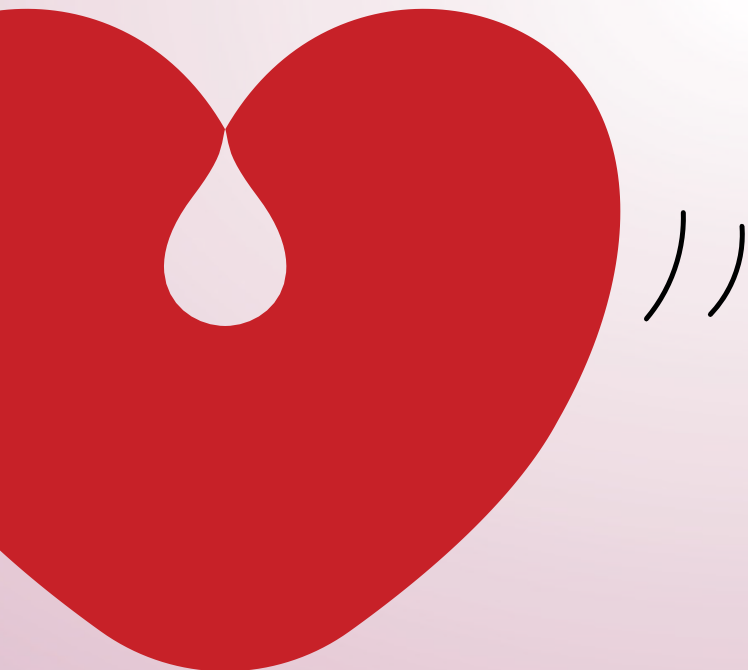
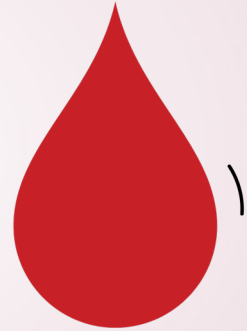


Εφηβεία και περίοδος



Υλικό για την ενημέρωση,
την επικοινωνία και
την υποστήριξη
κοριτσιών με αναπηρία

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.

Πώς μιλάμε στα παιδιά για την εφηβεία;

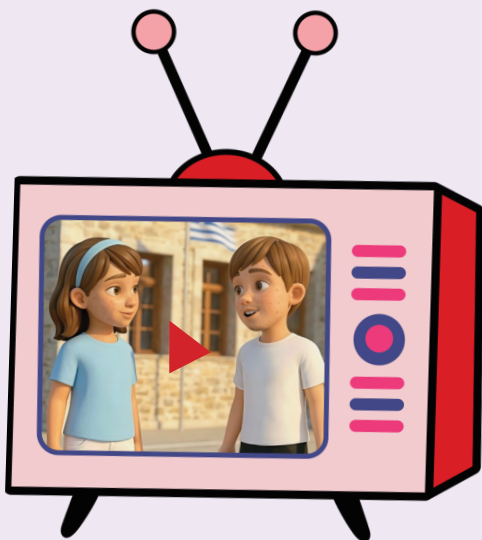


Η εφηβεία συνοδεύεται από σημαντικές σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές. Η έναρξη της περιόδου αποτελεί ένα από τα βασικά ορόσημα αυτής της μετάβασης και μπορεί να δημιουργήσει απορίες ή ανησυχία, τόσο στα παιδιά με αναπηρία όσο και στις/στους φροντιστριες/τές τους.

Για τον λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι γονείς να ενημερώνουν έγκαιρα και με προσβάσιμο τρόπο τα παιδιά για τις αλλαγές αυτές. Η κατάλληλη ενημέρωση βοηθά το παιδί να εξοικειωθεί με όσα συμβαίνουν στο σώμα του, μειώνει το φόβο και την ανασφάλεια και υποστηρίζει τη σταδιακή ανάπτυξη της αυτονομίας του, με σεβασμό στην προσωπικότητά του.

Ως πρώτο βήμα, προτείνεται να αξιοποιηθεί μια μορφή κοινωνικής ιστορίας με θέμα τις αλλαγές στην εφηβεία. Πρόκειται για ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό εργαλείο που χρησιμοποιεί απλή γλώσσα και οπτικά ερεθίσματα για να περιγράψει τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα και τα συναισθήματα κατά την εφηβεία, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια.

Η εν λόγω μορφή κοινωνικής ιστορίας επιτρέπει στο παιδί να κατανοήσει τι πρόκειται να συμβεί, καθιστώντας τις έννοιες της ανάπτυξης πιο συγκεκριμένες, γεγονός που περιορίζει την ανασφάλεια για το άγνωστο και ενισχύει την αυτοπεποίθησή του.



Συμπληρωματικά, οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν το βίντεο «**Εφηβεία: Μεγαλώνω και Αλλάζω**», το οποίο παρουσιάζει τις πληροφορίες με εικόνα και ήχο, καθιστώντας τις συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές της εφηβείας περισσότερο κατανοητές και οικείες για το παιδί. Η ροή του βίντεο βοηθά στη διατήρηση της προσοχής του παιδιού και διευκολύνει την κατανόηση σύνθετων εννοιών μέσω της επανάληψης, προσφέροντας στους γονείς μια εξαιρετική αφορμή για την έναρξη μιας ήρεμης και υποστηρικτικής συζήτησης, σε ένα ασφαλές πλαίσιο επικοινωνίας.

Οι γονείς μπορούν, επίσης, να αξιοποιήσουν το εκπαιδευτικό υλικό που είναι διαθέσιμο στην πλατφόρμα του προγράμματος, το οποίο παρουσιάζει με απλό και προσβάσιμο τρόπο τις αλλαγές της εφηβείας.

Πώς μιλάμε στα παιδιά για την περίοδο

Η πρόσβαση σε έγκυρη και κατάλληλα προσαρμοσμένη πληροφόρηση είναι απαραίτητη, καθώς τα παιδιά και οι νέοι/νέες με αναπηρία συχνά λαμβάνουν περιορισμένη εκπαίδευση σε θέματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της εμμηνορρυσιακής υγείας, σε σύγκριση με τους/τις συνομηλίκους/ές τους. Στο πλαίσιο αυτό, ο ρόλος της οικογένειας καθίσταται καθοριστικός για την παροχή ενημέρωσης, υποστήριξης και την ενίσχυση της αυτονομίας του παιδιού¹.

