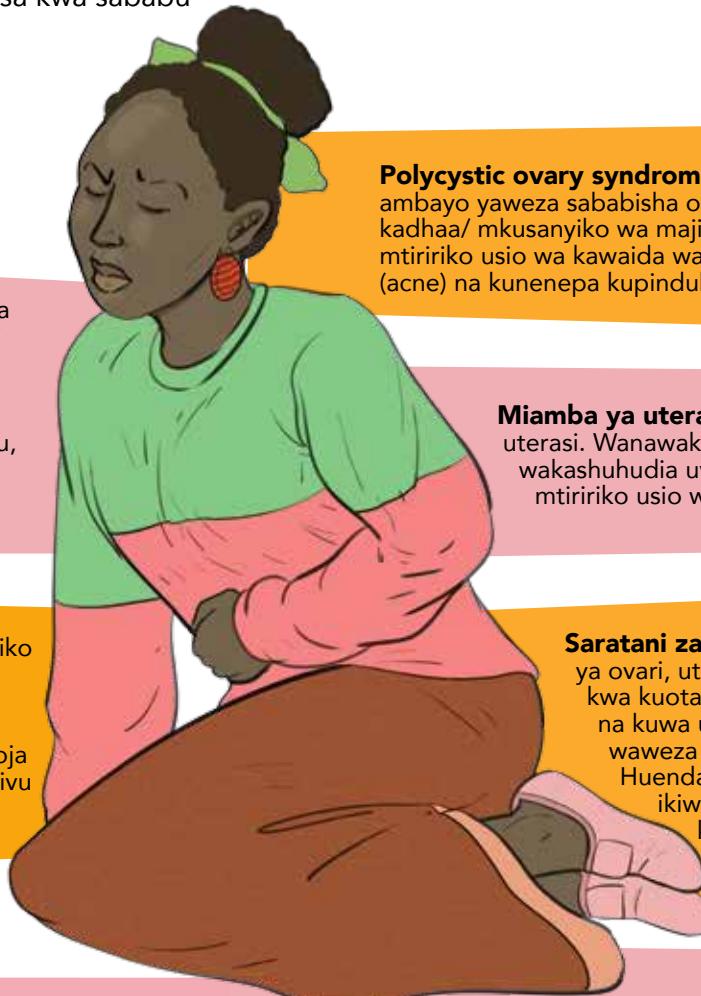
III. REPRODUCTIVE HEALTH CONDITIONS AFFECTING MENSTRUAL HEALTH

Japo hedhi ni shughuli ya kawaida, kuna matatizo ya afya yanayotokana na hali hii ambayo **matabibu au wauguzi** wanapaswa kujua, hasa kwa sababu yanaweza athiri uwezo wa wafanyikazi kufanya kazi.

Endometriosis: Hili ni tatizo la kiafya ambapo tishu sawa na ukuta wa uterasi - endometrium - huota nje ya pango la uterasi. Tishu hii yaweza patikana kwenye ovari, matumbo na/ au kwenye tishu ya ukuta wa fupanyonga (pelvis). Ishara za kawaida za endometriosis ni pamoja na maumivu makali na/ au maumivu ya fupanyonga, kushuhudia hedhi kwa muda mrefu, kuvuja damu nyingi wakati huu, kichefuchefu na/ au kutapika, matatizo ya matumbo na mkojo, na maumivu ya tumbo wakati au baada ya kushiriki ngono.

Premenstrual syndrome (PMS): PMS husababishwa na mabadiliko ya kihomoni wakati wa mzunguko wa hedhi wa mwanamke, hali ambayo huathiri mihemko, tabia na afya ya kimwili ya mwanamke, siku kadhaa kabla ya kushuhudia hedhi. PMS imekithiri sana na huathiri idadi kubwa ya wanawake wakati wa hedhi. Ishara ni pamoja na kuumwa na tumbo, kukasirika upesi, kuumwa na kichwa, maumivu ya mgongo, mionganini mwa dalili zingine.

