

# STAVOVI STUDENTICA SESTRINSTVA O MENSTRUALNOJ HIGIJENI I STIGMI MENSTRUACIJE U DRUŠTVU

---

Conar, Emina

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:545062>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA  
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA

Emina Conar

STAVOVI STUDENTICA SESTRINSTVA O MENSTRUALNOJ HIGIJENI I  
STIGMI MENSTRUACIJE U DRUŠTVU

Završni rad

Rijeka, 2021.

UNIVERSITY OF RIJEKA  
FACULTY OF HEALTH STUDIES  
UNDERGRADUATE PROFESSIONAL STUDY OF NURSING

Emina Conar

ATTITUDES OF NURSING STUDENTS ON MENSTRUAL HYGIENE  
AND THE STIGM OF MENSTRUATION IN SOCIETY

Final work

Rijeka, 2021.

Mentor/ica rada: Marija Bukvić, prof. rehab., mag. sestr.

Rad sadrži 84 stranica, 5 slika, 34 grafova, 1 anketni upitnik i 24 literarnih navoda.

Istraživački rad obranjen je dana \_\_\_\_\_ u/na \_\_\_\_\_,

pred povjerenstvom u sastavu:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. POVIJEST MENSTRUACIJE .....	3
2.1. Religija i tradicionalna vjerovanja .....	3
2.2. Društvena stigmatizacija .....	5
3. MENSTRUALNA HIGIJENA.....	7
3.1. Menstrualne potrepštine .....	8
3.2. Edukacija o menstruaciji .....	11
3.3. Ekonomija.....	12
3.4. Ekološki kontekst .....	13
3.5. Važnost menstrualnog zdravlja .....	13
4. MENSTRUACIJA U SVIJETU .....	15
4.1. Zemlje u razvoju .....	15
4.2. Visoko razvijene zemlje.....	18
5. ISTRAŽIVANJE .....	20
5.1. Cilj istraživanja .....	20
5.2. Ispitanici i metode .....	20
5.3. Rezultati istraživanja .....	21
5.4. Rasprava .....	56
6. ZAKLJUČAK.....	65
7. SAŽETAK .....	66
8. LITERATURA .....	68
9. PRILOZI.....	71

## 1. UVOD

Svaki je ljudski organizam jedinstven i predstavlja svojevrsnu jedinku u svemiru. Iako naizgled različite, ljudske se osobine vezane samo uz ženski spol itekako podudaraju, a jedan od temeljnih procesa analogije ženskog spola jest menstruacija. Pojam menstruacija dolazi od riječi *menstruus* (lat. mjesečni), a manifestira se u prirodnom krvarenju iz maternice na mjesečnoj razini u određenom periodu (5). Menstruacija je, kao fiziološka pojava, regulirana brojnim hormonalnim promjenama koje se zbivaju u ženskom tijelu (4). Naime, menstrualno je krvarenje samo dio menstruacijskog ciklusa koji se odvija u tri faze (6). Cjelokupni proces fizioloških i hormonalnih promjena koji se odvija svaki mjesec naziva se menstruacijski ciklus. Uredan menstruacijski ciklus, bez određenih odstupanja, traje u prosjeku 28 dana s mogućim oscilacijama više ili manje od sedam dana. Ciklus započinje prvim danom menstruacije, a traje sve do prvoga dana sljedeće menstruacije (7).

Iako je napredak ljudske civilizacije nepobitan, društveno uvriježeno mišljenje o menstruaciji i dalje je marginalizirano, pa se menstruacija, usprkos tome što je jedan od temeljnih pokazatelja ženstvenosti i zdravlja, nerijetko stigmatizira i ismijava, pa čak i naziva "bolesnim stanjem". Posljedično, žene se diskriminiraju i smatraju slabijima. Pojava marginalizacije žena za vrijeme menstrualnog krvarenja seže u sam početak ljudske civilizacije, no primitivna razmišljanja o položaju menstruacije u društvu prisutna su i danas (3).