Ωστόσο, η ενημέρωση για την έμμηνου ρύση σε παιδιά με νοητική αναπηρία συχνά προκαλεί έντονο άγχος στους γονείς και τις/τους φροντίστριες/τές. Πιο συγκεκριμένα, έρευνες δείχνουν ότι η διαχείριση της περιόδου σε παιδιά με νοητική αναπηρία αποτελεί μια απαιτητική διαδικασία για τους γονείς και τις/τους φροντίστριες/τές, ενώ καταγράφονται σημαντικά κενά γνώσης και αυξημένη ανάγκη για κατάλληλη καθοδήγηση και εκπαίδευση των γονέων και φροντιστριών/τών².

Η έμμηνος ρύση αποτελεί μια φυσιολογική λειτουργία του σώματος, την οποία βιώνουν κάθε μήνα περίπου 1,8 δισεκατομμύρια κορίτσια και γυναίκες παγκοσμίως. Ωστόσο, οι γυναίκες και τα κορίτσια με αναπηρία έρχονται συχνά αντιμέτωπες με σύνθετες κοινωνικές προκαταλήψεις, οι οποίες πηγάζουν από στερεότυπα που σχετίζονται τόσο με το φύλο όσο και με την αναπηρία.

Είναι σημαντικό, στο πλαίσιο ενημέρωσης και εκπαίδευσης των παιδιών, η περίοδος να παρουσιάζεται ως αυτό που είναι: ως δείκτης υγείας και φυσιολογικής ανάπτυξης των κοριτσιών, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους και την αποδοχή των αλλαγών στο σώμα τους³.

Για την αποτελεσματική ενδυνάμωση των κοριτσιών, είναι απαραίτητη η υιοθέτηση μιας συμπεριληπτικής προσέγγισης που διασφαλίζει προσβάσιμη πληροφόρηση, συμμετοχικό σχεδιασμό και παροχή εξειδικευμένης φροντίδας, ώστε κάθε κορίτσι να διαχειρίζεται την εμμηνορρυσιακή του υγεία με όρους αξιοπρέπειας, αυτονομίας και αυτοπεποίθησης.

Η παροχή πληροφόρησης που βασίζεται σε έγκυρα επιστημονικά δεδομένα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την υγεία και την υγιεινή της εμμήνου ρύσης, ενώ η έλλειψή της, οδηγεί συχνά στη διαμόρφωση εσφαλμένων αντιλήψεων και σημαντικών κενών στη γνώση, τα οποία επηρεάζουν την καθημερινή αυτοφροντίδα⁴.

Πολλά κορίτσια και νέες γυναίκες με αναπηρία ενδέχεται να έχουν λανθασμένες αντιλήψεις για βασικά θέματα υγιεινής, όπως η ανάγκη για τακτική αλλαγή των προϊόντων περιόδου και η διατήρηση της καθαριότητας.

Παραμένει διαδεδομένη η εσφαλμένη αντίληψη ότι η περίοδος αποτελεί εμπόδιο στη συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως οι κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες, ενώ, με την κατάλληλη προετοιμασία, τα κορίτσια μπορούν να τις συνεχίζουν κανονικά.

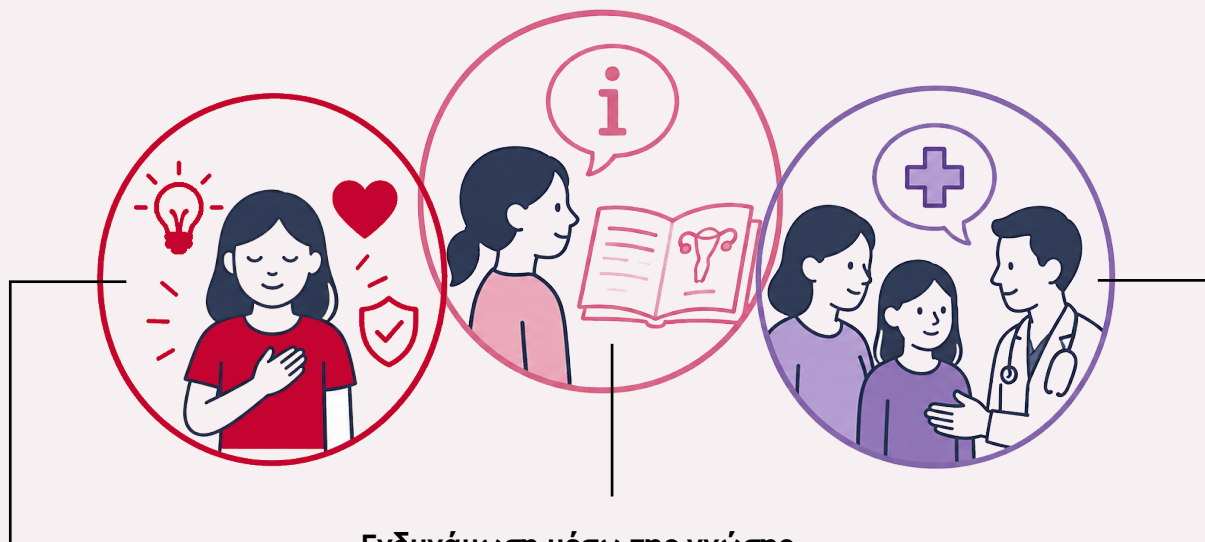
Συχνά παρατηρείται δυσκολία στην πρόβλεψη του εμμηνορρυσιακού κύκλου ή στην κατανόηση του χρόνου εμφάνισης της επόμενης περιόδου, γεγονός που μπορεί να αυξάνει το άγχος.



