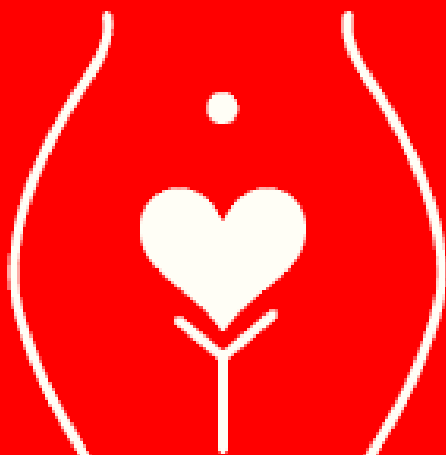


MANUAL DOTYCZĄCY WDRAŻANIA MODELU

„NIEZBĘDNIK MENSTRUACYJNY
MODEL WSPARCIA DLA KOBIEŃ W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI”





NIEZBĘDNIK MENSTRUACYJNY
MODEL WSPARCIA
DLA KOBIET W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI

AUTORZY INNOWACJI

Małgorzata Skała
Artur Skała



INKUBATOR

Włacznik Innowacji Społecznych



Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
w Poznaniu

LIDER PROJEKTU

Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Województwo Wielkopolskie



Pomorze
Zachodnie

PARTNERZY PROJEKTU

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz
Spółdzielni Socjalnych

Model powstał jako efekt testowania innowacji „Niezbędnik Menstruacyjny, model wsparcia dla kobiet w kryzysie bezdomności” społecznej w ramach inkubatora „Włacznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). O priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

Spis treści

WSTĘP	4
NA CZYM POLEGA INNOWACJA?	5
ELEMENTY NIEZBĘDNIKA MENSTRUACYJNEGO - modelu wsparcia.....	6
CZĘŚĆ I DLA ORGANIZACJI	8
INFORMACJE DLA PODMIOTÓW, KTÓRE BĘDĄ CHCIAŁY WDROŻYĆ INNOWACJĘ.....	8
Model 1. CYKL ŻYCIA INNOWACJI	9
JAK WPROWADZIĆ MODEL?	10
REKOMENDOWANE PARTNERSTWA DO WDROŻENIA MODELU NIEZBĘDNIKA MENSTRUACYJNEGO.....	12
JAK ZADBAĆ O TO, BY SASZETKI BYŁY ZAWSZE PEŁNE?.....	22
REKOMENDACJE W SYTUACJACH TRUDNYCH	23
PODSUMOWANIE CZĘŚCI I	26
WYKAZ ZAŁĄCZNIKÓW	28
CZĘŚĆ II DLA STREETWORKERÓW/STREETWORKEREK	29
CO I JAK, CZYLI PO CO JEST STREETWORKERKA/ STREETWORKER W INNOWACJI?.....	29
KWALIFIKACJE STREETWORKERKI/STREETWORKERA	32
REKOMENDACJE DLA CIEBIE STREETWORKERZE /STREETWORKERKO, GDY POJAWIĄ SIĘ SYTUACJE TRUDNE	33
WNIOSKI I DOBRE PRAKTYKI WYNIKAJĄCE Z PROCESU WDROŻENIA INNOWACJI (Z PUNKTU WIDZENIA STREETWORKERÓW)	36
CZĘŚĆ III SASZETKA	38
Model 3. CYKL ŻYCIA ETAPU	39
JAK ZACZAĆ?	40
WYPOSAŻENIE.....	41
SZYCIE SASZETEK – CZYLI ZŁOTE RĄCZKI W DZIAŁANIU.....	44
REKOMENDACJE – MATERIAŁY DO SZYCIA SASZETEK	46

Znajdziesz nas na [Facebooku](#):



WSTĘP

Niezbędnik Menstruacyjny to narzędzie, które pomoże organizacjom pracującym z kobietami w kryzysie bezdomności lub organizacjom, które chciałyby zacząć pracę z kobietami w kryzysie bezdomności, wspierając je w dostępie do środków higienicznych.

Proponowany model wsparcia testowany był jako innowacja społeczna. Odpowiada na problem braku swobodnego dostępu kobiet w kryzysie bezdomności (szczególnie bezdomności ulicznej) do darmowych środków higienicznych, szczególnie w czasie miesiączki oraz brak wsparcia w obszarze higieny intymnej. Produkty higieniczne nie są często artykułami pierwszej potrzeby. Pilniejsze są: jedzenie czy ciepłe ubranie. Kobiety w kryzysie bezdomności często ze wstydu nie mówią o swoich problemach i potrzebach, uważają je za nieistotne i niemożliwe do zrealizowania, jest to dla nich krępujący temat, często przemilczany.

Opracowaliśmy ten niezbędnik, aby dostarczyć praktycznych wskazówek i rekomendacji dotyczących wspierania kobiet w kryzysie bezdomności w czasie menstruacji.

Wartości, cele i metoda pracy są dla nas niezwykle istotne. Działania w ramach modelu są oparte na wartościach równości, wsparcia i odpowiedzialności. Głównym celem modelu jest poprawa sytuacji kobiet w kryzysie, a długofalowo - możliwość wsparcia ich w procesie wychodzenia z tego kryzysu.

Dzięki **Niezbędnikowi Menstruacyjnemu** organizacje będą miały konkretny przewodnik, który pomoże im skutecznie podejść do wsparcia kobiet w kryzysie bezdomności w czasie menstruacji.

NA CZYM POLEGA INNOWACJA?

Niezbędnik Menstruacyjny to nazwa modelu, w skład którego wchodzi poszczególne elementy pomagające go wdrożyć (zobacz na grafice na str. 7). Innowacja powstała we współpracy z kobietami dotkniętymi kryzysem bezdomności, które obecnie znajdują się w Schronisku dla Kobiet w Kryzysie Bezdomności w Poznaniu. W trakcie tego procesu przeprowadziliśmy liczne spotkania z kobietami, podczas których skupiliśmy się na dokładnej analizie potrzeb kobiet w sytuacji bezdomności, ze szczególnym naciskiem na wyzwania związane z okresem menstruacyjnym. Dzięki tym spotkaniom zdobyliśmy wiedzę na temat ich potrzeb i oczekiwań. Kobiety, które uczestniczyły w procesie testowania podzieliły się informacjami nt. tego co powinno znaleźć się w saszetce, jak saszetka menstruacyjna powinna wyglądać.

Proponowane przez nas rozwiązanie jest zatem wielu rozmów, konsultacji, spotkań zarówno z grupą docelową jak i osobami na co dzień pracującymi z kobietami w kryzysie bezdomności. Przygotowanie modelu Niezbędnika Menstruacyjnego jest sposobem na zapewnienie i organizowanie cykliczne i stałe środków higienicznych dla tej właśnie grupy.

Model polega na zaprojektowaniu, przygotowaniu, uszyciu Saszetek menstruacyjnych przez wolontariuszy i wolontariuszki, a w kolejnym kroku przekazanie ich przez Streetworkerki / Streetworkerów (lub inne osoby pracujące z kobietami w kryzysie bezdomności) kobietom w kryzysie bezdomności Saszetek wypełnionych produktami niezbędnymi podczas menstruacji. Celem nie jest działanie jednorazowe - warto zaplanować i przemyśleć: gdzie i kiedy kobiety będą mogły uzupełniać swoje Saszetki lub otrzymać nową w przypadku zgubienia, straty. Celem jest wsparcie kobiet w momencie menstruacji. Otrzymanie Saszetki stwarzają okazję do rozmowy nt. chorób intymnych czy wizyt u lekarza. Wdrażając model jako organizacja, musicie być otwarci na partnerstwa i sojusze.

Aby skutecznie i długofalowo wdrożyć model w Waszych środowiskach lokalnych/miejscowościach warto nawiązać partnerską współpracę z:

- Organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz osób w kryzysie bezdomności (np.: Ośrodki Pomocy Społecznej, Organizacje pozarządowe, Urzędy),
- Klubami Seniorki/Seniora - osoby, które uszyją Saszetki,

- szkołami - osoby, które pomogą zapakować Saszetki,
- biznesem – by pozyskać środki higieniczne.

Szczegółowo partnerstwa rozpisujemy w rozdziale dot. partnerstw. Wdrażanie innowacji wymaga planu i cyklicznych spotkań, daje możliwość nowego wsparcia kobiet w kryzysie bezdomności.

ZAPOZNAJCIE SIĘ Z NIEZBĘDNIKIEM MENSTRUACYJNYM!

ELEMENTY NIEZBĘDNIKA MENSTRUACYJNEGO - modelu wsparcia

„Niezbędnik Menstruacyjny, model wsparcia dla kobiet w kryzysie bezdomności” składa się z dwóch elementów:

1. manualu wdrożenia modelu
2. saszetki wraz z instrukcją saszetkową.

Manual daje Wam wiedzę jak krok po kroku przygotować się i wdrożyć model w Waszym środowisku lokalnym.

W części I – „O modelu” znajduje się pakiet informacji dla podmiotów, które będą chciały wdrożyć innowację.

Część II - Dla streetworkerów / streetworkerek podpowie m. in: jak przygotować się do pracy modelem, jak działać w sytuacjach trudnych.

W części III znajdziesz gotowy wykrój saszetki wraz ze wskazówkami

i rekomendacjami dotyczącymi niezbędnych materiałów oraz elementów technicznych.

Jako wkład do saszetki proponujemy (oczywiście poza produktami higienicznymi) instrukcję saszetkową - krótką informację o tym, jak należy dbać o siebie podczas miesiączki.

Dodatkowo przygotowaliśmy szablon, na który, Streetworkerzy / Streetworkerki mogą wypisać najważniejsze instytucje, punkty pomocy czy organizacje świadczące wsparcie dla kobiet w kryzysie bezdomności.