Premenstrual dysphoric disorder (PMDD): Hii ni aina kali zaidi ya PMS, ambapo huathiri uwezo wa mtu kufanya kazi kama kawaida. Ishara za PMDD ni pamoja na kukasirika sana, msongo wa mawazo, au wasiwasi wiki moja au mbili kabla ya mwanamke kushuhudia hedhi zake, na mara nyingi hutopotea siku mbili au tatu baada ya hedhi.



Polycystic ovary syndrome (PCOS): Haya ni matatizo ya kihomoni ambayo yaweza sababisha ovari kuwa kubwa na kusababisha uvimbe kadhaa/ mkusanyiko wa majimaji au uowevu. Huenda PCOS ikasababisha mtiririko usio wa kawaida wa hedhi, nywele kuota kupindukia, chunusi (acne) na kunenepa kupindukia.

Miamba ya uterasi: Uvimbe usio wa kansa kwenye kuta za uterasi. Wanawake wanaokumbwa na uterine fibroids huenda wakashuhudia uvimbe kwenye sehemu ya fupanyonga au mtiririko usio wa kawaida wa hedhi.

Saratani za mfumo wa uzazi: Hizi ni pamoja na saratani ya ovari, uterasi, na lango la uzazi. Saratani hizi huanza kwa kuota kwa seli zisizo za kawaida ambazo hujizidisha na kuwa uvimbe. Endapo hautatibiwa, uvimbe huu waweza sambaa hadi sehemu zingine za mwili. Huenda wanawake wakashuhudia ishara mbalimbali ikiwa ni pamoja na tumbo kuvimba, maumivu katika sehemu ya fuapanyonga au tumbo, na/au kuvuja kusiko kwa kawaida kwa damu ya hedhi.

Uvimbe ulioja maji kwenye ovari (Ovarian cysts): Mfuko ulioja uowevu ambao huenda ukaota katika mojawapo au ovari zote. Wanawake wengi walio na uvimbe wa ovari hawakumbwi na maumivu au kero lolote la kimwili. Hata hivyo, ikiwa uvimbe huu ni mkubwa na/ au kupasuka, waweza sababisha maumivu makali kwenye fupanyonga, kuvimba tumbo na /au kero tumboni.



IV. UTOFAUTI WA HEDHI

Hedhi yaweza kuwa tofauti kutoka kwa mwanamke mmoja hadi mwingine, na hata kutoka mzunguko mmoja hadi mwingine. Utøfauti wa hedhi ni Pamoja na:

Kiwango cha damu: Kiwango cha damu inayotoka wakati wa hedhi chawenza kuwa kikubwa au kidogo katika mzunguko wa hedhi. Kuvuja damu kupindukia kwaweza ongeza hatari ya kukumbwa na anemia.

Kuvuja damu kila mara: Baadhi ya watu huvuja damu wakati ambapo hawapaswi kushuhudia hedhi, kuvuja damu wakati usio wa hedhi.

Ukawaida na muda wa mzunguko wa hedhi: Kuna baadhi ya watu walio na mzunguko mrefu au mfupi, wanaoruka mzunguko au kuwa na mizunguko kadhaa kwa mwezi. Kwa wanawake walio na umri mkubwa, mabadiliko haya huenda yakaashiria kukaribia kukatikiwa hasa ikiwa yataambatana na ishara kama vile joto jingi, kukosa usingizi na uchovu.

Kiwango cha maumivu: Baadhi ya watu hushudia maumivu machache, ilhali kunao wanaokumbwa na mamumivu makali.

Kila mara wakumbushe wafanyakazi kuelewa miili yao na kumuona daktari kuhusu mabadiliko katika mzunguko wao wa hedhi.



**SEHEMU YA 6:
UMUHIMU WA AFYA NA USAFI
WA HEDHI KAZINI**

6

SEHEMU YA 6

I. KUDUMISHA USAFI MZURI WA HEDHI



Ni baadhi ya mambo yapi ambayo wanawake wanaweza fanya ili kudumisha usafi wa kawaida wa hedhi kazini?