Društvene promjene koje dokazuju da menstruacija nije pasivni proces, već dinamično zbivanje u životu žene, neophodne su za današnju ženu, a upravo su takve promjene temelj razvoja zdrave i kvalitetne okoline (1). Stoga, već u ranim fazama odgoja, djevojčice moraju biti usmjerene ka dubljem i pozitivnom prihvaćanju menstruacije, a zdravstveni odgoj u obrazovnim institucijama u budućnosti mora dobiti na važnosti kako bi se poboljšali stavovi adolescentica prema menstruaciji, menstrualnoj higijeni i ostalim, popratnim čimbenicima menstruacije.

U ovom će završnom radu, uz povijesni pregled menstruacije u društvu, biti obrađena tema menstruacije kao interdisciplinarnе teme s naglaskom na upotrebu, potrošnju i dostupnost menstrualnih potrepština, uvjete menstrualne higijene u zdravstvenom kontekstu te na stigmatu

menstruacije u društvu. Također, nastojat će se usporediti društvena prihvaćenost menstruacije u razvijenim zemljama i zemljama u razvoju. Anketnim će se upitnikom ispitati stavovi studentica sestrinstva o menstrualnoj higijeni i stigmatizaciji menstruacije u društvu, a kontekstualizacijom rezultata anketnog upitnika s teorijskim dijelom završnog rada, izvest će se zaključci koji će zasigurno poslužiti kao temelj za daljnja istraživanja menstrualne tematike.

## 2. POVIJEST MENSTRUACIJE

Menstruacija je, kroz povijest, bila pojam srama i sakrivanja. Rijetko bi se o njoj pričalo i raspravljalo, a kada bi i bila temom razgovora, o menstruaciji bi se pričalo u tišini, popraćeno neugodnom atmosferom te samo u ženskom društvu (8). Menstruacija se smatrala simbolom grijeha, a upravo se zato žene podcijenjivalo i stavljalo u drugi plan, dok su muškarci bili simboli moći čovječanstva (1). Zapisi iz antičkog razdoblja tumače žene koje menstruiraju kao nečiste organizme koji kontaminiraju i šire zarazu na okolinu, a posljedično uzrokuju čak i smrt (3). Napretkom civilizacije, primitivna su se razmišljanja smanjila, no bez obzira na cjelokupnost procesa napredovanja, menstruacija je i dalje marginaliziran pojam koji se nerijetko tumači kroz mitove i predrasude na globalnoj razini (8).

### 2.1. Religija i tradicionalna vjerovanja

Tisućama su godina, mitovi i predrasude o menstruaciji, postajali sastavnicom ljudske kulture, pa je pojam menstruacije s vremenom postao odbojan i negativan. Menstruacija se prvi put spominje još u razdoblju prije Krista, čemu svjedoče zapisi iz Starog zavjeta u kojem se navodi da je žena u vrijeme mjesečnice nečista te da se ženu ne smije doticati za vrijeme krvarenja. Također, Levitski zakonik, u kojem se govori o spolnoj nečistoći, naređuje ženama i muškarcima da: “: *"Kada žena imade krvarenje, izljeve krvi iz svoga tijela, neka ostane u svojoj nečistoći sedam dana; tko se god nje dotakne, neka je nečist do večeri. Na što god bi legla za svoje nečistoće; neka je nečisto; na što god sjedne, neka je nečisto. Tko se dotakne njezine posteljine neka opere svoju odjeću, u vodi se okupa i do večeri ostane nečist. Tko god dotakne bilo koji predmet na kojem je ona sjedila, neka svoju odjeću opere, u vodi se okupa i nečist ostane do večeri. A ako bi se dotakao čega što je bilo na njezinoj postelji ili na predmetu kojem je ona sjedila, neka je nečista do večeri. Ako koji čovjek s njom legne, njezina nečistoća za nj prijanja, i nek je nečista sedam dana. Svaka postelja na koju on legne neka je nečista."* (2). Kršćanstvo, kao glavna svjetska monoteistička religija, nalaže da su žene rođene s grijehom koji je počinila Eva, odnosno da je svako novorođeno žensko dijete zbog toga grješno. Spominje se i vjerovanje starih Grka koji su smatrali da maternica luta po ženskom tijelu te svojim kretanjem kod žena uzrokuje nestabilno ponašanje (8). Kako žene krvarenjem ne bi prenijele nečistoću na muškarce, njihovu stoku i ostalo blago, žene su se često izdvajale iz društva. To je bila praksa u mnogim svjetskim