Źródło: opracowanie własne

CZĘŚĆ I DLA ORGANIZACJI

ROZDZIAŁ I

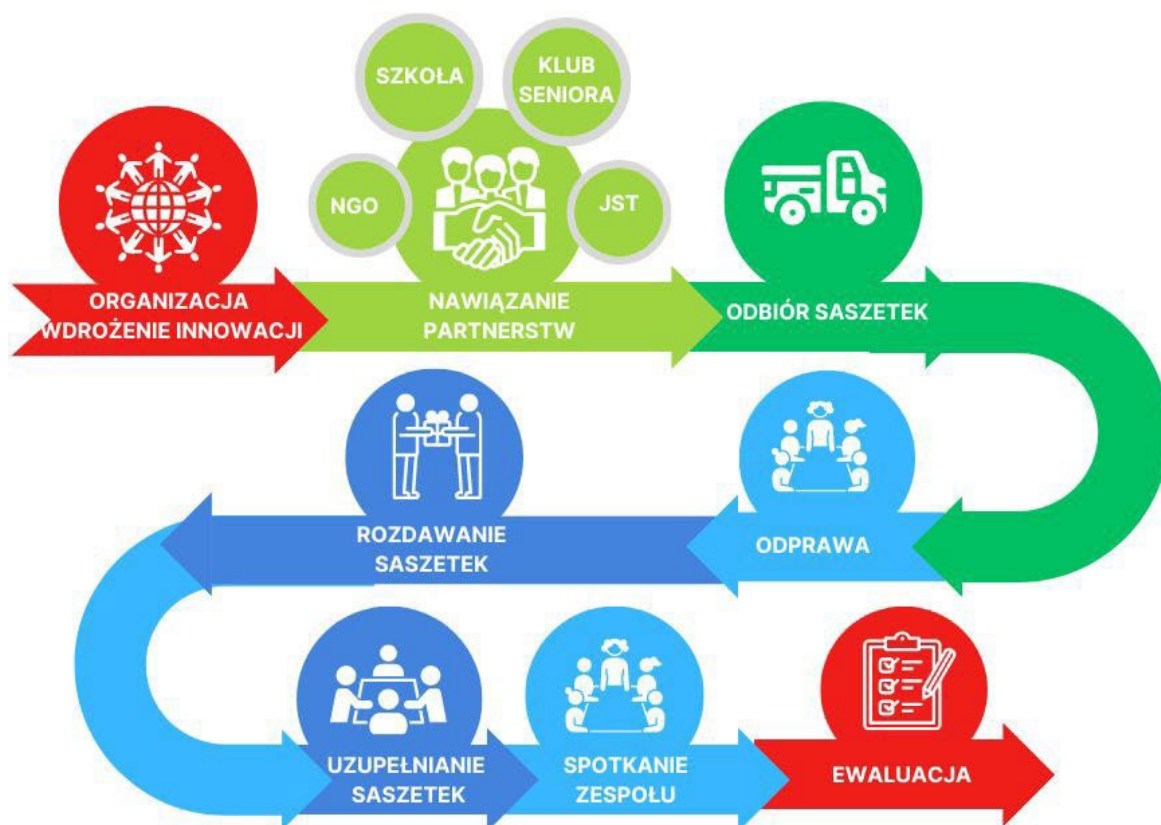
INFORMACJE DLA PODMIOTÓW, KTÓRE BĘDĄ CHCIAŁY WDROŻYĆ INNOWACJĘ

Celem innowacji jest zapewnienie kobietom w kryzysie bezdomności systematycznego dostępu do podstawowych środków higienicznych w okresie menstruacji (obecnie wszelkiego rodzaju akcje pomocowe polegają na doraźnej pomocy). Dodatkowo, inicjatywa ta dąży do zwiększenia świadomości społecznej wokół istotnego problemu – ubóstwa menstruacyjnego. Chcemy uwrażliwić społeczeństwo na trudności, z jakimi borykają się kobiety w trudnej sytuacji życiowej. Mocną stroną pomysłu jest prostota rozwiązania. Wyposażenie saszetki odpowiadać będzie na konkretne potrzeby grupy docelowej.

Zanim zaczniecie pracować z modelem w Waszej organizacji, pamiętajcie, że w ramach modelu:

1. **Wspieramy i wzmocniamy** kobiety w kryzysie bezdomności.
2. **Bazujemy na partnerstwach.** Bądźcie gotowi na nawiązywanie współpracy z innymi organizacjami, instytucjami lub społecznościami zaangażowanymi w pomoc kobietom w kryzysie bezdomności.
3. **Współpraca międzysektorowa to klucz do sukcesu.** Umożliwiamy i zachęcamy do współpracy różne sektory, aby osiągnąć lepsze rezultaty w obszarze wsparcia dla kobiet w kryzysie bezdomności.
4. **Przeszkolenie jest kluczowe.** Jeśli chcecie docierać z saszetkami do kobiet w kryzysie bezdomności, zapewnijcie odpowiednie przeszkolenie dla personelu.
5. **Komunikacja i koordynacja.** Wymaga to sprawnej komunikacji i koordynacji działań w Waszej organizacji. Pamiętajcie o tym i dbajcie o dobrą komunikację i współpracę.
6. **Cykliczne spotkania zespołu są ważnym elementem współpracy.** Regularne spotkania pozwalają na stałą komunikację, współpracę i koordynację działań w zespole.

Model 1. CYKL ŻYCIA INNOWACJI



Źródło: opracowanie własne

JAK WPROWADZIĆ MODEL?

Po podjęciu decyzji o wdrożeniu innowacji kolejnym kluczowym krokiem jest nawiązanie partnerstw. Jako podmiot/jednostka możecie poszukać partnerów wśród lokalnych organizacji pozarządowych, instytucji pomocowych, jednostek samorządu terytorialnego, czy biznesu.

Partnerstwa, sojusze odgrywają istotną rolę we wdrażaniu innowacji. Mogą przyspieszyć jej rozwój, poprawić zasięg, wprowadzić nowe perspektywy oraz zapewnić dostęp do zasobów, które mogą okazać się kluczowe przy realizacji innowacji. Poniżej przedstawiamy kilka kluczowych partnerstw, które warto wziąć pod uwagę po podjęciu decyzji o wdrożeniu innowacji.

WAŻNE!

Każda współpraca partnerska wymaga podpisania partnerskiej umowy, ustalenia kontraktu/zasad współpracy oraz ustalenia harmonogramu prac. PAMIĘTAJCIE O TYM!

Co powinno zawierać przykładowe partnerstwo?

- zakres odpowiedzialności i działania,
- osoby do kontaktu,
- kluczowe terminy dot. realizacji działania (np. deadline na przekazania środków higienicznych) - terminy są ważne ze względu na ciągłość wdrażania innowacji,
- ustalenia dot. komunikacji na zewnątrz: jak chcecie wspólnie komunikować wdrażanie innowacji i gdzie?,
- CO JESZCZE DODACIE? Przed spotkaniem z partnerami - przemyślcie, co jest dla Was ważne.

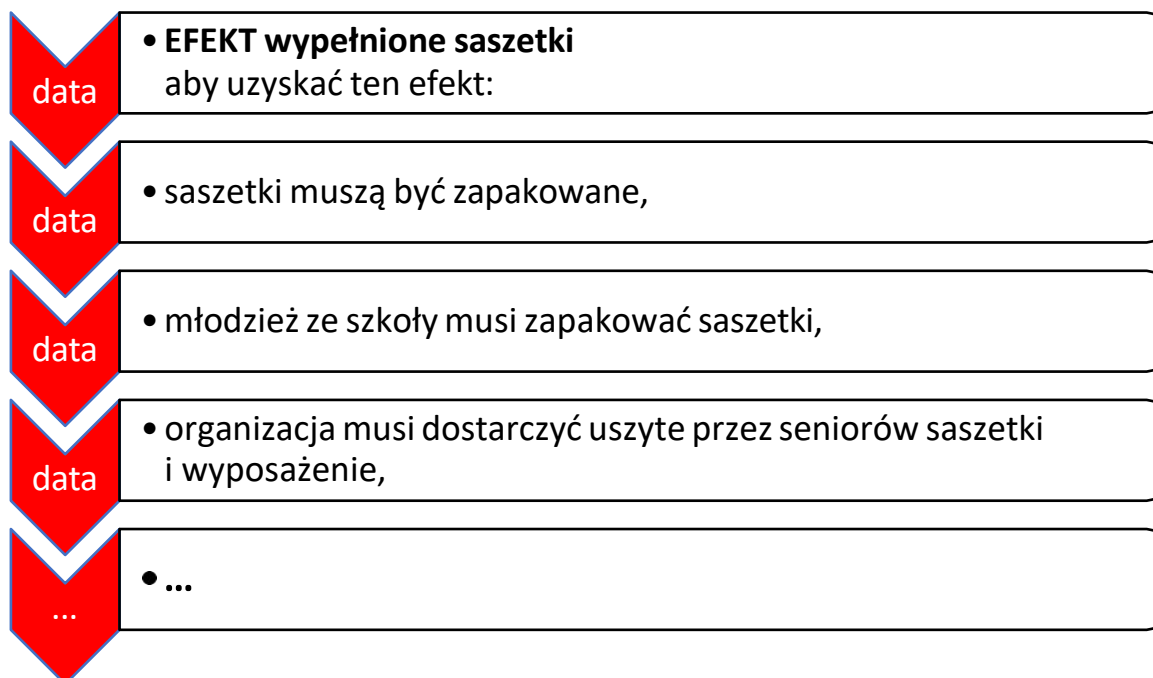


TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Każdy partner zaangażowany w opracowanie, testowanie i wspieranie naszej innowacji znał harmonogram działań i terminy kluczowe. Rozpisaliśmy je, korzystając z Narzędzia planowania osiągnięcia efektu końcowego (zwanego przez nas Planowaniem Wstecz -zobacz poniżej), czyli określamy:

co ma się zadziać - efekt i wstecz - rozpisane działania. To pokazuje zależność i współpracę. Przesunięcie terminu szycia Saszetek powoduje, że osoby pakujące muszą czekać i niestety, w efekcie Saszetki do kobiet w kryzysie bezdomności trafiają z opóźnieniem. Terminy są ważne i muszą być doprecyzowane z uwzględnieniem wszystkich działań. Rekomendujemy korzystanie z narzędzia zamieszczonego poniżej: Planowania Osiągnięcia Efektu Końcowego - które pomaga osiągnąć planowany cel.

PLANOWANIE OSIĄGNIĘCIA EFEKTU KOŃCOWEGO



REKOMENDOWANE PARTNERSTWA DO WDROŻENIA MODELU NIEZBĘDNIKA MENSTRUACYJNEGO

Jako organizacja odpowiedzialna za wdrażanie innowacji, macie teraz ważne zadanie polegające na nawiązaniu partnerstw. Poniżej przedstawiamy listę potencjalnych partnerów:

1. Nawiązanie współpracy z organizacjami pozarządowymi (NGO)

ROLA: Nawiązanie współpracy z organizacjami pozarządowymi ma na celu zaangażowanie lokalnych organizacji we wsparcie dla kobiet w kryzysie bezdomności.

1.1. PROPONOWANY ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI:

Identyfikacja lokalnych organizacji pozarządowych (NGO). Partnerzy mogą być odpowiedzialni za identyfikację organizacji pozarządowych w swoim regionie, które działają na rzecz kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności. Mogą prowadzić badania i analizy w celu znalezienia tych organizacji oraz nawiązywać kontakt z nimi w celu zaproszenia do współpracy.

Współpraca i koordynacja działań. Partnerzy mogą aktywnie współpracować z identyfikowanymi organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami, takimi jak: samorządy lokalne, placówki medyczne czy ośrodki pomocy społecznej. Ich zadaniem może być koordynacja działań, tworzenie planów, programów szkoleniowych i kampanii informacyjnych w celu skutecznego wsparcia kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności.

Dzielenie się zasobami i wiedzą. Partnerzy mogą dzielić się swoimi zasobami, wiedzą i doświadczeniami związanymi z wsparciem kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności. Mogą udostępniać materiały edukacyjne, instrukcje dotyczące higieny menstruacyjnej oraz informacje o dostępnych środkach higienicznych i usługach dla kobiet. Współpraca w zakresie wymiany zasobów może przyczynić się do skuteczniejszych działań i osiągnięcia większego wpływu.

Mobilizacja i zaangażowanie społeczności lokalnej. Partnerzy mogą wspierać mobilizację i zaangażowanie społeczności lokalnej w działania związane z wsparciem kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności. Mogą organizować kampanie społeczne, zbiórki środków higienicznych, warsztaty edukacyjne i inne akcje, które podniosą świadomość i zaangażowanie społeczności w rozwiązanie problemów związanych z higieną menstruacyjną.

Monitorowanie i ewaluacja działań. Partnerzy mogą być odpowiedzialni za monitorowanie i ewaluację działań związanych z wdrażaniem modelu Niezbędnika Menstruacyjnego. Mogą zbierać dane, prowadzić analizy i oceniać skuteczność działań podejmowanych przez organizacje pozarządowe oraz efektywność wsparcia udzielanego kobietom w sytuacji kryzysowej bezdomności.



TAK TO ZROBILIŚMY - TESTOWANIE INNOWACJI

Korzystając z przeglądarek internetowych, zidentyfikowaliśmy organizacje pozarządowe w naszym regionie, które skupiają się na wsparciu kobiet w kryzysie bezdomności. Po odnalezieniu organizacji, skontaktowaliśmy się z nimi, przedstawiając nasz projekt i cele.