Kuna mambo kadhaa ambayo wanaweza fanya ikiwa ni pamoja na kutumia bidhaa safi za hedhi za kufyonza na kukusanya damu, kubadilisha bidhaa zao za hedhi kila mara kama inavyohitajika na/ au kupendekezwa. Pia, wanapotumia choo, wanapaswa kunawa mikono kwa kutumia sabuni na maji, na kujipanguza kutokea mbele (ukeni) kuelekea nyuma (tupu ya nyuma), kwani kufanya kinyume kwaweza sababisha maambukizi.



Kwa nini kuzingatia usafi bora wa hedhi ni muhimu kwa wanawake?



Ni muhimu sana kudumisha usafi bora wakati wa hedhi. Kutozingatia usafi kunaweza sababisha matatizo kama vile kukosa starehe sehemu ya uke, harufu mbaya na mwasho.



Je kiwango duni cha usafi wakati wa hedhi inamaanisha kwamba mfanyakazi ni mchafu?



La, kiwango duni cha usafi wakati wa hedhi haimaanishi kwamba mtu ni mchafu. Wakati mwingine, wanawake hawana uwezo wa kufikia bidhaa salama za hedhi, au vyoo vinavyofaa, vilivyo na maji safi yanayotirika na sabuni. Wakati mwingine, huenda hii ikatokana na ukosefu wa taarifa kuhusu jinsi ya kunawa mikono vyema kila mara, au wakati wa kubadilisha bidhaa za hedhi baada ya kukusanya damu.



Je kutokwa na majimaji ukeni kunamaanisha viwango duni nya usafi?



Kutokwa na majimaji ukeni hubadilika katika kipindi chote cha mzunguko wa hedhi wa mwanamke. Mara nyingi, majimaji yanayotoka ukeni huwa ya kawaida. Wafanyakazi wanapaswa kumuona daktari ikiwa majimaji hayo yanaandamana na harufu mbaya, yamebadili rangi, yana uzito tofauti, na/au ikiwa wanakumbwa na ishara zingine za ukeni kama vile kuashwa au maumivu. Wafanyakazi wanaweza punguza hatari ya mabadiliko haya kwa kutotumia bidhaa zilizo na harufu kali ndani ya uke wao au kutosafisha sehemu ya ndani ya uke kwa kutumia sabuni.



Matabibu au Wauguzi wanaweza pendekeza kwamba wafanyakazi:

- 💡 Waepuke kutumia vipande vya vitambaa hasa ikiwa vitatumika kama bidhaa za hedhi au kwa nafasi ya karatasi ya shashi.
- 💡 Oga kila mara kwa kutumia maji safi.
- 💡 Epuka kusafisha ndani ya uke kwa kutumia sabuni au kupaka bidhaa zilizo na harufu kali katika sehemu hii.
- 💡 Valia suruali za ndani zilizokauka na safi.

II. HATARI ZA KIAFYA ZINAZOTOKANA NA USAFI DUNI WA HEDHI

Baadhi ya hatari za kiafya zinazotokana na kiwango duni cha usafi wakati wa hedhi:

Bacterial Vaginosis (BV): Hii ni kukosa ulinganifu wa aina fulani za bakteria zinazojitokeza na kuongezeka ukeni kwa kiwango kisicho cha kawaida, na hivyo kumuweka mhusika kwenye hatari ya maambukiizi, ikiwa ni pamoja na magonjwa ya zinaa. Ishara za BV ni pamoja na mwasho, harufu mbaya na kutokwa na majimaji yasiyo ya kawaida ukeni.

Urinary Tract Infection (UTI): Haya ni maambukizi ambayo huathiri kibofu cha mkojo, figo au urethra. Aina nyingi za UTI husababishwaa na bakteria na zaweza sababisha ishara kama vile maumivu katika sehemu ya uke na sehemu ya chini ya tumbo, mwasho mkali, upele, kuvuja damu, kutokwa na majimaji yenyre rangi isiyo ya kawaida, na/ au harufu mbaya ukeni.