kulturama, pa su žene nerijetko završavale u odvojenim prostorijama ili kolibama. Ženama je bilo zabranjeno doticati stvari koje su pripadale muškarcima, a u slučaju da bi nešto dotaknule, stvari su se odmah spaljivale zbog mogućih infekcija. Neke su društvene zajednice vjerovale da bi žene tijekom menstrualnog krvarenja mogle izazvati i muškarčevu smrt ili čak muškarcu oduzeti lovačke vještine. U plemenima, ženama je bilo dozvoljeno posjećivati žene koje menstruiraju, no posjećivanje muškaraca bilo je strogo zabranjeno u dane krvarenja. Menstruacija je predstavljala nevjerojatan rizik, a prekršaji su se oštro kažnjavali, pa su brojne žene stoga bile osuđene na smrt. Ljudska su prava žena, poput prava na jelo i piće, bila narušena zabranama konzumacije određenih vrsta prehrambenih proizvoda poput mesa ili mlijeka, u svrhu očuvanja savršenog prirodnog sustava. Radikalizacija represivnih mjera posebno se očitovala kod djevojčica koje bi tek počele krvariti. One su često bile zatvarane u pritvor, a ponekad i u kaveze. Naravno, napredak civilizacije oštro je osudio radikalne restrikcije, no ipak, i danas postoje različiti religijski običaji koji ženama, u fizičkom i psihičkom smislu, ograničavaju kretanje tijekom menstruacije. Primjerice, islamska kultura ženama koje menstruiraju nalaže izolaciju i odmor, a odlazak u džamiju tada je dozvoljen samo muškarcima (1).

Velik je broj adolescentica koje tijekom menstruacije ispaštaju i strahuju zbog ograničenih vjerskih i kulturnih normi povezanih s patrijarhatom i patrijarhalnoj predodžbi o statusu i položaju žene u društvu (8).

Društvo pred žene stavlja veliki teret suočavanja s marginalizacijom menstruacije što izaziva anksioznost, a posljedično i šutljivost te izbjegavanje žaljenja kao dokaz kompleksa manje vrijednosti, tj. kompleksa inferiornosti. Upravo manjak komunikacije služi kao glavni dokaz društvene neprihvatljivosti i diskriminacije menstruacije (1).

## *2.2. Društvena stigmatizacija*

Društvena stigmatizacija menstruacije i menstrualne higijene prisutna je u cijelom svijetu. Iako skoro polovica svjetskog stanovništva u nekom trenutku svog života doživi menstruaciju, ona se i dalje predstavlja kao tabu tema. U suprotnom, menstruacija bi bila prihvaćena kao sastavni dio ženske prirode i, konačno, shvaćena kao jedan od najkonstruktivnijih, neizbježnih, životnih ciklusa. Usprkos tome, menstruacija je, nažalost, postala simbolom radne nesposobnosti, fizičke, psihičke i emocionalne nestabilnosti, tjelesnih poteškoća poput nemogućnosti kupanja, plivanja, spolnog odnosa i sl. (1).