Pytania które zadaliśmy na spotkaniu:

- **„Czy jesteście zainteresowani współpracą w zakresie wsparcia kobiet w kryzysie bezdomności?”**
- **„Jakie macie doświadczenie w udzielaniu pomocy kobietom w sytuacji bezdomności?”**
- **„Jakie zasoby osobowe i lokalowe moglibyście wnieść do naszego projektu?”**
- **„Czy macie wiedzę na temat specyficznych potrzeb kobiet w kryzysie bezdomności?”**
- **„W jaki sposób możemy wspólnie działać, aby dotrzeć do większej liczby kobiet i zapewnić im niezbędne wsparcie?”**
- **„Czy jesteście otwarci na współtworzenie innowacyjnych rozwiązań, które poprawią warunki życia kobiet w kryzysie bezdomności?”.**

Po nawiązaniu kontaktu, rozpoczęliśmy współpracę z fundacjami oraz jałłodajniami. Dzięki ich zaangażowaniu, mogliśmy dotrzeć do większej liczby kobiet. NGO wsparło nas swoimi zasobami osobowymi i lokalowymi, wiedzą na temat sytuacji kobiet w kryzysie bezdomności i doświadczeniem związanych z udzielanym wsparciem kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności.

1. Nawiązanie współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego JST

(sugerujemy nawiązanie współpracy z MOPR, UM):

Jednostka samorządu terytorialnego to lokalna lub regionalna wspólnota samorządowa (gmina, powiat, samorząd województwa). Jednostki prowadzą swoją działalność we własnym imieniu i na własną odpowiedzialność. Oznacza to, że każda z nich, w ramach swojego zakresu kompetencji, sama wyznacza sobie cele i sposób ich realizacji, a za wykonanie tych zadań jest odpowiedzialna^[1].

Jednostki samorządu terytorialnego wspierane są przez jednostki pomocnicze/organizacyjne.

Chcąc pozyskać partnera z kręgu JST warto zaznajomić się ze strukturą i zakresem obowiązków/ możliwości każdego z nich. W każdej jednostce układ ten może wyglądać inaczej.

Przykładem instytucji, do której możecie zgłosić się z propozycją partnerstwa jest ośrodek pomocy rodzinie lub urząd miasta.

ROLA: Nawiązanie współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego (JST)

ma na celu zaangażowanie lokalnych władz i instytucji w wsparcie kobiet w kryzysie bezdomności.

1.1. PROPONOWANY ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI:

1.1.1. **Kontakt z osobami/ instytucjami** odpowiedzialnymi za działania związane z pomocą osobom w kryzysie bezdomności. Instytucje mają często łatwiejszy dostęp do innych JST (różnego szczebla) oraz NGO, mogą przedstawić cele i potrzebę współpracy w zakresie wsparcia kobiet w kryzysie bezdomności.

1.1.2. **Udostępnienie lokalizacji.** Partnerzy posiadają informację dotyczącą lokalizacji, w której często przebywają kobiety w kryzysie bezdomności, co pomoże skierować wsparcie w konkretne miejsca, gdzie jest największa potrzeba.

1.1.3. **Pomoc w rozdawaniu i przechowywaniu niezbędników.** Partnerzy mogą wspierać w rozdawaniu niezbędników menstruacyjnych, znają miejsca, gdzie można dotrzeć do kobiet, znają te kobiety, kobiety mają do nich zaufanie i łatwiej będzie zacząć

¹ <https://www.infor.pl/prawo/encyklopedia-prawa/j/273389,jednostka-samorzadu-terytorialnego.html>

współpracę w temacie wrażliwym, jakim jest menstruacja. Mogą też udostępnić miejsce do przechowywania niezbędników.

1.1.4. **Pomoc w identyfikacji potrzeb kobiet w kryzysie bezdomności.** Partnerzy mogą współpracować przy przeprowadzeniu badań lub ankiet, które pomogą lepiej zidentyfikować potrzeby kobiet i dostosować świadczone wsparcie.

1.1.5. **Pomoc w ustaleniu miejsc pomocy:** Partnerzy mogą pomóc w identyfikacji i ustaleniu miejsc, gdzie kobiety w kryzysie bezdomności mogą otrzymać pomoc i wsparcie, dostarczając informacje na temat dostępnych usług socjalnych, schronień, jadłodajni i innych miejsc, gdzie kobiety mogą uzyskać pomoc w trudnych sytuacjach.



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Skontaktowaliśmy się z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych (WZiSS) w Poznaniu i przedstawiliśmy nasze cele oraz potrzebę współpracy w zakresie wsparcia kobiet w kryzysie bezdomności.

Pytania, które zadaliśmy:

- „Czy jako Jednostka Samorządu Terytorialnego (JST) jesteście zainteresowani współpracą w zakresie wsparcia kobiet w kryzysie bezdomności?”
- „Jakie działania i programy podejmuje JST w celu pomocy osobom bezdomnym, w szczególności kobietom?”
- „Czy JST posiada informacje na temat lokalizacji, gdzie często przebywają kobiety w kryzysie bezdomności?”
- „W jaki sposób możemy wspólnie działać, aby zidentyfikować i dotrzeć do kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności?”
- „Czy JST może udostępnić zasoby lokalowe, które mogą być wykorzystane w realizacji projektu Niezbędnika Menstruacyjnego?”

- „Czy jesteście otwarci na współpracę przy organizowaniu spotkań i warsztatów, które umożliwią zaangażowanie społeczności lokalnej w projekcie?”.

Przez WZiSS zostaliśmy skierowani do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie - Działu Pomocy Osobom Bezdomnym który wyraził chęć współpracy przy testowaniu innowacji. Dział udostępnił nam informacje dotyczące miejsc, gdzie często przebywają kobiety w kryzysie bezdomności oraz zaoferował wsparcie w dystrybucji Saszetek. Zespół ten miał doświadczenie w cyklicznych wizytach u kobiet w kryzysie bezdomności. Przy wsparciu pracowników Działu tutejszego Ośrodka (MOPR) przeprowadziliśmy ankiety wśród tych kobiet, aby lepiej zrozumieć ich indywidualne potrzeby. Dzięki zaufaniu, jakie kobiety w kryzysie bezdomności miały do pracowników socjalnych z Działu Pomocy Osobom Bezdomnym, nawiązanie relacji z kobietami stało się dla nas łatwiejsze, pozwoliło na zbudowanie poczucia zaufania i bezpieczeństwa, pozwoliło naszym streetworkerkom na sprawne rozdanie saszetek i wymianę wkładów.

MOPR udostępnił nam również swoje pomieszczenia, gdzie mogliśmy organizować regularne spotkania z naszym zespołem, podczas których omawialiśmy postępy w projekcie.

Dzięki współpracy z Kadrami MOPR oraz regularnym odprawom, mieliśmy okazję obserwować pracę profesjonalistów zajmujących się wsparciem kobiet w kryzysie bezdomności. Dowiedzieliśmy się, jak radzą sobie z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu oraz jak stawiają granice, aby efektywnie pomagać potrzebującym.

2. Nawiązanie współpracy z Klubem Seniora lub innym kołem szycia - czyli Złote Rączki, które szyją

ROLA: Nawiązanie współpracy z Klubem Seniora lub innym kołem szycia ma na celu zaangażowanie osób w proces szycia saszetek dla kobiet w kryzysie bezdomności.

2.1. PROPONOWANY ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI:

- 2.1.1. **Współtworzenie spotkania wprowadzającego do innowacji.** Partnerzy mogą współorganizować spotkanie z seniorami lub osobami chcącymi włączyć się w proces szycia, podczas którego przedstawimy model Niezbędnika Menstruacyjnego i cele projektu. Omówimy szczegóły współpracy i zaprezentujemy potrzeby związane z produkcją saszetek.
- 2.1.2. **Uszycie określonej ilości saszetek.** Klub Seniora lub koło szycia będzie odpowiedzialne za produkcję konkretnej liczby saszetek menstruacyjnych. Dostarczymy im wzór saszetki oraz potrzebne materiały. Współpraca ta zapewni wysoką jakość saszetek dostosowanych do potrzeb kobiet w kryzysie bezdomności.



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Wykorzystaliśmy grupy na Facebooku oraz lokalne fora dyskusyjne, odszukaliśmy miejsca zajmujące się szyciem, Klub Integracji Społecznej i Klub Seniora. Zorganizowaliśmy spotkanie, na którym omówiliśmy szczegóły współpracy i zaprezentowaliśmy nasze oczekiwania dotyczące szycia saszetek. Rekomendujemy Wam zorganizowanie maksymalnie 3-4 spotkań: 1. spotkanie wprowadzające-informacyjne, 2-3 spotkania poświęcone na szycie. Opcjonalnie możecie zaplanować jedno spotkania „na wszelki wypadek” (pamiętajcie, żeby uwzględnić to w harmonogramie!).

Jak to działa u nas? Okazało się, że współpraca jest świetna i ważna dla obu stron! Grupa senierek i seniorów, który zajmuje się fastrygowaniem, spotyka się regularnie z naszym zespołem i wspólnie cały czas szyjemy, rozmawiamy, nawiązujemy więzi!

Pamiętajcie, każde partnerstwo to świetna okazja do nawiązywania trwałych więzi!

Co warto opowiedzieć na pierwszym spotkaniu - wprowadzającym, informacyjnym?

- jaką organizację reprezentujemy? Jak długo i dla kogo działamy? Z kim działać będziemy w ramach tej innowacji?
- dlaczego zapraszamy do współpracy? Co zakłada współpraca - współdziałanie? Jaki jest harmonogram spotkań i ich miejsce? Jaki jest plan „na później”?
- CO JESZCZE DODACIE? Przed spotkaniem - przemyślcie, co jest dla Was ważne, możecie przygotować krótką prezentację.

Pytania do rozmowy, pytania które zadaliśmy na pierwszym spotkaniu wprowadzającym, informacyjnym:

- „Czy słyszeliście o problemie bezdomności kobiet? Jeśli tak, to jak postrzegacie tę sytuację?”
- „Jak myślicie, jak radzą sobie kobiety w sytuacji kryzysowej bezdomności z dostępem do podstawowych środków higienicznych?”
- „Czy macie jakieś wspomnienia z przeszłości dotyczące braku dostępu do produktów higienicznych? Jak sobie wtedy radziliście?”.

Te pytania pomogły w rozpoczęciu rozmowy, seniorzy zaczęli identyfikować się z tym problemem, wspominając o trudnościach związanych z dostępem do produktów higienicznych w przeszłości w czasach PRL. Na spotkaniu zebraliśmy listę chętnych osób, które chciały się zaangażować w szycie.

Po spotkaniu ustaliliśmy harmonogram szycia saszetek, spotykaliśmy się co dwa tygodnie w środy, w spotkaniu zawsze uczestniczyła osoba ze Stowarzyszenia, na bieżąco przekazując informacje seniorkom i seniorom o pracach nad projektem.

Po zakończeniu szycia, odebraliśmy saszetki i zorganizowaliśmy spotkanie, na którym podziękowaliśmy za zaangażowanie, szycie saszetek zakończyło się wspólnym wyjściem do kina.

3. Nawiązanie współpracy z biznesem

ROLA: Nawiązanie współpracy z biznesem ma na celu ich zaangażowanie w finansowanie wypełnienia wkładów, dostarczenie materiałów.

3.1. PROPONOWANY ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI:

- 3.1.1. **Finansowanie uzupełnienia wkładów szaszetek.** W ramach zaangażowania biznesu w projekt może on sfinansować wkłady, zorganizować zbiórkę wśród pracowników.
- 3.1.2. **Zakup materiałów do uszycia szaszetek.** W ramach zaangażowania biznesu w projekt może on sfinansować wkłady, zorganizować zbiórkę wśród pracowników.
- 3.1.3. **Przekazanie produkcji.** Współpracujący biznes może także wesprzeć projekt, przekazując swoje produkty np. skarpetki czy podpaski.