1. [Randall, K. N., Hopkins, C. S., & Drew, H. \(2024\). Menstrual education programs for girls and young women with intellectual and developmental disabilities: A systematic review. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 37\(4\), e13264.](#)
2. [Ganie, R., & Handa, S. \(2025\). Menstrual hygiene, caregiver challenges, and human rights concerns for adolescent girls with intellectual disabilities: a state-of-the-art review. International Journal of Developmental Disabilities.](#)
[Elma, C., & Bilge, C. \(2025\). Forgotten hygiene: exploring menstrual self-care skills and parents awareness in adolescents with intellectual disability. International Journal of Developmental Disabilities.](#)
3. [UNICEF. \(2021\). Guidance note: Menstrual health and hygiene for girls and women with disabilities. United Nations Children's Fund.](#)
4. [St. John, L., Beckman, S., Robertson, A., Doyle-Baker, P., & Lunsky, Y. \(2025\). Knowledge and understanding of menstrual health in women with intellectual disabilities: A brief report. Journal of Intellectual Disability Research.](#)

Για τους λόγους αυτούς, η εκπαίδευση για την υγεία και υγιεινή της εμμήνου ρύσης οφείλει να είναι σαφής, συστηματική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες των παιδιών, καθώς και να στοχεύει στην κατάρριψη των μύθων, διασφαλίζοντας ότι το παιδί αποκτά τις απαραίτητες δεξιότητες για να διαχειρίζεται το σώμα του με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

Για τη βέλτιστη προετοιμασία του κοριτσιού, προτείνονται οι εξής πρακτικές:



Προετοιμασία

Η ενημέρωση πριν από την εμμηναρχή βοηθά τα κορίτσια να κατανοήσουν τις αλλαγές στο σώμα τους και να αισθάνονται πιο ασφαλή. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι σαφείς, κατανοητές και προσβάσιμες.

Ενδυνάμωση μέσω της γνώσης

Η σωστή ενημέρωση για την έμμηνο ρύση μπορεί να μειώσει το άγχος, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να καλλιεργήσει στο παιδί το αίσθημα ελέγχου σε σχέση με το σώμα και τις καθημερινές του πρακτικές.

Συνεργασία με ειδικούς

Η συνεργασία των γονέων με επαγγελματίες υγείας μπορεί να διασφαλίσει ότι οι πληροφορίες που λαμβάνει το παιδί είναι επιστημονικά ακριβείς και παιδαγωγικά προσαρμοσμένες στις μαθησιακές του ανάγκες.

Προσαρμοσμένες πρακτικές επικοινωνίας για την περίοδο



Τα παιδιά με **νοητική αναπηρία** επωφελούνται από συστηματική καθοδήγηση και σαφή και επαναλαμβανόμενη διδασκαλία, η οποία συνοδεύεται από άμεσες πληροφορίες και επαρκείς ευκαιρίες για πρακτική εξάσκηση, με στόχο την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αυτονομίας τους⁵. Συγκεκριμένα, η παροχή δομημένων οδηγιών, σε συνδυασμό με τη σταδιακή εξάσκηση, διευκολύνει την κατανόηση και την εμπέδωση της νέας γνώσης. Παράλληλα, η χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων και η αξιοποίηση οπτικών βοηθημάτων, όπως σαφείς εικόνες και οπτικές ακολουθίες, συμβάλλουν ουσιαστικά στην αποτελεσματική μάθηση και στη σταδιακή ανάπτυξη λειτουργικών δεξιοτήτων.

5. Tracy, J., Grover, S., & Macgibbon, S. (2016). Menstrual issues for women with intellectual disability. *Australian Prescriber*, 39(2), 54–57.



Σε παιδιά με **οπτική αναπηρία**, η προσέγγιση της μάθησης βασίζεται κυρίως στην απτική εμπειρία. Το παιδί, μέσω της αφής, μπορεί να επεξεργαστεί τα προϊόντα περιόδου, όπως οι σερβιέτες και τα εσώρουχα ή μαγιά περιόδου, προκειμένου να εξοικειωθεί με αυτά. Παράλληλα, είναι σημαντικό να αξιοποιείται υποστηρικτικό υλικό σε γραφή Braille ή σε μεγάλη γραμματοσειρά, καθώς και ηχητικές περιγραφές ή φωνητικές οδηγίες, όπως για παράδειγμα, μέσω podcast ή ηχογραφημένα αρχεία που παρέχουν πληροφορίες για την έμμηνο ρύση.



Στην περίπτωση της **κώφωσης** και της **βαρηκοΐας** σε παιδιά με κώφωση και τη βαρηκοΐα, η επικοινωνία πραγματώνεται μέσω της νοηματικής γλώσσας για τη διδασκαλία των ορθών όρων που αφορούν τα μέρη του σώματος και την υγιεινή, διασφαλίζοντας ότι το παιδί μπορεί να επικοινωνήσει με ακρίβεια. Παράλληλα, η χρήση εκπαιδευτικών βίντεο με υπότιτλους, καθώς και πλούσιου εικονογραφημένου υλικού κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς προσφέρει μια σαφή οπτική αναπαράσταση της διαδικασίας, ενισχύοντας την κατανόηση και τη σταδιακή αυτονομία του παιδιού.



Στη **Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος** προτείνονται προσεγγίσεις που βασίζονται στην οπτικοποίηση της πληροφορίας και τη σταθερή ρουτίνα, ώστε να μειωθεί το άγχος και να ενισχυθεί η κατανόηση⁶. Ενδεικτικά:

- **Οπτικοποίηση της Πληροφορίας:** Η χρήση απλών εικόνων, φωτογραφιών και κοινωνικών ιστοριών (social stories) θεωρείται απαραίτητη για να μπορέσει το παιδί να κατανοήσει τη βιολογική διαδικασία της περιόδου.
- **Καθιέρωση Σταθερής Ρουτίνας:** Η χρήση συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιών και η τήρηση μιας σταθερής σειράς ενεργειών ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειας και προβλεψιμότητας.
- **Προετοιμασία για την Αλλαγή:** Η χρήση ημερολογίου ή οπτικών προγραμμάτων βοηθά το κορίτσι να γνωρίζει πότε αναμένεται η επόμενη περίοδος, μειώνοντας τον φόβο του αιφνιδιασμού.



Η συζήτηση για την έμμηνο ρύση με κορίτσια με **κινητική αναπηρία** είναι σημαντικό να ξεκινά έγκαιρα, πριν την εμμηναρχή, καθώς οι σωματικές αλλαγές μπορεί να εμφανιστούν νωρίτερα σε σχέση με τις συνομηλικές τους. Για παράδειγμα, σε κορίτσια με παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος, όπως η δισχιδής ράχη, κατά την οποία η σπονδυλική στήλη δεν έχει κλείσει πλήρως κατά τη γέννηση, επηρεάζοντας την κίνηση και την αίσθηση στο κάτω μέρος του σώματος—η ήβη μπορεί να ξεκινήσει σε μικρότερη ηλικία από το μέσο όρο⁷.