Za vrijeme menstruacije kod žena se pojavljuje povećana uzbuđenosti uslijed hormonalnih promjena u tijelu. Stoga, žene češće osjećaju potrebu i želju za intimni odnos s partnerom. Prema provedenim istraživanjima dokazano je da žene i muškarce često odbija prakticirati spolne odnose zbog neurednosti. No, iako se 57% ispitanica ne sviđa prakticirati spolni odnos tijekom menstruacije, veliki postotak ipak prakticira. Kako bi se smanjila neugoda i učinio što bolji ugodan osjećaj intimnosti za vrijeme menstruacije, osmišljene su inovativne menstrualne čašice za spolni odnos. Dokazano je da prakticiranje spolnog odnosa za vrijeme menstruacije može imati pozitivne učinke na tijelo kao npr. smanjenje menstrualnih bolova i grčeva te ubrzanje procesa ljuštenja maternice. Stoga, prakticiranje spolnih odnosa ovisi o osobi te do vlastitog prihvaćanja sebe i svojeg tijela (18).

U cijelom svijetu, pojavljuju se različiti eufemizmi kojima se izraz "menstruacija", zbog posramljenosti i društvene nesigurnosti, zamjenjuje drugim izrazima poput crvenkapice, tete iz Njemačke, menzisa, menga i sl.

Uz navedeno, utjecaj stigme i srama u vidu menstruacije ogleda se i u ženskom samopoštovanju i mentalnom zdravlju, ali i u problematici komunikacije vezane uz znanje i brigu o vlastitom tijelu. Nerijetko se pojavljuju primitivna mišljenja o prljavosti žena u razdoblju menstruacije u čemu se očituje ženska neprivlačnost u društvu (8).

Društvena je stigmatizacija najizraženija unutar obrazovnih institucija, posebice u osnovnim školama. Razlog tome jest to što se veliki broj djevojčica s menstruacijom po prvi put susretne u osnovnoj školi. Upravo u tom razdoblju, brojne djevojčice postaju svjedocima, tj. žrtvama društvene diskriminacije te počinju mijenjati svoje ponašanje kako bi se, na neki način,

suzdržano obranile od negativnih reakcija okoline. Primjerice, mnoge djevojčice izbjegavaju nošenje odjeće bijele boje, odustaju od fizičkih aktivnosti te obavljaju menstrualnu higijenu u strogoj tajnosti, a nerijetko i skrivaju menstrualne potrepštine. Mnogi vjeruju i da korištenje tampona kod adolescentica ne može sačuvati njihovu nevinost (1). Stoga se, kod brojnih djevojčica, već u adolescentskoj dobi, pojavljuju nesigurnost, posramljenost, strah, neugoda i slični negativni osjećaji (8).

Liberalizacija menstrualne marginalizacije može se postići samo pobuđivanjem želje za obrazovanjem, društvenim prihvaćanjem, tolerancijom i razumijevanjem kod oba spola, već od prvih susreta s obrazovnim institucijama. Učenjem o društvenim aspektima menstruacije i raznolikosti menstrualnih navika diljem svijeta, zasigurno bi se deplasirala marginalizacija, ali i razvilo kritičko mišljenje adolescenata. Iako je medicina jedina struka koja se otvoreno bavi temom menstruacije, interdisciplinarnost menstrualne tematike i čimbenika menstrualne higijene dozvoljavaju uključivanje drugih struka u raspravu o položaju menstruacije u društvu (1).