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Korzystając z lokalnych kontaktów: odezwaliśmy się do firm (hurtowni materiałów), które przekazały nam ścinki materiałów. Apteka lokalna – Apteka Wielkopolska przekazała nam podpaski, kremy do twarzy. Jeśli biznes nie będzie zainteresowany wsparciem, działajcie dalej!

W podrozdziale: Co zrobić, by Szaszetka była pełna? Zerknijcie na nasze pomysły.

4. Partner w modelu – lokalne szkoły

ROLA: Nawiązanie współpracy ze szkołami w celu zaangażowania młodzieży do pakowania saszetek:

4.1. PROPONOWANY ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI

- 4.1.1. **Pakowanie niezbędnych menstruacyjnych.** Uczniowie i nauczyciele mogą zaangażować się w pakowanie niezbędnych menstruacyjnych, czyli przygotowanie saszetek z produktami higienicznymi dla kobiet w kryzysie bezdomności.
- 4.1.2. **Uświadamianie społeczne o problemie bezdomności.** Szkoła może pełnić rolę edukacyjną, prowadząc działania mające na celu uświadamianie społeczności szkolnej o problemie bezdomności. Może to obejmować organizację warsztatów, prelekcji, wystaw czy akcji informacyjnych na temat bezdomności, w tym specyficznych wyzwań, którym muszą stawić czoła kobiety w sytuacji kryzysowej bezdomności.
- 4.1.3. **Organizacja zbiórek i akcji charytatywnych.** Szkoła może zachęcać uczniów, nauczycieli i rodziców do udziału w zbiórkach i akcjach charytatywnych na rzecz kobiet w kryzysie bezdomności. Mogą to być zbiórki produktów higienicznych, ubrań, artykułów pierwszej potrzeby, które zostaną przekazane tym, którzy ich potrzebują.
- 4.1.4. **Współpraca z lokalnymi organizacjami i instytucjami.** Szkoła może nawiązać współpracę z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, schroniskami, ośrodkami pomocy społecznej itp., które działają na rzecz osób bezdomnych. Wspólnie mogą organizować akcje, warsztaty, spotkania informacyjne i inne formy pomocy dla kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności.
- 4.1.5. **Organizacja wydarzeń i kampanii społecznych.** Szkoła może zaangażować się w organizację wydarzeń i kampanii społecznych, które podnoszą świadomość i angażują społeczność w problematykę bezdomności. Mogą to być np. konferencje, happeningi, marsze czy konkursy, które mają na celu zwrócenie uwagi na potrzeby kobiet w sytuacji kryzysowej bezdomności.



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

UWAGA! TO DZIAŁANIE NIE BYŁO PIERWOTNIE ZAPLANOWANE W PROCESIE TESTOWANIA: ze względu na użyteczność tego rozwiązania, postanowiliśmy nawiązać partnerstwo ze szkołą.

To wskazówka dla organizacji wdrażających innowacje: gdy pojawi się okazja do nowego partnerstwa – rozpoznajcie + oraz -, może to być cenny partner podczas wdrażania innowacji.

Jeden z naszych wolontariuszy - rodzic ze szkoły, z którą chcieliśmy nawiązać współpracę - nawiązał kontakt z dyrekcją szkoły. Po uzyskaniu zgody dyrekcji, zorganizowaliśmy spotkanie z wychowawcami. Podczas tego spotkania przedstawiliśmy problem bezdomności, wyjaśniliśmy, dlaczego wsparcie dla kobiet w kryzysie bezdomności jest ważne oraz przedstawiliśmy projekt Niezbędnik Menstruacyjny.

Podczas spotkania z wychowawcami zaproponowaliśmy organizację spotkania z młodzieżą. Zaproponowaliśmy organizację warsztatów i prelekcji na temat higieny menstruacyjnej, zaproponowaliśmy konkretne daty warsztatów. Poniżej przedstawiam przykładowe daty, które można uwzględnić:

- Dzień Społecznika: 15 kwietnia,
- Dzień Ziemi: 22 kwietnia,
- Światowy Dzień Pomocy Humanitarnej: 19 sierpnia,
- Międzynarodowy Dzień Dziewczynek: 11 października,
- Dzień Wolontariusza: 5 grudnia,
- Dzień Otwarty w Szkole: wyznaczony przez szkołę.

Na spotkaniach klasowych, po przedstawieniu celu projektu, zaproponowaliśmy młodzieży możliwość zaangażowania się w pomoc przy pakowaniu niezbędników menstruacyjnych. Zaznaczaliśmy, że takie działanie pomoże im doświadczyć bezpośredniego wpływu swojej pracy na innych i zaangażować się w działania społeczne.

ROZDZIAŁ II

JAK ZADBAĆ O TO, BY SASZETKI BYŁY ZAWSZE PEŁNE?

Nasze pomysły:

- lokalne apteki, które podarowują mniejsze ilości, ale często robią to chętnie,
- biznes zaangażowany społecznie: sprawdź, które firmy angażują się lokalnie lub mają kampanie dotyczące wspierania kobiet,
- zbiórki w szkołach i na uczelni,
- zbiórki realizowane przez inne NGO (inne NGO, które działają na rzecz kobiet mogą służyć wsparciem),
- zbiórki przy okazji wydarzeń dla kobiet (np. kongresów, konferencji itp).

Dodatkowo zachęcamy do zorganizowania własnej burzy mózgów:

- możecie zastanowić się nad własnymi kontaktami do biznesu, aptek,
- sprawdźcie, jakie organizacje w waszym mieście robiły zbiórki i jak to organizowali,
- może partner w innowacji - ma kontakty i doświadczenie w organizowaniu zbiórek?,
- sprawdźcie wydarzenia, gdzie celem jest wspierać kobiety - może będą chętni do współpracy?

Pamiętajcie o specjalnych datach -to może być okazja do zbiórki:

- Światowy Dzień Organizacji Pozarządowych: 27 lutego,
- Dzień Kobiet: 8 marca,
- Dzień Ludzi Bezdomnych; 14 kwietnia
- Światowy Dzień Higieny: 5 maja,
- Międzynarodowy Dzień Higieny Menstruacyjnej: 28 maja,
- Dzień Dziewczyn: 11 października,
- Dzień Walki z Ubóstwem: 17 października.

ROZDZIAŁ III

REKOMENDACJE W SYTUACJACH TRUDNYCH

1. Jeśli znajdzie potrzeba konsultacji kobiet w kryzysie bezdomności ze specjalistami

Moment przekazania wkładu uzupełniającego do saszetki stanowi ważny punkt kontaktu z kobietami w kryzysie bezdomności. W tym momencie mogą one komunikować swoje potrzeby i ewentualne dolegliwości zdrowotne, co daje nam sygnał do działania.

W przypadku zgłaszania specyficznych problemów zdrowotnych - **do dyspozycji masz załącznik numer 1 (załącznik numer 1 - wzór dla Was, uzupełnijcie go o miejsca „z waszego podwórka”) z wykazem podstawowych adresów do specjalistów lub punktów świadczących pomoc osobom w kryzysie bezdomności.**



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Gdy wystąpiła potrzeba konsultacji kobiety w kryzysie bezdomności z lekarzem ginekologiem, skontaktowaliśmy się z poznańskim Wydziałem Zdrowia w celu uzyskania wsparcia i wskazówek dotyczących miejsc pomocy dla kobiet w kryzysie bezdomności.

Otrzymaliśmy ofertę pomocy skierowaną do osób w kryzysie bezdomności, realizowaną przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania przy współudziale organizacji pozarządowych w 2023 roku - o taką ofertę możesz poprosić w swoim mieście. Zobacz, co już działa i kto za co odpowiada.

2. Jeżeli zajdzie potrzeba wsparcia emocjonalnego streetworkerów / streetworkerek

Udzielaj wsparcia emocjonalnego, słuchaj ich obaw i doświadczeń i upewnij się, że czują się komfortowo w wyrażaniu swoich obaw, wątpliwości.

Oto kilka narzędzi, które mogą w tym pomóc:

2.1 Tworzenie bezpiecznej przestrzeni. Stwórz atmosferę zaufania i szacunku, w której **streetworkerzy / streetworkerki** czują się swobodnie w wyrażaniu swoich uczuć, obaw i doświadczeń. Ważne jest, aby zapewnić, że ich wypowiedzi są wysłuchane i doceniane.

2.2 Grupowe rozmowy. Zaproponuj możliwość grupowych spotkań, w których będzie okazja swobodnego podzielenia się swoimi potrzebami, obawami i doświadczeniami.

2.3 Słuchanie aktywne. Praktykuj aktywne słuchanie podczas rozmów i odpraw. Skup się na tym, co mówią, zamiast skupiać się na własnych odpowiedziach. Wyraż zainteresowanie ich historiami i doświadczeniami, zadawaj pytania, które pomogą im się otworzyć i wyrazić swoje potrzeby.

2.4 Empatia i zrozumienie. Okazuj empatię wobec **streetworkerów / streetworkerek**, starając się zrozumieć ich perspektywę i uczucia. Wyrażaj zrozumienie dla ewentualnych obaw, wstydu czy dyskomfortu związanego z tematem rozdawania niezbędnych, trudnych rozmów jakie odbywają z kobietami w kryzysie bezdomności. Upewnij się, że czują się wysłuchane i bezpieczne w wyrażaniu swoich potrzeb.

2.5 Wspierające materiały i zasoby. Udostępnij **streetworkerom / streetworkerkom** niezbędne informacyjne i materiały, które pomogą im lepiej zrozumieć sytuacje kobiet w kryzysie bezdomności. Możesz również udostępnić im przykłady podobnych rozwiązań i narzędzi, które mogą ułatwić im pracę.



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Zaplanowaliśmy regularne obowiązkowe spotkania, ustaliliśmy harmonogram cyklicznych spotkań co dwa tygodnie, aby zapewnić regularność i kontynuację wymiany doświadczeń i wsparcia. Na spotkaniach dzieliliśmy się informacjami, omawialiśmy trudności i sukcesy. Zapewniliśmy bezpieczne i otwarte środowisko, w którym streetworkerzy / streetworkerki mogli swobodnie dzielić się swoimi doświadczeniami, obawami, sukcesami i pomysłami. Zachęcaliśmy do wzajemnego słuchania i wzmacniania się nawzajem. Prowadziliśmy dyskusje grupowe, case studies, prezentacje, aby zróżnicować formę spotkań i angażować streetworkerów / streetworkerki w aktywny udział.

3. Braku czasu na szkolenia i odprawy

Zapewnij **streetworkerom / streetworkerkom** i innym osobom pracującym z modelem wsparcia szkolenie wdrażające dot. używania Niezbędnika Menstruacyjnego. Udostępnij instrukcje obsługi w sposób zrozumiały i dostosowany do indywidualnych potrzeb. Wdrożenie innowacji będzie wymagało regularnych spotkań. Zaplanujcie cykliczne spotkania według potrzeb, np. odprawy godzinne raz w tygodniu.



TAK TO ZROBILIŚMY-TESTOWANIE INNOWACJI

Wszystkie materiały umieściliśmy na dysku sieciowym naszej organizacji oraz na bieżąco aktualizowaliśmy. Ustaliliśmy harmonogram wdrożenia i umieściliśmy go w sieci. W sytuacji, gdy ktoś nie mógł w nim uczestniczyć osobiście, łączyliśmy się przez komunikator zoom.