Επιπλέον, η συζήτηση για την έμμηνο ρύση δεν περιορίζεται στην κατανόηση των βιολογικών αλλαγών, αλλά επεκτείνεται και στην προσαρμογή της καθημερινής φροντίδας, με βάση τις ανάγκες του κοριτσιού. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εξεύρεση πρακτικών λύσεων που ενισχύουν την αυτονομία (π.χ. χρήση εσωρούχων περιόδου, σερβιέτας), καθώς και στην προετοιμασία του κοριτσιού για τη διαχείριση της περιόδου σε χώρους εκτός σπιτιού, όπως το σχολείο, όπου η προσβασιμότητα μπορεί να είναι περιορισμένη.

6. [Kiddey, J., & Charlton, R. A. \(2026\). "Like I Wasn't in Control of Myself": Menstruation Experiences of Autistic Young Adults. Women's Reproductive Health Skommer, J., & Gunesh, K. \(2025\). Autism, menstruation and mental health- a scoping review and a call to action. Frontiers in Global Women's Health](#)

7. [Streur, C. S., et al. \(2023\). «They had the lunch lady coming up to assist»: The experiences of menarche and menstrual management for adolescents with physical disabilities. Disability and Health Journal, 16\(4\), 101510](#)

Η εκπαίδευση για την έμμηνο ρύση βασίζεται στα εξής σημεία:

- ✓ Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται ότι το κορίτσι μπορεί να κατανοεί πλήρως τι συμβαίνει στο σώμα του, ακόμη και αν οι κινητικοί περιορισμοί δεν του επιτρέπουν να αυτοεξυπηρετείται πλήρως. Η ενημέρωση πρέπει να προσαρμόζεται και να ανταποκρίνεται στο μαθησιακό επίπεδο του, ενισχύοντας την αίσθηση ελέγχου και συμμετοχής.
- ✓ Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης, δίνεται προτεραιότητα στην ανάγκη του παιδιού για ιδιωτικότητα και στο να νιώθει εμπιστοσύνη με τα άτομα που το φροντίζουν.
- ✓ Η προετοιμασία για το σχολείο περιλαμβάνει τον έγκαιρο προγραμματισμό και την ενημέρωση των προσώπων που μπορούν να προσφέρουν βοήθεια, διασφαλίζοντας ότι το κορίτσι νιώθει ασφαλές και προστατευμένο.
- ✓ Η επικοινωνία στοχεύει στην ενίσχυση της αποδοχής του σώματος. Διευκρινίζεται ότι η περίοδος αποτελεί φυσιολογική διαδικασία και υγιές μέρος της ανάπτυξης, και όχι «επιπλέον βάρος». Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναζητούνται από κοινού επιλογές προϊόντων διαχείρισης της περιόδου (π.χ. εσώρουχα περιόδου, σερβιέτες) που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κοριτσιού και το κάνουν να αισθάνεται άνετα.



Απλή, σαφής και επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση

1. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις των παιδιών δίνονται με ειλικρίνεια, με χρήση απλής αλλά επιστημονικά ορθής ορολογίας (π.χ. «κόλπος») και σύντομων, ηλικιακά και αναπτυξιακά, διατυπώσεων. Αποφεύγεται η υπερφόρτωση των παιδιών με περιττές λεπτομέρειες που ενδέχεται να προκαλέσουν σύγχυση.
2. Εφόσον το παιδί δεν θέτει ερωτήματα σχετικά με την περίοδο, οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν καθημερινές αφορμές για την έναρξη της συζήτησης, όπως τα προϊόντα περιόδου που χρησιμοποιούνται στο σπίτι ή τυχόν συμπτώματα που παρατηρούνται σε κάποιο μέλος της οικογένειας, καθώς και κάποια διαφήμιση με προϊόντα περιόδου.
3. Ενθαρρύνεται η ομαλή αποδοχή και κατανόηση των φυσιολογικών βιολογικών διαδικασιών της περιόδου, ενισχύοντας θετικές στάσεις απέναντι στο σώμα και τη λειτουργία του.

Χρήση απλής και κατανοητής γλώσσας

1. Οι συζητήσεις επικεντρώνονται στην κατανόηση του εμμηνορρυσιακού κύκλου, προσαρμοσμένες με τρόπο που να είναι κατανοητές και να αποφεύγεται η περιττή επιστημονική ορολογία που μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση. Χρησιμοποιούνται οι σωστές ονομασίες για τα γεννητικά όργανα, καθώς αυτό βοηθά το παιδί να αναφέρει με ακρίβεια στον γιατρό ή στους φροντιστές του αν νιώθει κάπου πόνο ή ενόχληση.
2. Επιπλέον, η επικοινωνιακή προσέγγιση διαφοροποιείται ανάλογα με τις ανάγκες και την αναπηρία του παιδιού. Για παράδειγμα:
 - Στα παιδιά με νοητική αναπηρία, οι προτάσεις είναι σύντομες και παρουσιάζουν ένα μήνυμα κάθε φορά, ώστε να διευκολύνεται η κατανόηση και η επεξεργασία της πληροφορίας.
 - Στα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, η προβλεψιμότητα, η ενημέρωση για τυχόν αλλαγές και η αξιοποίηση οπτικών βοηθημάτων είναι απαραίτητα στην επικοινωνία.

Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων

1. Εκτός από την παροχή πρακτικών πληροφοριών για τη διαχείριση της περιόδου, η συζήτηση περιλαμβάνει την αναγνώριση και τη διαχείριση των συναισθηματικών διακυμάνσεων που ενδέχεται να βιώνουν τα παιδιά με αναπηρία.
2. Η μετάδοση της πληροφορίας πραγματοποιείται με σεβασμό στο αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών, διαμορφώνοντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο για ερωτήσεις και έκφραση συναισθημάτων, προάγοντας τόσο την εκπαίδευση σε ζητήματα υγείας όσο και την ενσυναίσθηση.
3. Χρήση θετικής γλώσσας, παρουσιάζοντας την περίοδο ως ένδειξη ότι το σώμα αναπτύσσεται φυσιολογικά και είναι υγιές, και όχι ως κάτι που προκαλεί ντροπή ή πρέπει να το κρύβουν.