### 3. MENSTRUALNA HIGIJENA

Osobna higijena od esencijalne je važnosti zbog očuvanja zdravlja i sprječavanja bolesti. Postiže se čistoćom tijela radi skrbi o vlastitom tjelesnom, psihičkom i duhovnom blagostanju (17). Održavanje osobne higijene važno je kao i održavanje intimne higijene, uključujući menstrualnu higijenu za vrijeme menstruacije. Menstrualna higijena značajna je upravo zato što se njome osigurava čistoća intimnim dijelova tijela, osjećaj ugodnosti i najvažnije, sprječava se nastanak infekcija. Takvi pozitivni rezultati mogu se postići jedino pravilnim i učestalim provođenjem svakodnevne higijene za vrijeme menstruacije. Menstrualnu higijenu čini redovito tuširanje ili kupanje te, prema potrebi, mijenjanje menstrualnog pribora. Menstrualne potrepštine neizostavni su dio pravilne menstrualne higijene, kao i donje rublje koje se koristi za vrijeme menstrualnog krvarenja (5). Osnovne smjernice i načela o pravilnom održavanju menstrualne higijene djevojke bi trebale steći od svojih roditelja, dobivanjem prve menstruacije. Prva menstruacija, stručno medicinski, naziva se *menarha* i najčešće se dobiva u razdoblju puberteta, između 8. i 15. godine života (12). Dokazano je da djevojke nisu svjesne što se točno događa tijekom prve menstruacije te se, obično, ne znaju kako odnositi prema novom procesu koji se zbiva u njihovom tijelu (8). Mlade su djevojke u tom periodu prilično nezrele, pa im je u takvim trenucima potrebno najviše edukacije, podrške i potpore, kako bi one, posljedično, mogle prenositi svoja znanja i iskustva budućim naraštajima (1). Naposljetku, edukacija, podrška i potpora za vrijeme prve menstruacije djevojkama svakako pomognu proširiti svoja znanja sa zdravstvenog, ekonomskog i ekološkog aspekta te integraciju menstruacije u svoj, odrasli život, na temelju vlastitih iskustva.

### *3.1. Menstrualne potrepštine*

U današnje, moderno doba, postoji velik izbor menstrualnih potrepština, od najpraktičnijih jednokratnih uložaka, do inovativnih menstrualnih čašica. U povijesti, spektar menstrualnih potrepština nije bio širok kao danas, pa su žene upotrebljavale ono što im je bilo dostupno unutar zajednice. Nitko sa sigurnošću ne može potvrditi što su točno upotrebljavale, ali pojedini stari dokazi upućuju da su žene u starom Egiptu koristile tampone od omekšanog papirusa, stari Grci od komadića drveta s omotanim vlaknima, a Rimljani jastučice i tampone od vune (10).

Moderno je doba donijelo mnoge inovacije, pa su se promjene manifestirale i u menstrualnim potrepštinama. U upotrebi su najčešće jednokratni i višekratni higijenski ulošci, tamponi, menstrualno donje rublje i menstrualne čašice. Razlika između jednokratnih i višekratnih menstrualnih potrepština jest u njihovoj primjeni, ekonomičnosti i ekološkoj prihvatljivosti. Menstrualne čašice, višekratni tj. perivi menstrualni ulošci i menstrualno donje rublje ubrajaju se u višekratne menstrualne potrepštine, dok u jednokratne svrstavaju jednokratni higijenski ulošci i tamponi (14).

Za jednokratne higijenske potrepštine karakteristično je to što se moraju mijenjati češće, otprilike 4-6 puta na dan, ovisno o jačini krvarenja i mogućnostima. Naspram jednokratnim ulošcima, tamponi se moraju mijenjati više puta dnevno zbog veće tendencije razvijanja infekcija. Zablude o tamponima su česte, no njih mogu koristiti i djevojke koje su nevine. Himen pruža dovoljnu otpornost, a uz to je i elastičan, pa tampon može bez problema ući u rodnicu. Svakako se prije korištenja tampona preporučuje posjet ginekologu, kako bi se obavio ginekološki pregled (5).



Slika 1. Jednokratne menstrualne potrepštine (jednokratni higijenski ulošci i tamponi)

Izvor: <https://nltimes.nl/2019/11/09/one-ten-dutch-girls-cant-afford-tampons-sanitary-pads>

Višekratne menstrualne potrepštine u deficitu su korištenja, no imaju bezbroj pozitivnih učinaka. Višekratni higijenski ulošci napravljeni su većim dijelom od prirodnog materijala, te se, za razliku od jednokratnih koji se mijenjaju češće, mijenjaju dva do tri puta dnevno. Obavezno se nakon korištenja trebaju oprati, kako bi bili čisti i spremni za sljedeću upotrebu, a rok trajanja im iznosi otprilike 5 godina, što je, posljedično, ekonomski prihvatljivo (9).