PODSUMOWANIE CZĘŚCI I

Wdrożenie modelu wsparcia dla kobiet w kryzysie bezdomności przyniosło liczne korzyści dla różnych stron zaangażowanych w ten proces.

1. Korzyści dla grupy docelowej - kobiet w kryzysie bezdomności:

- 1.1. **Poprawa jakości życia.** Dzięki modelowi wsparcia kobiety w kryzysie bezdomności otrzymały niezbędne narzędzia i pomoc, które pomogły im przejść przez trudny okres i zwiększyć ich komfort i godność.
- 1.2. **Dostęp do podstawowych środków higieny.** Kobiety miały regularny dostęp do niezbędników menstruacyjnych, co pozwoliło im zapobiegać problemom zdrowotnym i utrzymać higienę w trudnych warunkach.
- 1.3. **Zwiększenie poczucia wartości.** Otrzymanie wsparcia i zrozumienie ze strony organizacji pokazało kobietom, że ich sytuacja jest ważna i istnieje wsparcie dla ich potrzeb.

2. Korzyści dla organizacji pracujących z kobietami w kryzysie bezdomności:

- 2.1. **Rozwój i wzmocnienie działań.** Wdrożenie modelu wsparcia umożliwiło naszej organizacji i urzędnikom pracujących w wydziale do spraw bezdomności - poszerzenie zakresu działań i rozwój nowych programów/narzędzi, co pozwoliło skuteczniej odpowiadać na potrzeby kobiet w kryzysie bezdomności.
- 2.2. **Tworzenie partnerstw.** Wdrażanie modelu umożliwiło nawiązywanie nowych partnerstw z innymi organizacjami, instytucjami i lokalnymi społecznościami, co przyczyniło się do zwiększenia zasobów naszej organizacji.
- 2.3. **Wzrost kompetencji.** Praca z modelem wsparcia pozwoliła naszej organizacji rozwijać i poszerzać swoje kompetencje w zakresie pomocy osobom w kryzysie bezdomności. Nasza organizacja zdobyła nowe doświadczenie i wiedzę, co wpłynęło na jej profesjonalizm i efektywność działań.

3. Korzyści dla lokalnej społeczności:

- 3.1. **Włączenie seniorów i uczniów.** Zaangażowanie seniorów w proces szycia saszetek oraz uczniów szkół podstawowych i liceów w pakowanie niezbędnych menstruacyjnych wpływa na kreowanie więzi międzypokoleniowych i integrację społeczną.
- 3.2. **Wzrost świadomości społecznej.** Działania związane z niezbędnikiem menstruacyjnym przyczyniają się do zwiększenia świadomości lokalnej społeczności na temat problemów kobiet w kryzysie bezdomności i potrzebujących grup społecznych. To może prowadzić do większej wrażliwości społecznej.
- 3.3. **Wzmocnienie lokalnej społeczności.** Zaangażowanie różnych grup społecznych w projekt niezbędnika menstruacyjnego, takich jak seniorzy czy uczniowie, umożliwia wzmocnienie więzi lokalnej społeczności. Wspólna praca nad tym projektem sprzyja integracji społecznej i budowaniu więzi solidarności.
- 3.4. **Edukacja i zmiana postaw.** Wdrażanie modelu wsparcia menstruacyjnego stwarza okazję do edukacji społecznej na temat problemów kobiet w kryzysie bezdomności oraz wrażliwości na ich potrzeby. To może prowadzić do zmiany postaw i większej akceptacji dla tej grupy społecznej.
- 3.5. **Promocja społecznej odpowiedzialności.** Widoczność projektu niezbędnika menstruacyjnego w lokalnej społeczności może zainspirować inne organizacje i instytucje do podobnych inicjatyw. To sprzyja rozwojowi społecznej odpowiedzialności i angażowaniu się w działania na rzecz potrzebujących.



Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powodzenia tego modelu wsparcia. Nasza praca nie byłaby możliwa bez zaangażowania naszych partnerów, wolontariuszy. Razem tworzymy społeczność, która dba o dobro kobiet w kryzysie bezdomności i stawia sobie za cel poprawę ich życia.

WYKAZ ZAŁĄCZNIKÓW:

- załącznik numer 1 – wykaz miejsc z pomocą dla kobiet w kryzysie bezdomności (szablon),
- załącznik numer 2- instrukcja saszetkowa – z podstawowymi zasadami higieny,
- załącznik numer 3- wykrój saszetki – model 1,
- załącznik numer 4 – wykrój saszetki – model 2.

CZĘŚĆ II DLA STREETWORKERÓW/STREETWORKEREK

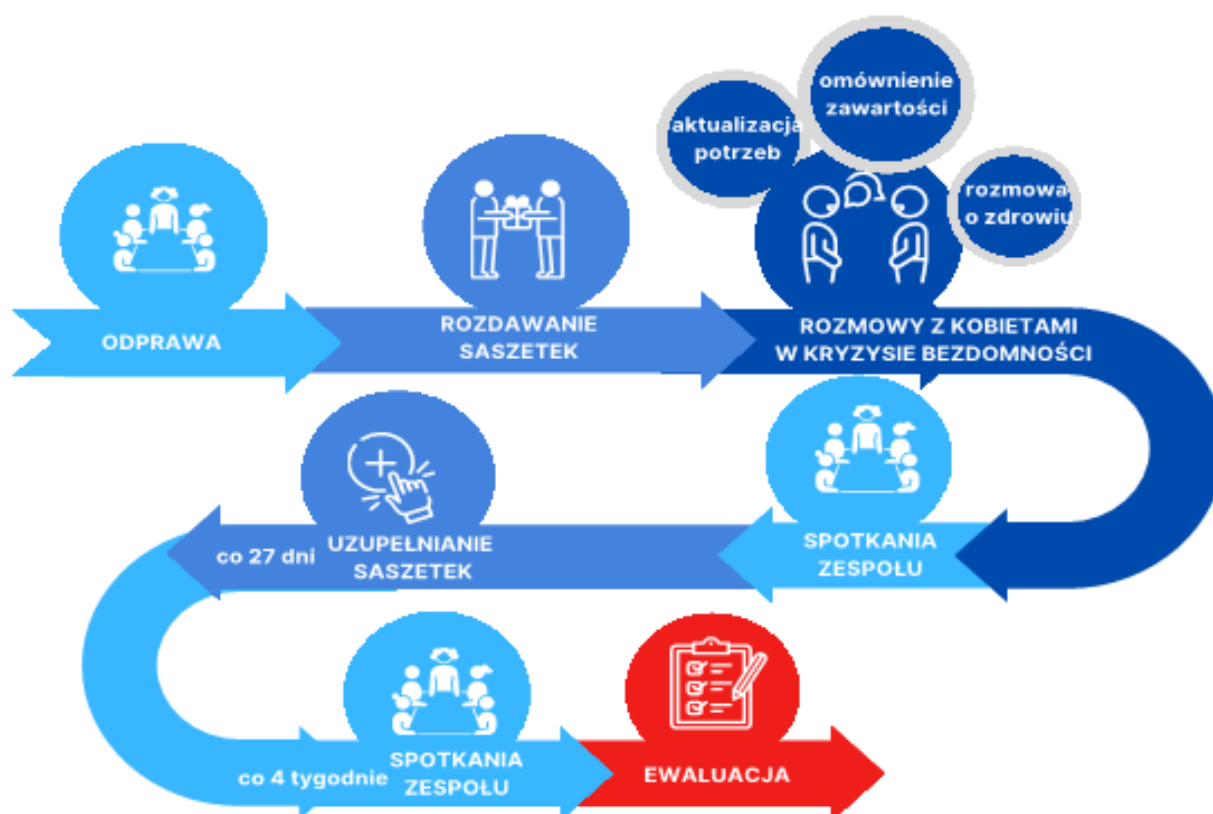
ROZDZIAŁ I

CO I JAK, CZYLI PO CO JEST STREETWORKERKA/ STREETWORKER W INNOWACJI?

Niniejszy rozdział jest dedykowany Wam- streetworkerkom / streetworkerom, którzy będziecie zaangażowani w wdrażanie modelu **Niezbędnika Menstruacyjnego** dla kobiet w kryzysie bezdomności.

W modelu Streetworkerki / streetworkerzy odpowiedzialni są za doręczenie, przekazanie, Saszetek kobietom w kryzysie bezdomności oraz omówienie z nimi zawartości poszczególnych produktów, jak i dwóch instrukcji: pierwszej - dotyczącej higieny oraz drugiej- z miejscami wsparcia. Streetworkerki / streetworkerzy odpowiadają też za miejsce i termin uzupełniania Saszetek. Wpisują go w wykaz (załącznik numer 1) i czuwają, by wszystko działało w porozumieniu z organizacją wdrażającą.

Model 2. CYKL ŻYCIA MODELU



Źródło: opracowanie własne

Wy, jako streetworkerzy / streetworkerki możecie przygotować się do wdrożenia innowacji.

Praca streetworkerów / streetworkerek jest niezwykle ważna dla sukcesu wdrożenia modelu Niezbędnika Menstruacyjnego. Streetworkerzy /streetworkerki odgrywają nie tylko rolę w rozpoznawaniu potrzeb i zbieraniu informacji od kobiet w kryzysie bezdomności, ale także w dotarciu do nich, budowaniu zaufania i zapewnieniu odpowiedniego wsparcia.

Przekazywanie Saszetki to nie tylko przekazanie produktów. Pamiętaj, żeby omówić wykaz miejsc pomocowych oraz zasad higieny (załączniki - pamiętaj o wydruku i włożeniu do Saszetki lub sprawdzeniu czy tam są!). Ważne, żeby na załączniku miejsc pomocowych dołączona była informacja dotycząca miejsca, daty i godziny, kiedy każda z kobiet może uzupełnić lub wymienić Saszetkę.

Jako streetworkerzy (streetworker/streetworkerka) będziecie:

1. **Mieli bezpośredni kontakt z grupą docelową.** **Streetworkerzy / streetworkerki** mają bezpośredni kontakt i bliski związek z kobietami w kryzysie bezdomności. W ramach modelu ich zadaniem jest Przekazywanie Saszetki oraz rozmowy dotyczące zdrowia. Są w stanie nawiązać relacje, zrozumieć ich unikalne sytuacje i potrzeby, co pozwala na dostosowanie i personalizowanie wsparcia oferowanego przez model Niezbędnika Menstruacyjnego.
2. **Zbierać informacje i rozpoznawać potrzeby.** **Streetworkerzy / streetworkerki** mają możliwość zbierania istotnych informacji na temat potrzeb związanych z higieną menstruacyjną, preferencji produktów, dostępności i barier związanych z dostępem do tych produktów. Ta wiedza jest niezbędna do skutecznego opracowania i wdrożenia modelu Niezbędnika Menstruacyjnego.
3. **Dostarczać informację i edukować.** **Streetworkerzy / streetworkerki** pełnią kluczową rolę w dostarczaniu informacji i edukacji na temat menstruacji, higieny menstruacyjnej i korzystania z Niezbędnika Menstruacyjnego. Mogą rozmawiać z kobietami o cyklach menstruacyjnych, dostępnych produktach i technikach higieny. Pomagają rozwiązywać wątpliwości i edukują w zakresie zdrowia menstruacyjnego.
4. **Budować zaufanie i dawać wsparcie emocjonalne:** **Streetworkerzy / streetworkerki** mają umiejętność budowania zaufania i relacji z kobietami, które często doświadczają traumy, wykluczenia i trudności emocjonalnych. Poprzez empatię, wsparcie i zrozumienie streetworkerzy / streetworkerki mogą dostarczyć kobietom poczucia bezpieczeństwa, wyrazić zainteresowanie ich dobrostanem i wspomóc je na ich drodze do samodzielności.