Βοηθητικά Υλικά που μπορούν να αξιοποιηθούν για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας



Μορφή Κοινωνικής Ιστορίας: «Η Περίοδός μου»

Η αξιοποίηση μιας μορφής κοινωνικής ιστορίας για την περίοδο αποτελεί ένα εξειδικευμένο παιδαγωγικό εργαλείο, το οποίο μετατρέπει μια σύνθετη βιολογική διαδικασία σε μια πιο οικεία και κατανοητή εμπειρία για το παιδί. Μέσα από τη χρήση συνοδευτικών εικόνων και εξατομικευμένου λόγου, το παιδί προετοιμάζεται σταδιακά για τις επερχόμενες αλλαγές, μειώνοντας την ανασφάλεια που μπορεί να προκαλεί το άγνωστο. Η κοινωνική ιστορία λειτουργεί ως υποστηρικτικό πλαίσιο, το οποίο βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει και να ερμηνεύσει τα «μηνύματα» του σώματός του και να αντιληφθεί την περίοδο ως ένα φυσιολογικό και διαχειρίσιμο μέρος της ζωής του.

Οι γονείς μπορούν να αξιοποιήσουν τη μορφή κοινωνικής ιστορίας που έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του παρόντος προγράμματος «Υγείας και Υγιεινής της Περιόδου» για να τη διαβάσουν μαζί με το παιδί τους.

Εκπαιδευτικά Βίντεο

(πατήστε επάνω στα εικονίδια για την προβολή των βίντεο)

Τα συγκεκριμένα εκπαιδευτικά βίντεο παρέχουν μια ολοκληρωμένη οπτική αναπαράσταση της ανατομίας των αναπαραγωγικών συστημάτων, της εμμήνου ρύσης, καθώς και της υγιεινής διαχείρισης της περιόδου. Μέσα από τη δύναμη της εικόνας δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να κατανοήσει τόσο τις εσωτερικές βιολογικές διεργασίες όσο και την πρακτική φροντίδα του σώματος, μετατρέποντας αφηρημένες έννοιες σε πιο οικείες και κατανοητές εικόνες. Μέσα από την οπτικοποίηση των συμπτωμάτων και των τρόπων ανακούφισης, το παιδί μαθαίνει να αναγνωρίζει τις αλλαγές στο σώμα και τα συναισθήματά του, ενισχύοντας την ικανότητά του να διαχειρίζεται την περιόδό του με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτονομία. Επιπλέον, τα βίντεο λειτουργούν ως αφόρμηση για την έναρξη διάλογου μεταξύ γονέα και παιδιού. Παράλληλα, η δυνατότητα παύσης και επανάληψης των σκηνών επιτρέπει την αναλυτική επεξήγηση επιμέρους ζητημάτων, διευκολύνοντας την κατανόηση και ενισχύοντας την εμπιστοσύνη του παιδιού στις δικές του ικανότητες διαχείρισης.



«Περίοδος: Όλα τα προϊόντα που χρειάζεται να ξέρεις»



«Μαθαίνω για το σώμα: Αναπαραγωγικά συστήματα και περίοδος»

Βασικές πρακτικές υποστήριξης για τη διαχείριση της περιόδου

Η διαχείριση της υγιεινής της περιόδου δεν είναι μόνο ζήτημα καθαριότητας, αλλά αποτελεί μέρος της συνολικής φροντίδας της υγείας του κοριτσιού. Το κορίτσι είναι σημαντικό να υποστηρίζεται, ώστε να διαχειρίζεται την περιόδό του, με τρόπο υγιή και, σταδιακά, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία⁸.

Η αποτελεσματική εκπαίδευση στην υγιεινή της εμμήνου ρύσης προϋποθέτει μια εξατομικευμένη προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες κάθε κοριτσιού. Με τον τρόπο αυτό, οι καθημερινές προκλήσεις μπορούν να μετατραπούν σε ευκαιρίες για ενδυνάμωση και ανάπτυξη της αυτονομίας⁹.

Ένα κορίτσι που έχει αναπτύξει δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης στην υγιεινή της τουαλέτας, μπορεί, με την κατάλληλη υποστήριξη, να εκπαιδευτεί ώστε να διαχειρίζεται αυτόνομα και την έμμηνο ρύση του¹⁰.



να εκφράσουν τις ανάγκες τους

Πώς βοηθάμε τα κορίτσια

Σε κορίτσια με επικοινωνιακές δυσκολίες, τα συμπτώματα της περιόδου ή και του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου (PMS) εκδηλώνονται συχνά μέσω αλλαγών στη συμπεριφορά τους, καθώς δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με σαφήνεια τι ακριβώς νιώθουν.

Η τήρηση ενός απλού ημερολογίου περιόδου μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση αυτών των αλλαγών. Η καταγραφή της ημερομηνίας έναρξης της περιόδου, καθώς και των συμπεριφορικών ή σωματικών μεταβολών, για χρονικό διάστημα 2-3 μηνών, διευκολύνει την αναγνώριση πιθανής σύνδεσής τους με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο. Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις, μπορεί να προσαρμόζεται το καθημερινό πρόγραμμα του κοριτσιού, για παράδειγμα με πρόβλεψη για περισσότερο χρόνο ανάπαυσης ή μείωση απαιτητικών δραστηριοτήτων. Παράλληλα, η χρήση μορφών κοινωνικών ιστοριών μπορεί να βοηθήσει το κορίτσι να κατανοήσει, με απλό και δομημένο τρόπο, γιατί το σώμα του και τα συναισθήματά του ενδέχεται να αλλάζουν κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Καθώς πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη λεκτική έκφραση της σωματικής και συναισθηματικής τους κατάστασης, η αξιοποίηση εικονογραφημένων συμβόλων (π.χ. διαβαθμισμένες εκφράσεις προσώπου) καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική για τη δήλωση των αναγκών τους, όπως ο πόνος ή η ενόχληση που μπορεί να αισθάνονται.

Η στενή συνεργασία των γονέων με το σχολικό και θεραπευτικό πλαίσιο είναι καθοριστικής σημασίας. Η χρήση ενιαίου λεξιλογίου και κοινών οπτικών συμβόλων επιτρέπει στο παιδί να εκφράζει με συνέπεια τις ανάγκες του, ενισχύοντας κατ' επέκταση τη σταθερότητα και τη συνοχή μεταξύ των διαφορετικών περιβαλλόντων, περιορίζοντας το άγχος.

