Kutazama jinsi wasichana wenye ulemavu Tanzania wanavyoshughulikia suala la maumivu ya hedhi.

Katika andiko hili Rahisi Kusoma, maneno magumu **yamekolezwa** wino. Tunafafanua tafsiri za maneno haya baada ya kuyatumia kwenye sentensi.

Utangulizi

Utafiti huu unazungumzia jinsi wasichana wenye ulemavu, wanaoishi Tanzania wanavyoshughulikia maumivu ya hedhi na hedhi kwa ujumla katika maisha yao ya kila siku.

Utafiti ni pale ambapo watu wanatumia muda kukusanya taarifa ili kugundua vitu vipya.

Maumivu ya hedhi ni maumivu ambayo msichana hupata anapoingia katika siku zake. Hali anayokuwa nayo msichana anapokuwa katika siku zake inaitwa **hedhi**.

Taarifa hii itakwambia zaidi juu ya utafiti na nini kilichogunduliwa.

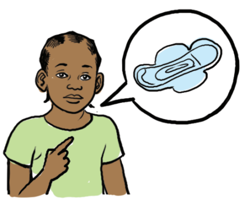
Kuhusu utafiti

Utafiti ulikusanya taarifa za jinsi wasichana wenye ulemavu wanajisikia kuhusu:

- Kufanya shughuli za kila siku wakati wanapokuwa kwenye hedhi.

- Hedhi kwa ujumla wake.

Taarifa zilikusanywa kwa:



- Kuwaomba wasichana wenye ulemavu kutoa simulizi juu ya jinsi gani msichana mwenye ulemavu anaweza kujisikia wakati anapokuwa kwenye hedhi.

- Kuongea na wanawake wenye ulemavu ambao ni viongozi.

Taarifa zilizokusanywa kutokana na simulizi hizi zilipitiwa na Watanzania wenye ulemavu ambao walisaidia kufanya utafiti huu.

Nini kiligundulika?

Kutokana na mijadala na wanawake wenye ulemavu ambao ni viongozi, utafiti uligundua kuwa ndani ya Tanzania:

- Wasichananyingi wameachwa au kupuuzwa wenye ulemavu mara katika jamii zao.

- Siyo wasichana wengi wenye ulemavu wanaendelea na elimu hadi ngazi ya chuo au chuo kikuu.

- Kwa ujumla kuna usaidizi na uangalizi mdogo kwa wasichana wenye ulemavu katika jamii.

- Wasichana wengi wenye ulemavu hawana furaha na kuingana na hali waliyonayo.

- Wasichana wenye ulemavu mara nyingi hawaruhusiwi kufanya maamuzi yao wenyewe.

- Baadhi ya wasichana wenye ulemavu hawana uwezo wa kushughulikia maumivu yao ya hedhi kwa sababu:

- Hawajafundishwa nini cha kufanya.

- Waangalizi wao hawajui nini dha kufanya.

- Baadhi ya wasichana wenye ulemavu hawajui mambo mengi juu ya hedhi kwa ujumla kwa kuwa hawajafundishwa.

- Wanapokuwa kwenye hedhi, mara nyingi wasichana wenye ulemavu:

\- Wanawekwa ndani ya nyumba.

\- Wanaachwa bila vifaa vya hedhi kama vile taulo safi za hedhi.

\- **Wanazuiwa**. Hii ni pale ambapo mtu anazuiwa uhuru wake wa kutoka sehemu moja kwenda nyingine.

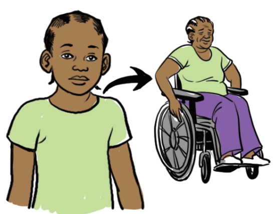
Kwa simulizi zilizokusanywa kutoka kwa wasichana, utafiti uligundua kuwa nchini Tanzania:

- Wasichana wenye ulemavu hawakuwa na uwezo wa kupata dawa kwaajili ya maumivu ya hedhi - mara nyingi imekuwa hivyo kwa sababu ni ghali sana.