ROZDZIAŁ II

KWALIFIKACJE STREETWORKERKI/STREETWORKERA

Jakie kwalifikacje powinniście posiadać jako Streetworkerzy / Streetworkerki?

Rekomendowane kwalifikacje/kompetencje:

- 1. Kompetencje osobowościowe.** Streetworkerka / streetworker powinna/powinien charakteryzować się autentycznością, otwartością, wiarą w możliwość zmiany, ciepłem i pozytywnym nastawieniem. Te cechy pomagają w budowaniu zaufania i tworzeniu bezpiecznego środowiska dla klientek.
- 2. Kompetencje poznawcze.** Streetworkerka / streetworker powinna/powinien posiadać wykształcenie i wiedzę z zakresu psychologii, pedagogiki, pracy socjalnej oraz zagadnień prawnych, aby lepiej rozumieć i reagować na potrzeby klientek.
- 3. Kompetencje motywacyjno-emocjonalne.** Ważne jest, aby streetworkerka / streetworker umiała/umiał regulować własne emocje, stosować metodę małych kroków i skutecznie wspierać klientki w procesie zmiany.
- 4. Kompetencje komunikacyjne.** Streetworkerka / streetworker powinna/powinien być dobrym słuchaczem, umieć empatyzować i umiejętnie parafrazować. Komunikacja oparta na tych umiejętnościach pomaga zrozumieć potrzeby klientek i świadczyć odpowiednie wsparcie.
- 5. Kompetencje organizacyjne.** Streetworkerka / streetworker powinna/powinien umieć wyznaczać zadania, pośredniczyć między klientkami a instytucjami oraz pomagać w organizacji działań związanych z rozdawaniem Niezbędnika Menstruacyjnego.
- 6. Kompetencje wychowawcze:** Streetworkerka / streetworker powinna/powinien umieć ustalać granice, stawiać wymagania i wyznaczać odpowiedzialność, co sprzyja procesowi rozwoju klientek.



TAK TO ZROBILIŚMY, TESTOWANIE INNOWACJI

W testowaniu naszej innowacji wzięły udział streetworkerki - osoby zatrudnione w Dziale Pomocy Osobom Bezdomnym MOPR w Poznaniu - grupa kobiet - wieloletnich pracowniczek, które miały bezpośredni kontakt z kobietami w kryzysie bezdomności. Dzięki współpracy uzyskaliśmy dostęp do informacji, zasobów i kontaktów niezbędnych do skutecznego dotarcia do kobiet w sytuacji bezdomności. Streetworkerki były dobrze zaznajomione z lokalnymi miejscami, wiedziały, gdzie znajdują się pustostany i znały, dzięki regularnym spotkaniom, potrzeby oraz wykaz miejsc przebywania kobiet w kryzysie bezdomności. Ich doświadczenie i wiedza pomogły nam zidentyfikować konkretne lokalizacje, w których znajdowały się kobiety w kryzysie bezdomności. Dzięki temu mogliśmy dotrzeć do nich i zapewnić im niezbędne wsparcie. Współpraca umożliwiła nam również zbudowanie zaufania i relacji z kobietami w kryzysie bezdomności, co jest niezwykle istotne w procesie wdrażania innowacji.

ROZDZIAŁ III

REKOMENDACJE DLA CIEBIE STREETWORKERZE / STREETWORKERKO, GDY POJAWIĄ SIĘ SYTUACJE TRUDNE

Oto kilka rekomendacji:

1. **Przygotowanie emocjonalne.** Praca z kobietami w kryzysie bezdomności może być dla Ciebie trudna i wymagająca emocjonalnie. Ważne jest, abyś zadbał o swoje własne zdrowie psychiczne i emocjonalne, szukaj wsparcia u kolegów/koleżanek z pracy, uczestnicz w cyklicznych odprawach zespołu.
2. **Empatia i empatyczne słuchanie.** W trudnych sytuacjach rozmów z kobietami w kryzysie bezdomności słuchaj uważnie kobiet i okazuj im empatię. Daj im przestrzeń do wyrażania swoich emocji i doświadczeń. Bądź obecny/obecna i akceptujący/akceptująca wobec ich trudności.

3. **Zachowanie granic.** W pracy z kobietami w kryzysie bezdomności istotne jest zachowanie odpowiednich granic. Pamiętaj, że jesteś ich wsparciem, ale nie jesteś w stanie rozwiązać wszystkich ich problemów.
4. **Samoocena i refleksja.** Regularnie oceniaj swoją pracę i dokonuj refleksji nad sytuacjami trudnymi. Warto rozmawiać z kolegami/koleżankami z pracy, dzielić się doświadczeniami i uczyć się od siebie nawzajem. Wsparcie i feedback od innych profesjonalistów może być cenne dla własnego rozwoju.
5. **Szkolenia i rozwój zawodowy.** Bierz udział w szkoleniach i programach rozwoju zawodowego, które mogą dostarczyć Ci dodatkowej wiedzy i umiejętności w obszarze pracy z kobietami w kryzysie bezdomności.

Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama w tym procesie. Praca streetworkera/streetworkerki to często praca zespołowa, współpraca z innymi profesjonalistami może zapewnić wsparcie i pomoc w radzeniu sobie z trudnościami. Bądź otwarty/otwarta na naukę i rozwijaj swoje umiejętności w obszarze pracy z kobietami w kryzysie bezdomności, aby być jeszcze bardziej skutecznym/skuteczną w swojej roli.



TAK TO ZROBILIŚMY, TESTOWANIE INNOWACJI

Podczas testowania innowacji szczególnie trudne było dla nas odwiedzanie miejsc koczowisk i pustostanów (we wcześniejszej naszej pracy nie mieliśmy okazji odwiedzania takich miejsc), gdzie mieszkają kobiety w kryzysie bezdomności. Jako osoby wrażliwe podchodziliśmy do tych spotkań z ogromnym przejęciem i współczuciem. W trudnych sytuacjach testowania innowacji nieocenione okazało się wspólne dzielenie się doświadczeniami na spotkaniach zespołu, wzajemne wsparcie i zrozumienie.

Oto niektóre pytania, które były zadane na spotkaniach zespołu podczas testowania innowacji:

- „Jakie sytuacje trudne napotkaliśmy podczas odwiedzania miejsc koczowisk i pustostanów? Jakie emocje towarzyszyły nam w tych sytuacjach?”
- „Jak radziliśmy sobie z uczuciem bezradności wobec problemów, z którymi spotykaliśmy się u kobiet w kryzysie bezdomności?”
- „Jakie strategie stosowaliśmy, aby utrzymać nasze własne zdrowie psychiczne i emocjonalne podczas pracy z trudnymi historiami i sytuacjami?”

- „Jakie wsparcie otrzymujemy od innych członków zespołu? Jakie działania podejmujemy, aby wzajemnie się wspierać i redukować stres?”
- „Czy istnieją konkretne przypadki, które chcielibyśmy omówić i skonsultować zespołowo? Jakie kroki podjęliśmy, aby rozwiązać tę sytuację?”
- „Jak możemy lepiej dbać o nasze własne zdrowie psychiczne i emocjonalne podczas pracy z kobietami w kryzysie bezdomności? Czy są jakieś narzędzia lub techniki, które możemy wdrożyć w naszą codzienną praktykę?”.

To pomogło nam radzić sobie z trudnościami i redukować stres. W spotkaniach uczestniczyli zarówno pracownicy NGO, jak i JST, dzięki czemu mieliśmy okazję omówić trudne sytuacje i wzajemnie się wspierać. Regularne spotkania zespołowe przerodziły się w grupę wsparcia, gdzie mieliśmy możliwość refleksji nad własną pracą.

Podczas testowania innowacji jako osoby, które wcześniej nie miały tak bliskiego kontaktu z kobietami w kryzysie bezdomności, ważne było dla nas nauczenie się zachowania granic. W pracy z tymi kobietami istotne jest mieć świadomość, że możemy być dla nich wsparciem, ale nie jesteśmy w stanie rozwiązać wszystkich ich problemów, ich praktyczna wiedza pomogła nam nauczyć się, jak skutecznie kierować beneficjentki do odpowiednich instytucji i specjalistycznej pomocy, jednocześnie będąc dla nich wsparciem emocjonalnym.

Pomocne w tym zakresie okazało się nauczenie:

- „Rozumiem, że masz wiele trudności, ale nie jestem w stanie rozwiązać wszystkich problemów. Mogę pomóc Ci w znalezieniu odpowiednich źródeł pomocy.”,
- "Jestem tutaj, aby Cię wspierać, ale nie jestem terapeutką/psychologiem. Jeśli czujesz potrzebę rozmowy z profesjonalistą, mogę Ci polecić odpowiedniego specjalistę.”,
- "Mój główny obszar wsparcia to zapewnienie Ci niezbędnego niezbędnika menstruacyjnego. Jeśli masz inne potrzeby, mogę Ci doradzić, gdzie szukać pomocy.”,
- "Chcę, abyś wiedziała/wiedział, że jesteś ważna/ważny dla mnie, ale muszę utrzymać profesjonalną relację. Oto godziny, w których możemy się spotkać lub skontaktować.”,
- "Rozumiem, że chcesz porozmawiać, ale obecnie jestem zajęta/zajęty. Czy moglibyśmy umówić się na konkretne spotkanie, abyś miała/miał czas i moją pełną uwagę?”.

ROZDZIAŁ IV

WNIOSKI I DOBRE PRAKTYKI WYNIKAJĄCE Z PROCESU WDROŻENIA INNOWACJI (Z PUNKTU WIDZENIA STREETWORKEREK)

Podsumowanie z wdrożenia – UWAGA! nie mamy wiedzy jak w tych rolach radzą sobie panowie, osobami testującymi innowacje w roli Streetworkererek były zaangażowane wyłącznie kobiety.

Nawiązywanie więzi i zwiększona empatia. Proces wdrożenia innowacji pozwolił streetworkerem nawiązać kontakt z kobietami w kryzysie bezdomności i stworzyć przestrzeń do rozmów na temat menstruacji. To z kolei przyczyniło się do wzrostu empatii i zrozumienia dla doświadczeń tych kobiet. Streetworkerki miały możliwość lepszego zrozumienia ich potrzeb i wyzwań, co umożliwiło bardziej efektywną pomoc.

1. **Edukacja i świadomość.** Poprzez otwarte rozmowy na temat menstruacji, streetworkerzy mieli okazję edukować na tematy związane z menstruacją takie jak: podstawowe produkty higieniczne, cykl menstruacyjny, wizyty kontrolne u ginekologa.
2. **Skierowanie na odpowiednie usługi medyczne.** W wyniku rozmów i lepszego zrozumienia sytuacji kobiet w kryzysie bezdomności streetworkerki mogły pokierować cztery kobiety do lekarza.
3. **Przełamanie tabu i budowanie zaufania.** Dzięki rozmowom na temat menstruacji streetworkerki przyczyniły się do przełamania tabu związanego z tym tematem. Kobiety w kryzysie bezdomności, które wcześniej nie miały możliwości otwartej rozmowy na ten temat, mogły poczuć się bardziej komfortowo i zaufać streetworkerom.
4. **Długoterminowe korzyści.** Rozpoczęcie rozmów na temat menstruacji i zapewnienie odpowiedniej opieki medycznej ma długoterminowe korzyści dla kobiet w kryzysie bezdomności, poprawa ich zdrowia fizycznego i psychicznego może pomóc w ich reintegracji społecznej, znalezieniu pracy i stabilizacji życiowej. To z kolei może prowadzić do poprawy jakości życia i większej niezależności.

WAŻNE!