Είναι σημαντικό, επίσης, να εξηγείται στα παιδιά ότι η περιοχή του σώματος που καλύπτεται από το εσώρουχο αποτελεί ιδιωτική περιοχή, τόσο για τα κορίτσια όσο και για τα αγόρια.

Εάν ένα παιδί χρειάζεται βοήθεια για την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να τη ζητήσει από έναν ενήλικα που εμπιστεύεται. Τονίζεται, επίσης, ότι κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να εκφράζει, όταν κάτι το ενοχλεί, και να λέει «όχι», ακόμη και στα πρόσωπα που το φροντίζουν.

8. UNICEF. (2021). *Guidance note: Menstrual health and hygiene for girls and women with disabilities*. United Nations Children's Fund.
9. UNESCO. (2019). *Menstrual health and hygiene management: a module for persons with disabilities*. UNESCO Digital Library.
10. Tracy, J., Grover, S., & Macgibbon, S. (2016). Menstrual issues for women with intellectual disability. *Australian Prescriber*, 39(2), 54-57.

αυτοεξυπηρέτησης και αυτονόμησης

Η κατάκτηση δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης είναι καθοριστική για την ενδυνάμωση και την ανεξαρτησία των κοριτσιών με αναπηρία, καθώς ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και την αίσθηση ελέγχου στο σώμα τους. Η διαδικασία αυτή επιτυγχάνεται αποτελεσματικά μέσω της «Ανάλυσης Έργου», μιας μεθοδολογίας που προτείνει την κατάτμηση μιας σύνθετης δραστηριότητας σε μικρότερα, διαδοχικά και διαχειρίσιμα βήματα. Με τη χρήση λεκτικών προτροπών, οπτικών βοηθημάτων και τη σταδιακή απόσυρση της γονεϊκής υποστήριξης, το κορίτσι ενθαρρύνεται να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να ολοκληρώνει εργασίες και δραστηριότητες με αυξανόμενο βαθμό αυτονομίας¹¹. Στο πλαίσιο αυτό, μπορεί να σχεδιαστεί ένα οπτικοποιημένο βοήθημα για την αλλαγή της σερβιέτας, βασισμένο στην τεχνική της ανάλυσης έργου, ώστε να διευκολύνει την εκπαίδευση του κοριτσιού στην προσωπική του υγιεινή με σαφή και συστηματικό τρόπο. Μπορεί να εκτυπωθεί, να πλαστικοποιηθεί και να τοποθετηθεί στην τουαλέτα, ώστε να λειτουργεί ως υπενθύμιση των βημάτων. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παιχνίδι εμπέδωσης αφού μάθουν τα βήματα. Τα κορίτσια μπορούν να κόψουν τις εικόνες, να τις βάλουν στη σωστή σειρά (σειροθέτηση) ή να τις αντιστοιχίσουν με τις αντίστοιχες ενέργειες (αντιστοίχιση).



Προετοιμασία και οργάνωση του χώρου



- ✓ Δημιουργία ενός «Καλαθιού Περιόδου» στην τουαλέτα, όπου οι σερβιέτες, τα καθαρά εσώρουχα και τα υγρά μαντηλάκια θα βρίσκονται πάντα σε σταθερό και εύκολα προσβάσιμο σημείο.
- ✓ Αν το κορίτσι ενοχλείται από τον θόρυβο (π.χ. από το άνοιγμα της συσκευασίας), μπορούν να υπάρχουν μερικές σερβιέτες ήδη ανοιγμένες σε ένα κουτί.
- ✓ Τα είδη υγιεινής (σερβιέτες, μαντηλάκια, καθαρά εσώρουχα) τοποθετούνται σε σημείο εύκολα προσβάσιμο για το κορίτσι, ώστε να μπορεί να τα χρησιμοποιεί με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία.
- ✓ Η πρόσβαση σε βρύση και σαπούνι είναι απαραίτητη, ώστε το κορίτσι να μπορεί να φροντίζει μόνο του την προσωπική του υγιεινή.

11. Λογαράς, Δ. (2022). Εγχειρίδιο για την ενδυνάμωση των οικογενειών παιδιών με αναπηρία (Ι. Βαρδακαστάνης, Επιμ.). Ινστιτούτο Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία & Χρόνιες Παθήσεις (IN-ΕΣΑμεΑ).



Αισθητηριακή προσαρμογή

- ✓ Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι σερβιετών που διαφοροποιούνται ως προς την υφή, το μέγεθος και την απορροφητικότητά τους. Η επιλογή μπορεί να προσαρμόζεται στις ανάγκες και την άνεση του κοριτσιού. Για παράδειγμα, σε περιπτώσεις ευαισθησίας στην αφή, μπορεί να προτιμώνται σερβιέτες με απαλή, βαμβακερή υφή.
- ✓ Τα εσώρουχα περιόδου είναι ιδιαίτερα πρακτικά, καθώς είναι επαναχρησιμοποιούμενα και διαθέτουν ενσωματωμένη απορροφητική στρώση, απλοποιώντας τη διαδικασία αφού φοριούνται όπως τα κανονικά εσώρουχα.
- ✓ Αν το κορίτσι δυσκολεύεται να τοποθετήσει σωστά τη σερβιέτα, μπορεί να προστεθεί ένα οπτικό σημάδι (π.χ. με ανεξίτηλο μαρκαδόρο) στο εσώρουχο, ώστε να υποδεικνύεται πού ακριβώς πρέπει να τοποθετηθεί.



Χρήση εφεδρικού ρουχισμού

- ✓ Εξηγείται στο κορίτσι ότι η πιθανότητα να λερωθεί το εσώρουχο ή το ρούχο δεν αποτελεί πρόβλημα. Όπως μπορεί να δημιουργηθεί ένας λεκές από το φαγητό, το χώμα ή από μια μικρή πληγή, έτσι μπορεί να συμβεί και με το αίμα της περιόδου. Μέσα από την καθοδήγηση και την εξάσκηση, το κορίτσι μαθαίνει πώς να αλλάζει ρούχα, ώστε να ανακτήσει την αίσθηση της καθαριότητας και της άνεσης.