- Shule hazifundishi vya kutosha juu ya hedhi au hazifundishi kwa namna ambayo kila mmoja anaweza kuelew.

- Maumivu ya hedhi mara nyingi yanapuuzwa na wasichana wenye ulemavu na familia zao. Hii ni kwa sababu nchini Tanzania inadhaniwa kuwa.

  – Wasichana wote wanalazimika kukamilisha kazi zao zote za kila siku hata kama wanamaumivu.



  – Kupata maumivu ni sehemu ya kuwa msichana na kuelekea kuwa mwanamke.

- Wasichana wasioyapuuza maumivu yao ni wavivu.

- Watu wengi wanatazama hedhi kama uchafu na jambo linalokera.

- Wasichana wenye ulemavu hawawezi kupata vifaa vizuri na salama vinavyotumika kwa hedhi.

- Wasichana wenye ulemavu wanapokuwa katika hedhi, mara nyingine wanaepuka kufanya shughuli zao za kila siku kwa kuwa wanajisikia karaha.

- Baadhi ya wasichana wenye ulemavu wanahofu kuwa ikiwa wanaume watajua kuwa wameanza hedhi, basi itakuwa rahisi **kuwadhalilisha kingono**. **Kudhalilishwa kingono** ni pale ambapo jambo lolote linaloashiria ngono linapokutokea pasipo ridhaa yako.

- Maumivu ya hedhi ni tofauti kwa kila msichana na yanaweza kuathiri sehemu mbalimbali za mwili.

Kuelewa nini kiligunduliwa

Utafiti unaonyesha kuwa wasichana wenye ulemavu nchini Tanzania wanapambana na **mfumo unao dumaza**.

Mfumo unaodumaza ni pale ambapo watu wenye ulemavu wameachwa au kupuuzwa na watu au taasisi.

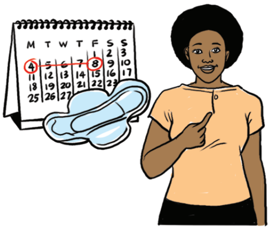
Hali hii inasababisha wasichana wenye ulemavu:

- Kutokuwa na uwezo wa kushughulikia maumivu wanayopata ya hedhi.

- Kuwa na fikra mbaya juu ya hedhi.

Ni mabadiliko gani yanaweza kufanyika?

Nchini Tanzania:



- Watu wengi wanahitaji kuelewa kuwa kushughulikia hedhi na maumivu linaweza kuwa jambo gumu kwa wasichana wenye ulemavu.

- Wasichana wenye ulemavu wanapaswa kuwa na uwezo wa kushughulikia maumivu wanayopata wakati wa hedhi.

- Jamii na familia zinapaswa kuhakikisha zenyewe sio sababu ya kuwafanya wasichana wenye ulemavu kujisikia vibaya juu ya hali zao.

- Tafiti zaidi zinapaswa kufanyika ili kubaini pengine aina fulani za ulemavu husababisha maumivu zaidi wakati wa hedhi.

- Watu wengi zaidi wanahitaji kuelewa kuwa maumivu ya hedhi ni halisi na yanaumiza.

Kwa ujumla, tunahitaji kuwasikiliza zaidi watu wenye ulemavu.

Huduma na usaidizi

Unaweza kupata usaidizi endapo kuna mtu anakufanyia ukatili. Tafadhali piga namba ya huduma ya simu kwa mtoto: 166.

Utafiti huu ulifanywa na Virpi Mesiäislehto, Hisayo Katsui na Richard Sambaiga na Watu wenye Ulemavu Tanzania.

Utafiti huu ulifadhiliwa na taasisi ya Emil Aaltonen Foundation, Taasisi ya Utamaduni ya Finland, Tasisi ya Utafiti juu ya Ulemavu ya Finland, Taasisi ya Tukilinja, na Chuo Kikuu cha Jyväskylä.

Foundation, and the University of Jyväskylä.

With support from Finland's development cooperation

Taarifa hizi za Mfumo Rafiki zimetolewa na easy-read-online.co.uk