Przekazanie Saszetek to pierwszy KROK we wspieraniu kobiet w kryzysie bezdomności. Ustalcie miejsce oraz dzień i godzinę wydawania produktów - po ok. 26-28 dniach od pierwszego przekazania Saszetek.



Wasza praca jako streetworkerzy / streetworkerki to nie tylko wsparcie w zakresie higieny menstruacyjnej, ale także wsparcie emocjonalne, budowanie zaufania i zapewnienie odpowiednich informacji dla kobiet w trudnej sytuacji. Dzięki Waszemu oddaniu i zaangażowaniu możliwe jest przekształcenie życia kobiet, dając im szansę na lepszą przyszłość i sprawiając, że innowacja staje się wartościowym narzędziem w pracy z kobietami w kryzysie bezdomności.

CZĘŚĆ III SASZETKA

W tym rozdziale zapraszam Was do odkrycia jednego z najważniejszych elementów naszego projektu - Saszetki. To pozornie skromny, ale w rzeczywistości niezwykle istotny produkt, który pełni kluczową rolę w naszym modelu.

Saszetka służy do pakowania produktów higienicznych, znajduje się w niej wykaz miejsc pomocowych (załącznik 1) oraz instrukcja z zasadami higieny (załącznik 2).

Co takiego sprawia, że nasze saszetki stają się wyjątkowe? To zaangażowanie naszych niezastąpionych "Złotych Rączek" – wolontariuszy, seniorów i innych osób posiadających umiejętności szycia, którzy ze szczególnym zaangażowaniem szyją saszetki. To dzięki ich sercu saszetki nabierają nie tylko praktycznej wartości, ale także wartości społecznej.

A tuż obok nich - nasi młodzi bohaterowie - młodzież szkolna pełniąca rolę pakujących. To właśnie oni, z radością i poświęceniem, nadają naszym saszetkom pełnego uroku i wyjątkowego znaczenia. Ta współpraca międzypokoleniowa przynosi radość i wzruszenie, tworząc jednocześnie więzy między pokoleniami.

Model 3. CYKL ŻYCIA MODELU



Źródło: opracowanie własne

ROZDZIAŁ I

JAK ZACZAĆ?

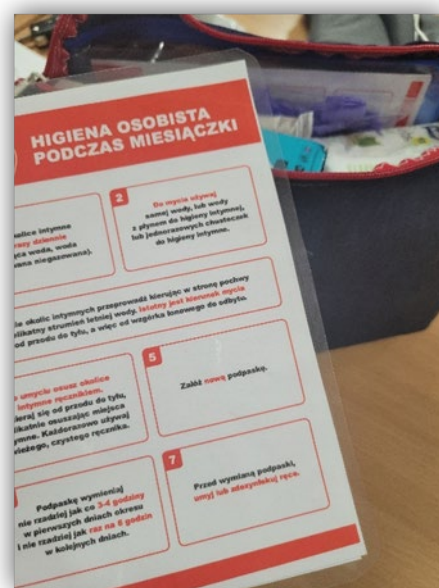
1. Nawiążcie współpracę z lokalnymi klubami seniora! Skontaktujcie się i zaproście do współpracy kilka klubów seniora, które mają zajęcia z szycia w swojej ofercie dla seniorów. Umówcie się z tymi Klubami na zorganizowanie spotkania informacyjnego.
2. Zorganizujcie spotkanie informacyjne dla seniorów i senierek! Przedstawcie na spotkaniu naszą misję i wizję tworzenia saszetek menstruacyjnych dla kobiet w kryzysie bezdomności. Podzielcie się informacjami na temat problemu, z którym się borykają te kobiety oraz wyjaśnijcie, jak nasza innowacja może przynieść im ulgę i poprawić jakość ich życia. Ustalcie na spotkaniu, które osoby chcą się włączyć w proces szycia i zbierzcie listę osób chętnych.
3. Przystąpcie po spotkaniu informacyjnym do zorganizowania niezbędnych materiałów do szycia. Zorganizujcie zbiórkę materiałów, zamków, nici (media społecznościowe lokalna społeczność). Zaproście seniorów do współpracy, być może chętnie przyniosą niepotrzebne lub nieużywane materiały, takie jak spódnice, sukienki, końcówki materiałów itp. Nawiążcie współpracę i partnerstwo z lokalnymi zakładami krawieckimi i hurtowniami z tkaninami, aby otrzymać końcówki materiałów, ścinki i próbniki.
4. Następnie wyznaczcie harmonogram szycia, ustalcie spotkania. Dzięki regularnym spotkaniom utrzymacie motywację seniorów do szycia, informujcie seniorów o postępach w pracy nad innowacją.
5. Ostatecznym etapem współpracy z Klubem Seniora będzie odebranie saszetek.

ROZDZIAŁ II

WYPOSAŻENIE

Poniżej przedstawimy listę niezbędnych przedmiotów, które rekomendujemy Wam umieścić w saszetce menstruacyjnej:

- podpaski
- żele do higieny intymnej,
- wkładki higieniczne,
- mydło,
- chusteczki nawilżające,
- majtki,
- skarpetki,
- koszulka,
- woreczki do zużytych podpasek,
- żel do intymnej higieny,
- chusteczki do mycia ciała,
- rękawiczki jednorazowe,
- instrukcje z podstawowymi zasadami higieny.



WAŻNE!

Rodzaj i wyposażenie SASZETKI powinny być dostosowane do różnych typów menstruacji oraz warunków, w jakich się znajdują kobiety w kryzysie bezdomności.

Saszetkę proponujemy dostosować do dwóch grup kobiet w kryzysie bezdomności:

- a) *model dla kobiet mieszkających w stabilnych warunkach:* np. na działkach, w pustostanach. Ten model skierowany jest do kobiet, które mają dostęp do miejsca, w którym mogą przechowywać produkty z saszetki. W tym przypadku, można zastosować większą pojemność żeli, saszetkę o odpowiedniej wielkości i wytrzymałości oraz większą ilość produktów higienicznych. Zapewniając odpowiednie zasoby, można dostosować

wyposażenie saszetki do dłuższego okresu używania oraz zapewnić większą wygodę w przechowywaniu i użytkowaniu.

- b) *model dla kobiet, które mają cały swój dobytek w plecaku*: ten model skierowany jest do kobiet, które nie mają stałego miejsca zamieszkania i przechowują cały swój dobytek w plecaku. W przypadku tych uczestniczek, zaleca się zastosowanie mniejszych pojemności żeli oraz mniejszych ilości produktów higienicznych, saszetka powinna być mniejsza. Wersja ta będzie bardziej praktyczna i łatwiejsza do przenoszenia, umożliwiając kobietom utrzymanie mobilności i elastyczności, jednocześnie zapewniając im niezbędne środki higieniczne.



CO SIĘ U NAS SPRAWDZIŁO, TESTOWANIE INNOWACJI

Produkty z których korzystały kobiety w kryzysie bezdomności

podczas testowania i procent kobiet korzystających:

- **żel do intymnej higieny: 100% KOBIEC,**
- **chusteczki do mycia ciała: 100% KOBIEC,**
- **podpaski: 100% KOBIEC,**
- **chusteczki nawilżające: 100% KOBIEC,**
- **wkładki higieniczne: 83% KOBIEC,**
- **mydło: 75% KOBIEC,**
- **majtki: 75% KOBIEC,**
- **skarpetki: 75% KOBIEC,**
- **woreczki do zużytych podpasek: 75% KOBIEC,**
- **rękawiczki jednorazowe: 67% KOBIEC,**
- **koszulka: 58% KOBIEC,**
- **instrukcje z podstawowymi zasadami higieny: 58% KOBIEC.**

Na początek pracy z modelem możecie rozpocząć od uzupełnienia saszetki o 3-4 rzeczy, które jak wynika z testowania naszej innowacji były najbardziej potrzebne:

- podpaski,
- żel do higieny intymnej,
- chusteczki,
- wkładki higieniczne.

Następnie, w miarę uzyskiwania funduszy, możecie sukcesywnie dodawać kolejne elementy, rozwijając wyposażenie saszetek; na pewno bardzo sprawdzą się skarpetki oraz bielizna.

WAŻNE!

Kobiety w kryzysie bezdomności bardzo podkreślały użyteczność, potrzebę posiadania czystych skarpetek i bielizny. Koszulki okazały się mniej potrzebne - Panie zaopatrywały się w nie w miejscach ekonomii współdzielenia, gdzie można otrzymać różne rzeczy za darmo.

ROZDZIAŁ III

SZYCIE SASZETEK – CZYLI ZŁOTE RĄCZKI W DZIAŁANIU

SZYCIE SASZETEK – ZŁOTE RĄCZKI - ten rozdział jest dla Was!



1. Pierwsza wersja MODEL 1 (załącznik numer 3)

Opis modelu: Saszetka menstruacyjna Model 1 została stworzona z myślą o kobietach, które mieszkają w stabilnych warunkach, takich jak działki, pustostany lub inne miejsca, gdzie mają łatwy dostęp do potrzebnych artykułów higienicznych. Ten model jest idealny dla kobiet, które nie muszą nosić wszystkiego ze sobą przez cały dzień i nie mają problemów z poruszaniem się (nie chodzą o kulach ortopedycznych).



2. Druga wersja MODEL 2 (załącznik numer 4)

Opis modelu: Saszetka menstruacyjna Model II została stworzona z myślą o kobietach przeżywających kryzys bezdomności, które noszą cały swój dobytek na plecach. Ten model jest zoptymalizowany pod kątem praktyczności, poręczności i wygody dla kobiet, które potrzebują mobilnego rozwiązania.



WSKAZÓWKI DLA WAS – ŻŁOTE RĄCZKI

Pierwsza wersja MODEL 1 (załącznik numer 3). Wykrój jest dedykowany seniorom o większym doświadczeniu w szyciu, którzy posiadają zaawansowane umiejętności takie

ROZDZIAŁ IV

REKOMENDACJE – MATERIAŁY DO SZYCIA SASZETEK

Chociaż nasze saszetki były unikalne i różniły się od siebie, zalecamy przestrzeganie pewnych zasad przy doborze materiałów:

1. **Wybieraj materiały ciemne.** Ciemne tkaniny, takie jak czarne, granatowe, brązowe, mogą być bardziej praktyczne dla saszetek menstruacyjnych. Materiały ciemne są mniej podatne na plamy i zabrudzenia, co jest bardzo ważne, biorąc pod uwagę, że saszetki będą użytkowane w trudnych warunkach bezdomności.
2. **Wybieraj grubsze materiały.** Grubsze tkaniny, które mogą zapewnić większą wytrzymałość i trwałość saszetek. Unikaj zbyt cienkich materiałów takich jak bawełna/len, które mogą łatwo się uszkodzić.
3. **Zwracaj uwagę na wodoodporność.** Jeśli to możliwe, wybieraj tkaniny o właściwościach wodoodpornych lub odporne na wilgoć. Jest to istotne, ponieważ saszetki będą miały kontakt z wilgocią.
4. Zalecamy **unikanie tkanin zbyt delikatnych lub trudnych w utrzymaniu czystości.** Saszetki będą często używane i muszą być łatwe do czyszczenia. Wybieraj tkaniny, które można prać w pralce lub łatwo czyścić ręcznie.
5. W przypadku dostępności, można rozważyć wykorzystanie materiałów recyklingowych, takich jak stare ubrania, obrusy lub tkaniny, które mają już drugie życie. To nie tylko ekologiczne podejście, ale również daje saszetkom unikalny wygląd i charakter.

WAŻNE! Pamiętaj aby materiały z recyklingu były czyste!