Χρήση Ρολογιού και Χρονικός Προγραμματισμός

- ✓ Καθώς η ανάγκη αλλαγής του προϊόντος περιόδου δεν είναι πάντοτε εύκολα αντιληπτή από το κορίτσι, η εκπαίδευση βασίζεται στον χρονικό προγραμματισμό. Η αλλαγή προτείνεται να πραγματοποιείται σε σταθερά διαστήματα, περίπου κάθε 4 με 5 ώρες.
- ✓ Για την υποστήριξη της διαδικασίας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ρολόι (αναλογικό ή ψηφιακό) ή ένας χρονοδιακόπτης (timer). Το κορίτσι εκπαιδεύεται να αναγνωρίζει τη συγκεκριμένη θέση των δεικτών ή τον αριθμό στο ψηφιακό ρολόι που υποδεικνύει την ώρα της αλλαγής. Εναλλακτικά, η χρήση οπτικών ειδοποιήσεων ή ηχητικών σημάτων στο κινητό τηλέφωνο μπορεί να λειτουργήσει ως υπενθύμιση, βοηθώντας το κορίτσι να συνδέσει το σήμα με την επίσκεψη στην τουαλέτα, ενισχύοντας έτσι την αυτονομία του, χωρίς την ανάγκη συνεχούς λεκτικής καθοδήγησης.

Βήματα αλλαγής σερβιέτας

Ο παρακάτω πίνακας μπορεί να αξιοποιηθεί ως οπτικό βοήθημα για να υποστηρίξει την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, παρουσιάζοντας με σαφή και δομημένο τρόπο τα βήματα που απαιτούνται για την αλλαγή της σερβιέτας. Η εκπαίδευση γίνεται σταδιακά, με αρχική καθοδήγηση από ενήλικα και προοδευτική μείωση της υποστήριξης, καθώς το κορίτσι εξοικειώνεται με τα επιμέρους βήματα της διαδικασίας. Η επανάληψη είναι σημαντική για την εμπέδωση της δεξιότητας.

Παράλληλα, η ενθάρρυνση και η επιβράβευση της προσπάθειας συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αίσθησης επιτυχίας του κοριτσιού.

1



Μπαίνω στην τουαλέτα και έχω μαζί μου τη σερβιέτα

2



Πλένω καλά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό

3



Κατεβάζω το παντελόνι ή τη φούστα μου, το εσώρουχό μου και κάθομαι στη λεκάνη

6



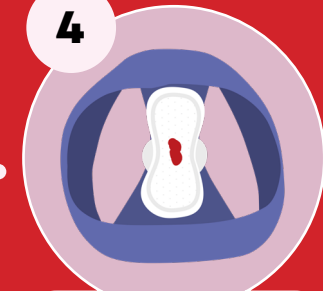
Ανοίγω τη νέα σερβιέτα και την ξετυλίγω από το περιτύλιγμά της

5



Τυλίγω την παλιά σερβιέτα σε χαρτί υγείας και την πετάω στο καλάθι

4



Ξεκollάω την παλιά σερβιέτα από το εσώρουχο

7



Αφαιρώ το χαρτάκι (ταινία) από το πίσω μέρος της σερβιέτας

8



Κollάω τη σερβιέτα στο κέντρο του εσώρουχου

9



Αν έχει φτερά η σερβιέτα, διπλώνω τα φτερά κάτω από το εσώρουχο

11



Πλένω πάλι πολύ καλά τα χέρια μου

10



Ανεβάζω το εσώρουχο και το παντελόνι ή τη φούστα



εκτυπώστε τη σελίδα

Προετοιμασία για την Αυτονομία



ΕΚΤΥΠΩΣΤΕ
τη σελίδα

**Τι χρειάζεται
να έχω στην
περίοδό μου**

Η δημιουργία ενός προσωπικού σετ υγιεινής αποτελεί μια απλή αλλά ουσιαστική πρακτική προετοιμασίας, ειδικά για τις ώρες που το κορίτσι βρίσκεται στο σχολείο ή συμμετέχει σε εξωτερικές δραστηριότητες.

Το «τσαντάκι της περιόδου» μπορεί να περιλαμβάνει βασικά είδη που μπορεί να χρειαστούν, όπως σερβιέτες, καθαρά εσώρουχα και μαντηλάκια, και συμβάλλει ώστε το κορίτσι να αισθάνεται πιο έτοιμο και ασφαλές. Παράλληλα, λειτουργεί ως ένα μέσο που ενισχύει την αυτονομία, καθώς επιτρέπει στο κορίτσι να διαχειρίζεται τις ανάγκες του με μεγαλύτερη άνεση και ανεξαρτησία.



Σερβιέτες

Χρησιμοποιούνται στην περίοδο για να απορροφούν το αίμα. Διάλεξε σερβιέτα χωρίς άρωμα. Άλλαξέ τη κάθε 4-6 ώρες.



**Χαρτομάντηλα
ή
μυρομάντηλα**

Μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να σκουπίσεις τα γεννητικά όργανα σου όταν αλλάζεις σερβιέτα.



Εσώρουχο

Μερικές φορές το εσώρουχο λερώνεται. Ένα καθαρό εσώρουχο σε βοηθά να νιώθεις άνετα. Είναι καλό να έχεις πάντα στην τσάντα σου ένα καθαρό εσώρουχο.



**Αντισηπτικό
ή
υγρό σαπουνάκι**

Μπορείς να πλύνεις τα χέρια σου με υγρό σαπούνι ή αντισηπτικό. Είναι σημαντικό να πλένεις καλά τα χέρια σου πριν και μετά την αλλαγή της σερβιέτας.



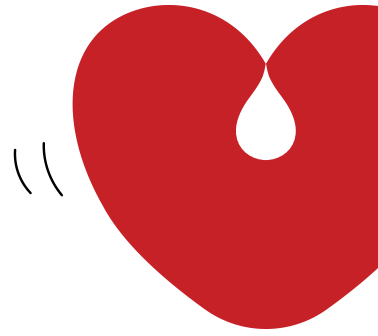
**Πλαστικό σακουλάκι
αποθήκευσης**

Μπορείς να βάλεις μέσα ένα καθαρό εσώρουχο ή το λερωμένο σου εσώρουχο.