Slika 2. Višekratni higijenski ulošci

Izvor: <https://zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/hrvatski-platneni-higijenski-ulosci-naomi---506710.html>

Prve menstrualne čašice pojavile su se početkom 20. stoljeća, no njihova je popularnost porasla u prethodnih nekoliko godina. Današnje menstrualne čašice napravljene su od medicinskog silikona ili prirodne gume, te mogu biti smještene u rodnicu od 8 do 12 sati kako bi sakupljale menstrualnu tekućinu. Najveća prednost im je ta, što se mogu koristiti do 10 godina, a neke čak i duže. Postoje dvije veličine menstrualne čašice, manje i veće. Razlika je u tome da se manje preporučuje djevojkama s manje obilnim krvarenjima i ako još nisu rodile, a veće onim djevojkama i ženama koje imaju obilna menstrualna krvarenja i ako su rodile vaginalnim putem. Nakon svake upotrebe potrebno ih je oprati, a mogu se prokuhati kako bi se dodatno sterilizirale i bile spremne za daljnju upotrebu. Ne preporučaju se za korištenje djevojkama koje nisu stupile u spolni odnos i ženama koje imaju ginekološke probleme ili kirurške zahvate rodnice, vrata maternice ili maternice (14). Menstrualne čašice imaju niz pozitivnih strana, prema znanstvenim istraživanjima u kojim se navodi niži rizik za nastanak infekcije i alergijskih reakcija, naspram jednokratnih menstrualnih potrepština. Alergijske reakcije su moguće, no na početku korištenja, kao i prisutnost boli zbog pogrešnog stavljanja ili nepravilne anatomije spolnih organa (13). Usprkos mogućnostima, višekratni se menstrualni proizvodi slabo upotrebljavaju zbog srama i neugodnosti uslijed pranja menstrualnih proizvoda u zajedničkim ili javnim prostorima (11).



Slika 3. Menstrualne čašice

Izvor: <http://www.ohmyorganics.com/intimina-menstrual-cup-review/>

### *3.2. Edukacija o menstruaciji*

Adolescencija je razdoblje intenzivnih promjena koje se odvija između djetinjstva i odraslosti. Tijekom adolescencije u dječaka i djevojčica razvijaju se brojne promjene na fizičkoj i psihičkoj razini. U tom razdoblju djevojčice su osobito osjetljive zbog spolnog sazrijevanja i pojave prve menstruacije. Djevojkama je tada potrebna puna podrška i potpora, kako bi kroz to razdoblje koračale što stabilnije, bez srama i stigme (5). Kako se stigmatizacija ne bi proširila u sve segmente života, važno je educirati cjelokupno društvo, počevši od pojedinca. Ponajprije, ključno je odbaciti takav način razmišljanja te uz djevojke i žene, muškarce jednako uključiti u edukaciju o menstruaciji, higijeni i njezinoj pojavi. Edukacijom i obrazovanjem cijelog društva mogu se postići pozitivni rezultati u načinu razmišljanja. Upravo tako će djevojčice i djevojke od najmlađe dobi prihvatiti svoje tijelo i prirodne cikluse koji se u njima zbivaju. Jačanjem društvene edukacije povećat će se društveno prihvaćanje i smanjiti brojne predrasude i mitovi.

Djevojke su poprilično konfuzne i nemirne nakon dobivanja prve menstruacije te su često mišljenja da s njima “nešto nije u redu”. U takvim situacijama roditelji imaju važnu ulogu jer su prvi u doticaju sa svojim djetetom kojeg treba usmjeriti i upoznati s menstruacijom. No, ponekad roditelji nemaju dovoljno iskustva i nisu dovoljno kompetentni da bi prenosili znanja i vještine. Naravno, sve djevojke nakon 12 godine života imaju pravo na svog ginekologa koji ih nadalje informira o menstruaciji te o tjelesnom i reproduktivnom zdravlju. Tijekom školskih sistematskih pregleda djevojke mogu dobiti osnovne informacije o menstruaciji od stručnih osoba koje doprinose boljem razumjevanju i prihvaćanju menstruacije. U današnje doba, mlade se djevojke mogu educirati i informirati o menstruaciji i promjenama koje se zbivaju u njihovom tijelu putem interneta i društvenih mreža. Naravno, zbog mogućih nepouzdatih podataka ipak se preporučuje razgovor sa stručnim osobama koje imaju dovoljno znanja o ovoj, nadasve kompleksnoj temi.