ZAKOŃCZENIE I PODZIĘKOWANIE

Chciałabym serdecznie podziękować wszystkim, którzy zaangażowali się w testowanie oraz wdrażanie naszej innowacji, Niezbędnika Menstruacyjnego. Wasza pomoc i zaangażowanie były niezwykle cenne w procesie doskonalenia tego modelu wsparcia dla kobiet w kryzysie bezdomności. Wspólnie przyczyniliśmy się do stworzenia modelu, które ma potencjał zmienić jakość życia kobiet borykających się z bezdomnością.

Wdrożenie innowacji to zawsze wyzwanie, a Wasza determinacja, otwartość i zaangażowanie były dla mnie inspirujące.

Dziękujemy także wszystkim partnerom, którzy włączyli się w ten proces, a w szczególności Organizacjom Pomocowym, Klubom Seniorów, szkołom oraz biznesowi, które współpracując z nami, umożliwiły wdrożenie Niezbędnika Menstruacyjnego. Wasza współpraca i wsparcie były nieocenione.

Wierzimy, że dzięki Naszemu Niezbędnikowi Menstruacyjnemu, organizacje pracujące z kobietami w kryzysie bezdomności będą miały narzędzie, które pozwoli im efektywniej i kompleksowo podejść do wsparcia tej grupy w trudnych okresach. Wasze zaangażowanie w ten proces daje nam nadzieję na pozytywne zmiany i poprawę jakości życia tych kobiet.

Małgorzata Skąła

WYKAZ MIEJSC

Z DARMOWĄ POMOCĄ
DLA KOBIET W KRYZYSIE
BEZDOMNOŚCI

	WYKAZ MIEJSC	ADRES	GODZINY	OFEROWANA POMOC
✓	POSIŁKI			
✓	POMOC MEDYCZNA			
✓	UZUPEŁNIANIE NIEZBĘDNIKA			
✓	SCHRONISKA			
✓	ŁAŻNIA			
✓	POMOC PRAWNA			



HIGIENA OSOBISTA PODCZAS MIESIĄCZKI

1

Myj okolice intymne
2-3 razy dziennie
(bieżąca woda, woda
butelkowana niegazowana).

2

Do mycia używaj
samej wody, lub wody
z płynem do higieny intymnej,
lub jednorazowych chusteczek
do higieny intymne.

3

Mycie okolic intymnych przeprowadź kierując w stronę pochwy
delikatny strumień letniej wody. **Istotny jest kierunek mycia**
– od przodu do tyłu, a więc od wżgórka łonowego do odbytu.

4

Po umyciu osusz okolice
intymne ręcznikiem.
Wycieraj się od przodu do tyłu,
delikatnie osuszając miejsca
intymne. Każdorazowo używaj
świeżego, czystego ręcznika.

5

Założ **nową** podpaskę.

6

Podpaskę wymieniaj
nie rzadziej jak co **3-4 godziny**
w pierwszych dniach okresu
i nie rzadziej jak **raz na 6 godzin**
w kolejnych dniach.

7

Przed wymianą podpaski,
umyj lub zdezynfekuj ręce.



HIGIENA OSOBISTA PODCZAS MIESIĄCZKI

1

Myj okolice intymne
2-3 razy dziennie
(bieżąca woda, woda
butelkowana niegazowana).

2

Do mycia używaj
samej wody, lub wody
z płynem do higieny intymnej,
lub jednorazowych chusteczek
do higieny intymne.

3

Mycie okolic intymnych przeprowadź kierując w stronę pochwy
delikatny strumień letniej wody. **Istotny jest kierunek mycia**
– od przodu do tyłu, a więc od wżgórka łonowego do odbytu.

4

Po umyciu osusz okolice
intymne ręcznikiem.
Wycieraj się od przodu do tyłu,
delikatnie osuszając miejsca
intymne. Każdorazowo używaj
świeżego, czystego ręcznika.

5

Założ **nową** podpaskę.

6

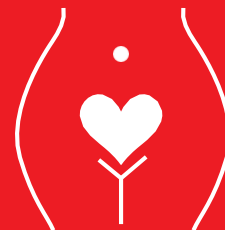
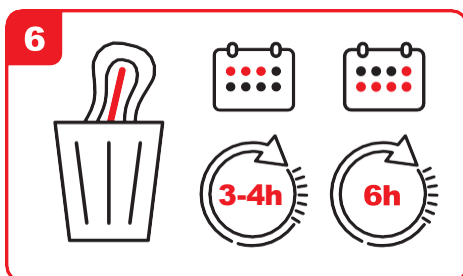
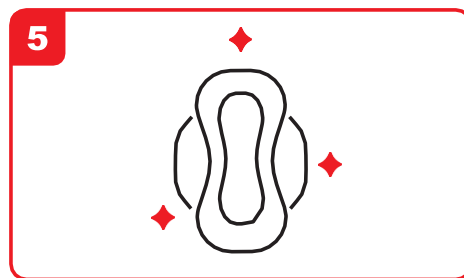
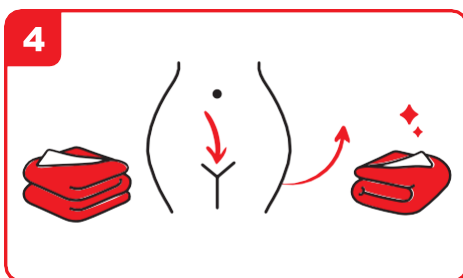
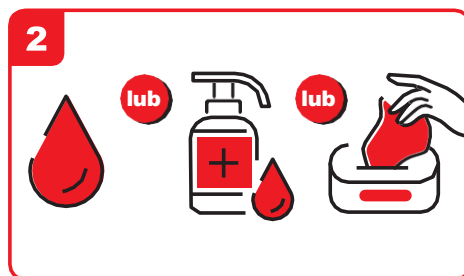
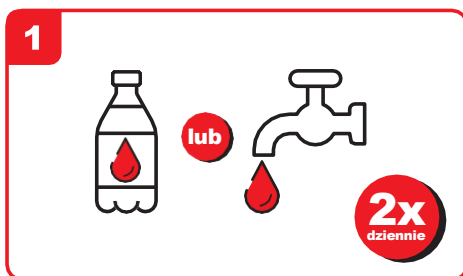
Podpaskę wymieniaj
nie rzadziej jak co **3-4 godziny**
w pierwszych dniach okresu
i nie rzadziej jak **raz na 6 godzin**
w kolejnych dniach.

7

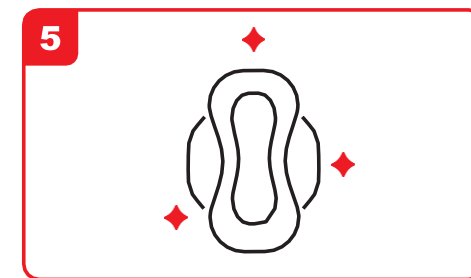
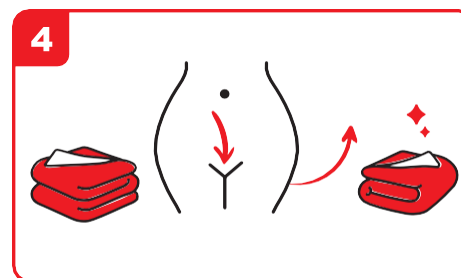
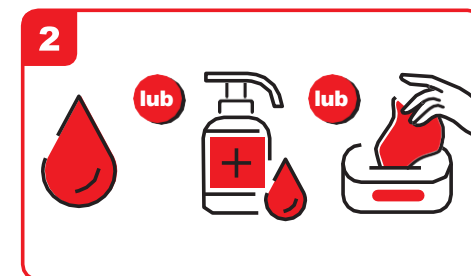
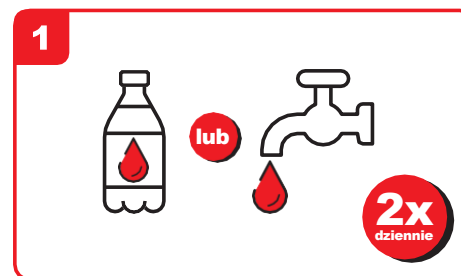
Przed wymianą podpaski,
umyj lub zdezynfekuj ręce.



HIGIENA OSOBISTA PODCZAS MIESIĄCZKI

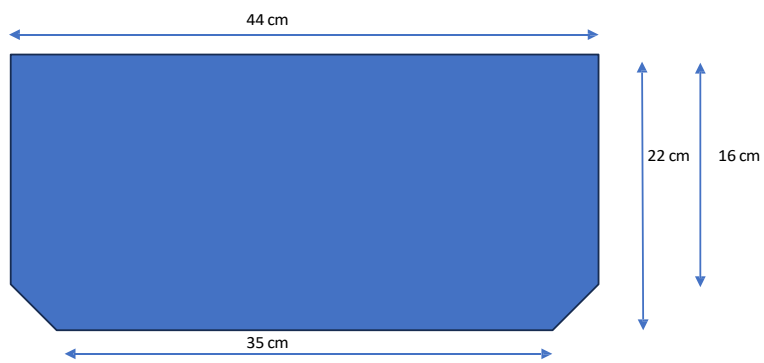


HIGIENA OSOBISTA PODCZAS MIESIĄCZKI

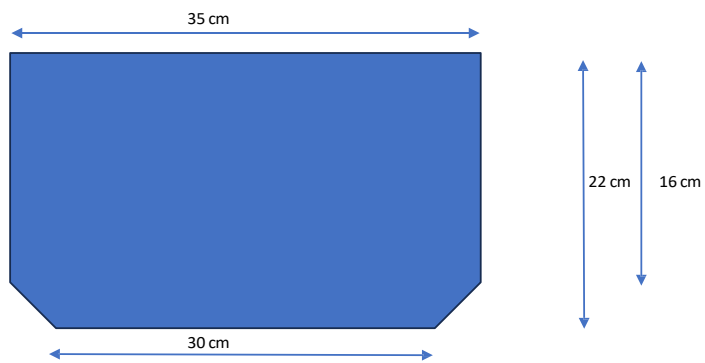


Załącznik numer 3
MODEL 1

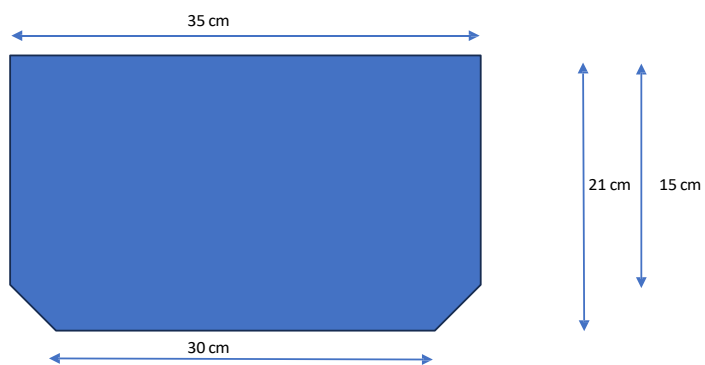
PRZÓD



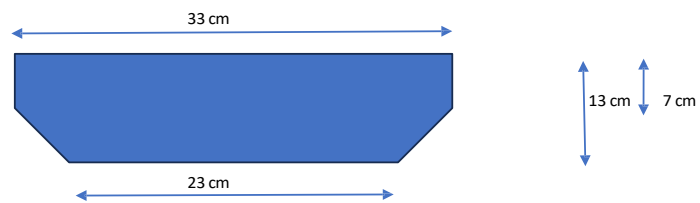
TYŁ



KIESZEŃ



GÓRA



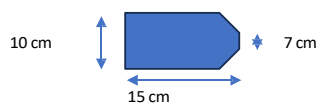
PASEK 7 cm x 110 cm



PASEK 7 cm x 60 cm



MOCOWANIE DO PASKA X 4



Załącznik numer 4
MODEL 2