προσβάσιμων χώρων υγιεινής

Διαμόρφωση

Η αυτονομία στη διαχείριση της περιόδου δεν εξαρτάται μόνο από τις δεξιότητες του κοριτσιού, αλλά και από τη σωστή διαμόρφωση του φυσικού περιβάλλοντος και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού χώρου υγιεινής που διασφαλίζει:



Προσβασιμότητα και Ευκολία Κίνησης

Οι θύρες των χώρων υγιεινής πρέπει να έχουν επαρκές πλάτος και ο χώρος να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος, ώστε να διευκολύνεται η ασφαλής και άνετη πρόσβαση και χρήση, ιδίως από κορίτσια που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο.



Σωστή Τοποθέτηση Εξοπλισμού

Οι νιπτήρες, οι κρεμάστρες για τα ρούχα και οι βάσεις για τα προϊόντα υγιεινής (π.χ. σαπούνι, σερβιέτες) πρέπει να τοποθετούνται σε ύψος και σημεία που διευκολύνουν την ανεξάρτητη χρήση από όλα τα κορίτσια, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.



Υποστηρικτικές Λαβές

Η εγκατάσταση σταθερών λαβών στήριξης δίπλα στη λεκάνη βοηθά τα κορίτσια με κινητική αναπηρία να μετακινούνται με ασφάλεια και να διατηρούν την ισορροπία τους κατά την αλλαγή των προϊόντων περιόδου.



Ιδιωτικότητα και Ασφάλεια

Οι χώροι πρέπει να διαθέτουν κλειδαριές που να μπορούν να χρησιμοποιηθούν εύκολα από το κορίτσι, διασφαλίζοντας το δικαίωμά του στην ιδιωτικότητα κατά τη διάρκεια της φροντίδας του σώματός του.



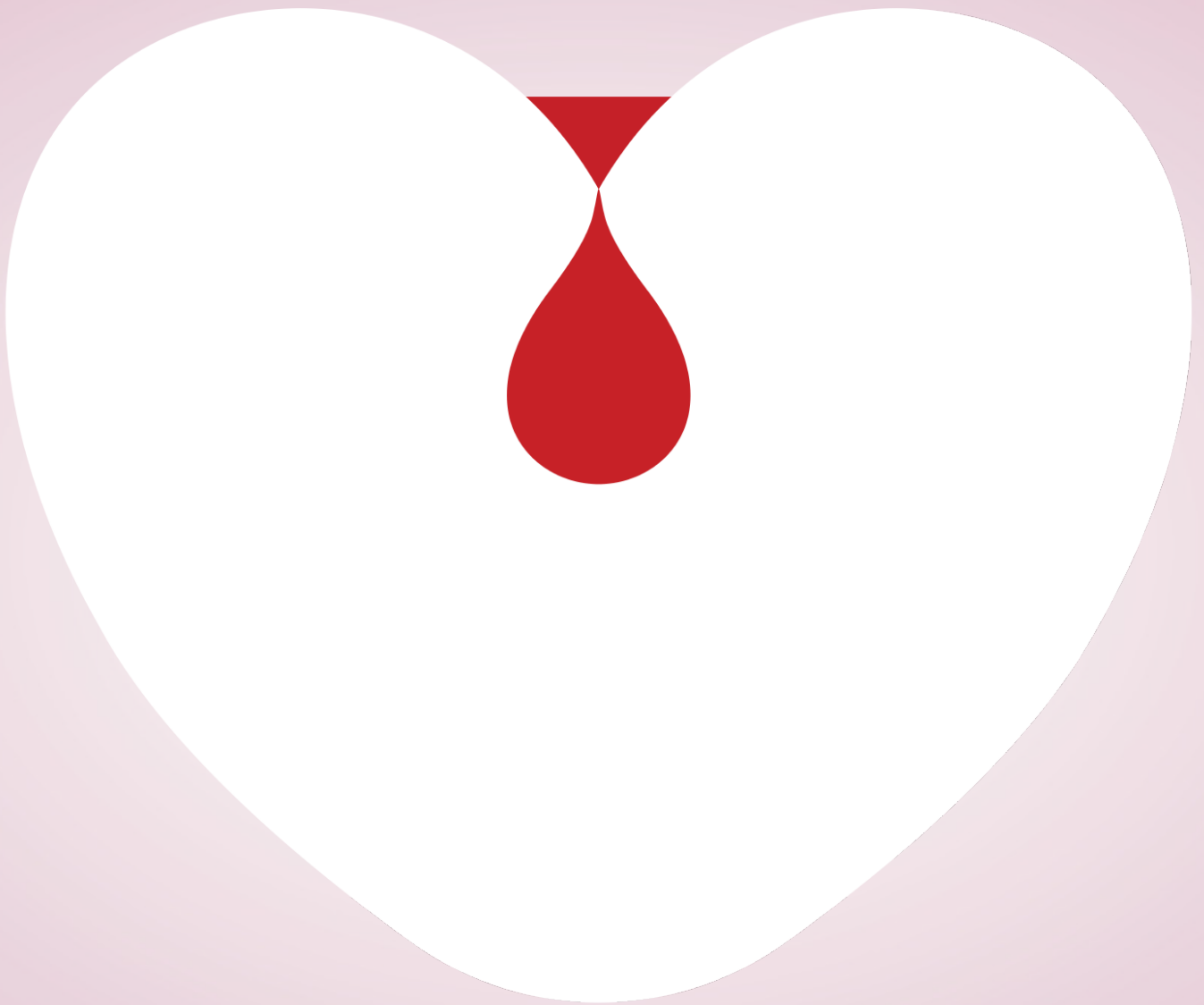
Διαχείριση Απορριμμάτων

Η ύπαρξη κάδου απορριμμάτων εντός του χώρου της τουαλέτας, σε προσβάσιμο σημείο, είναι απαραίτητη για τη διακριτική και αυτόνομη απόρριψη των χρησιμοποιημένων υλικών.



Βασικές Υποδομές Υγιεινής

Η άμεση πρόσβαση σε νερό και σαπούνι εντός του ιδιωτικού χώρου της τουαλέτας, επιτρέπει στο κορίτσι να πλένει τα χέρια του ή να καθαρίζει τυχόν λεκέδες στα ρούχα του, χωρίς να εκτίθεται σε κοινόχρηστους χώρους.



ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.