Kod učenika osnovnih i srednjih škola, primjećen je značajan nedostatak znanja o menstruaciji, njezinim karakteristikama, načinu korištenja menstrualnih potrepština i drugim temama vezanim uz menstruaciju. Kako bi se poboljšala edukacija i informiranost učenika, 2012. godine uvodi se zdravstveni odgoj kao nadopuna drugim zasebnim predmetima u kurikularni nastavni program. Tijekom osnovnoškolskog obrazovanja putem zdravstvenog odgoja djecu se educira o tome kako se pravilno provodi higijena spolovila s posebnim fokusom na menstruaciju, u vidu pravilnog mijenjanja menstrualnih potrepština te bilježenja u menstrualnom kalendaru. Kritike ovog



zamišljenog programa odnose se na zanemarivanje edukacije o upotrebi drugih menstrualnih potrepština osim uložaka, utjecaja menstrualnih potrepština na okoliš i zanemarivanja stigmatizacije u društvu (15). Škola je mjesto edukacije, druženja i stjecanja iskustva, pa bi bilo izuzetno korisno iskoristiti svaki trenutak za usmjeravanja učenica na pravi put ka dobrim navikama i odlukama za njihovo menstrualno zdravlje.

### *3.3. Ekonomija*

Žene tijekom menstruacije na mjesečnoj razini kupuju i izdvajaju novac za raznovrsne menstrualne potrepštine kako bi brinule o sebi tijekom menstruacije. Menstrualne potrepštine u brojnim zemljama diljem svijeta nisu dostupne, što se najviše očituje kod zemalja u razvoju. U svakom društvu, određeni udio žena nema mogućnosti za nabavu osnovnih higijenskih potrepština na mjesečnoj razini, a s takvim se problemima posebice susreću žene slabijeg imovinskog statusa te žene bez zadovoljenih osnovnih ljudskih potreba, npr. vode. Financijska nesigurnost nerijetko rezultira nemogućnošću odabira kvalitetnih menstrualnih potrepština čime se povećava korištenje jeftinijih, ali i alternativnih menstrualnih potrepština. Uz osnovne menstrualne potrepštine, žene nerijetko iziskuju i lijekove protiv bolova, termofore i sl. Spomenuti lijekovi i ostale potrepštine ponekad predstavljaju luksuz, pogotovo u zemljama poput SAD-a, gdje zdravstvene usluge imaju puno veću cijenu nego, primjerice, u Republici Hrvatskoj. Usprkos financijskoj nesigurnosti, višekratni bi menstrualni proizvodi trebali postati glavnim izborom za žene, upravo zbog njihove ekološke prihvatljivosti, ali i ekonomske isplativosti. Također, višekratne su menstrualne potrepštine dugotrajnije. Kod žena je potrebno pobuditi svijest o tome da korištenje višekratnih menstrualnih potrepština ima bolji utjecaj na njihove financije, ali i zdravlje. Pored toga, važno je napomenuti da su se pojedine zemlje izborile za besplatne menstrualne potrepštine kako bi barem jednim dijelom pomogli djevojkama i ženama za vrijeme menstruacije. U Hrvatskoj se menstrualne potrepštine naplaćuju, no pojedine su se obrazovne institucije izborile i omogućile svojim učenicama besplatne menstrualne potrepštine (24).