Reproductive Tract Infection (RTI): Haya ni maambukizi ambayo huathiri sehemu yoyote ya mfumo wa uzazi. Mifano ni pamoja na bacterial vaginosis, maambukizi ya chachu (yeast infection) na magonjwa ya zinaa, mionganoni mwa mengine.

Toxic Shock Syndrome: Ni maambukizi adimu ya bakteria ambayo huingia kwenye damu na kusababisha sumu au toxin. Hasa huhusishwa na kuacha bidhaa za hedhi kama vile visodo vya kuingizwa ukeni na vikombe vya hedhi kwa muda mrefu kabla ya kuvibadilisha. Hali duni ya usafi katika sehemu inayozingira lango la uke pia yawea sababisha kuota kwa bakteria hizi. Ishara za toxic shock syndrome mara nyingi hujitokeza ghafula na zaweza husisha homa, shinikizo la chini la damu, maumivu ya misuli, kuchanganyikiwa, kuendesha, kichefuchefu, kutapika, upele na kifafa.



**SEHEMU YA 7:
VYA KUFANYA NA KUTOFANYA KATIKA
UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI
(MHM) KWA MATABIBU AU WAUGUZI**

7

SEHEMU YA 7

VYA KUFANYA NA KUTOFANYA KATIKA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KWA MATABIBU AU WAGUZI

<p>USIFANYE utani wala kutoa maoni ya kukera kumhusu mtu aliye katika hedhi.</p> 	<p>FANYA: Repoti utani na maoni ya kukera, vilevile matukio mengine ya kuudhi unapoyashuhudia, na dumisha usiri wa mfanyakazi. Hedhi ni shughuli ya kibiolojia na wala sio jambo la kukejeli .</p>
<p>USI sambaze taarifa potovu na unyanyapaa kuhusu kushuhudia hedhi.</p> 	<p>FANYA: Tambua kuwa kuzungumza juu ya hedhi sio jambo hasi. Daima toa habari sahihi na uwatieve moyo wengine wafanye vivyo hivyo kuongeza maarifa juu ya hedhi mahali pa kazi.</p>
<p>USI toe maoni kwamba wafanyakazi walio katika hedhi ni dhaifu, wanajipendekeza au wasiozingatia kanuni za kikazi</p> 	<p>FANYA: Kukuza utamaduni mahali pa kazi ambao husaidia usimamizi kuelewa kwamba kuwa na utaratibu rahisi wa kufanya kazi kunawezekana. Sehemu zingine za kazi zinaruhusu wafanyakazi wa hedhi kukaa na kuchukua mapumziko, kuchukua majukumu mepesi, kwenda kwa muuguzi kwa dawa za kupunguza maumivu, na kupumzika au kwenda nyumbani kwa muda.</p>
<p>USI mkejeli mtu kuhusiana na madoa yanayotokana na hedhi, wala kumsengenya na wafanyakazi wengine.</p> 	<p>FANYA: Mfahamishe kwa upole na kwa siri pasipo kumuaibisha wala kuvuta macho ya wengine. Kuwa mtegemezi wake kwa kumshauri kuhusu afya na usafi wakati wa hedhi, kama inavyohitajika.</p>
<p>USI ungane na wengine katika kuwaduhuhulumu au kuwadhalalisha wanawake kwa sababu ya hedhi yao.</p> 	<p>FANYA: Ongoza kwa mfano! Amini wanawake, wanaporipoti kuhusu bughudha kazini inayotokana na hedhi. Wanawake wanastahili kuzungumza kuhusu hedhi katika mazingira salama ya kazi yenye heshima, kujali na tegemezi, pasipo kuhukumiwa.</p>





**SEHEMU YA 8:
KUPUNGUZA DHULUMA
ZA KIJINSIA (GBV)
NA KUTOA USAIDIZI KAZINI**

8

SEHEMU YA 8

I. USAIDIZI NA MSAADA DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) MAHALI PA KAZI

Kama muuguzi, huenda ukapokea maswali au malalamishi ambayo wafanyakazi wanayo kuhusu dhuluma za kijinsia (GBV). Waweza kuwa mtu wa kutegemewa kazini ambaye anajali kuhusu maslahi ya wafanyakazi na anayewaundia mazingira salama. Wafanyakazi wanapaswa kuhisi kwamba wanaweza tafuta usaidizi wakiuhitaji.



DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) NI NINI?

Dhuluma za kijinsia (GBV) ni mashambulizi yanayoelekezewa mtu kwa sababu ya jinsia yake.

AINA ZA DHULUMA

	Kimwili - Matumizi ya nguvu za kimwili ambazo huenda zikasababisha majeraha, maumivu au ulemavu wa kimwili. Baadhi ya mifano ni pamoja na kuchuna, kupiga teke, kuzaba kofi, kunyonga, kuchoma, mionganoni mwa zingine.
	Kingono - Vitendo vyovyote vya kingono (kugusa), tabia za kingono zisizotakikana (kukonyeza) au maoni ya kingono yasiyotakikana ("unapendeza sana leo") bila idhini ya mtu mwininge, na hivyo kumfanya ahuzunike, akasirike, au kujawa na hofu. Hii ni pamoja na kunajisi, dhuluma za kimpenzi na bughudha za kimpenzi.
	Kisaikolojia - Madhara ya hiari kwa kutumia vitisho na matusi, ambayo huathiri hali ya mtu ya kiakili au kimhemko.

II. SIFA ZA TABIBU MTEGEMEZA

Msikilizaji mwema



Kusikiza kwaweza kuwa na nguvu zaidi ya kuzungumza. Tabibu ni mtu anayeaminika kazini na ambaye anaheshimu na kusikiza kwa makini.



Mwaminifu

Kulinda usiri wa wafanyakazi ni jambo la kitaalam. Pia, huwahakikisha wafanyakazi kwamba usalama wao ni muhimu.



Mwenye huruma

Kutoaibisha au kuwalamu wafanyakazi kwa kukumbana na aina yoyote ya dhuluma, huhalalisha hisia na matukio wanayokumbana nayo.



Kutohukumu

Kushughulikia wafanyakazi pasipo kuwashukumu huunda imani na kuonyesha kwamba una uwezo wa kuhisi maono yao.

Baadhi ya mambo yenye busara ya kusema kwa wafanyakazi ambao wamekumbana na dhuluma za kijinsia GBV:

- Pole sana; bila shaka hali hii ni ngumu sana kwako.
- Sio makosa yako; haustahili haya.
- Haukufanya chochote kibaya.
- Niko hapa kwa sababu yako.
- Nakuamini.



FAHAMU KWAMBA:

- Ikiwa mfanyakazi amejeruhiwa au ana masuala mengine ya majeraha kwa sababu ya kukumbana na dhuluma za kijinsia GBV, muunganishe na huduma za afya za dharura.
 - Waelekeze wafanyakazi katika huduma wanazohitaji (kwa mfano kiafya, kisaikolojia, kisheria, kiuchumi).
 - Epuka kuwapa wafanyakazi suluhu na wahakikishie usalama wao.

III. MAWASILIANO YA HUDUMA ZA USADIZI DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA GBV

Baadhi ya nambari muhimu ambazo unaweza wapa wafanyakazi wako wanaokabiliwa na tatizo la dhuluma ni pamoja na:

- **The Gender Violence Recovery Centre (GVRC)** - 0719 638 006
 - huduma za dharura za kimatibabu bila malipo/ huduma za dharura za matibabu, huduma ya ufuutiliaji na matibabu.
 - **Coalition on Violence Against Women (COVAW)** - Nambari ya arafa (SMS) ya dharura bila malipo 20351, Nambari ya dharura ya matibabu 0723 703 939, kuripoti, ushauri nasaha na huduma za kisheria.
 - **USIKIMYE** - 0718 158 400 - makao ya usalama, usaidizi wa kisheria, huduma za jumla kwa wahasiriwa.
 - **Aunty Jane** - 0800 721 530 - taarifa kuhusu huduma za afya ya uzazi.



ANDIKA MAELEZO



ANDIKA MAELEZO