### *3.4. Ekološki kontekst*

Svaka žena samostalno odabire i odlučuje koje menstrualne potrepštine će koristiti, shodno njezinim mogućnostima, vjerovanjima i željama. Žene pri kupnji menstrualnih potrepština najmanje pozornosti usmjeruju na njihovu ekološku vrijednost. No, brojni poražavajući podaci ukazuju da bi ipak trebale to osvijestiti i početi razmišljati ekološki. Ekološka svijest još uvijek je prilično na niskoj razini. Primjerice, u Hrvatskoj se na godišnjoj razini iskorištava otprilike 200 milijuna menstrualnih potrepština. Na globalnoj razini svake godine stvori se oko 45 milijardi otpada od uložaka i tampona, koji se na teži i duži način razgrađuju (16). Korištenjem jednokratnih menstrualnih potrepština stvara se velika količina smeća što ima negativan utjecaj na okoliš, a time i na čovječanstvo. Postoji niz negativnih posljedica za planet kojim se nagomila velika količina otpada, kao naprimjer globalno zatopljenje, iskorištavanje resursa, zagađenje zraka i vode, zagađenje plastikom i sl. (14,11). Onečišćenje okoliša reflektira ciklički nepovoljne uvjete za život ljudi, a time se ugrožava zdravlje, najveće čovjekovo blagostanje. Stoga, nužno je pobuditi svijest žena na način da ih se informira i educira o višekratnim menstrualnim potrepštinama i mogućim alternativama, kao npr. o jedokratnim ekološkim ulošcima. Upotreba menstrualne čašice, koja se ubraja u višekratne menstrualne potrepštine, rezultirala bi redukcijom 99% smeća (11). Također upotreba menstrualne čašice može zamijeniti 2 tisuće tampona koji se potroše na godišnjoj razini. Menstrualna čašica idealna je za dugotrajnu upotrebu te omogućava svakodnevne aktivnosti (16).

### *3.5. Važnost menstrualnog zdravlja*

Menstruacija je prirodan proces koji se zbiva u tijelu žene svaki mjesec s određenim fizičkim i psihičkim promjenama. Kakav će biti odnos i stav djevojaka prema tijelu u razdoblju promjena, ovisi o količini informacija i razumijevanju dobivenih tijekom prve menstruacije (5). Djevojke i žene osjećaju drugačija zbivanja u tijelu što često rezultira smanjenjem samopouzdanja, a time i narušavanjem mentalnog zdravlja (8). Tijekom menstruacije, žene doživljavaju brojne promjene unutar i izvan tijela, a time direktno stvaraju sliku o sebi. Zbog vanjskih promjena kao što su nadutost, akne i prištići djevojke su često nesigurne prikazivati se u javnosti, kako nebi bile posramljene u društvu. Također se boje širenja neugodnog mirisa, prljanja odjeće te nemogućnosti obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Menstruacija je pokazatelj dobrog zdravlja, a ženama, uz edukaciju, samosvjesnost, pravilnu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost, dovoljno

odmora i sna, može poslužiti za održavanje svojeg zdravlja na visokoj razini, što će se, naposljetku, odraziti na njihov menstrualni ciklus i na samu menstruaciju (5).

Menstrualno zdravlje opširniji je pojam od menstrualne higijene koja je samo jedan segment zdravlja uz edukaciju, socijalne norme, dostupnost i raspoloživost potrepština. Pravilnim i redovitim održavanjem menstrualne higijene uz adekvatne menstrualne potrepštine održava se uredno menstrualnom zdravlje. Adekvatnim očuvanjem spriječava se nastanak infekcija reproduktivnog sustava i daljnjih zdravstvenih komplikacija (22).

Zdravlje žena tijekom menstruacije također je uvjetovano materijalom izrade menstrualnih potrepština. Dokazano je da jednokratne menstrualne potrepštine sadrže velike količine plastike i kemikalija, što dodatno narušava floru sluznice i tijela, a time zagađuje i okoliš (16). Plastika se dugo razgrađuje u okolišu, što dovodi do zaključka o ekološkoj problematici menstrualnih potrepština, tj. plastike kao glavnog materijala izrade. U posljednje vrijeme, česti su apeli ženskom spolu čime se žene želi potaknuti na promišljanje o vrsti materijala i tvarima koje su sadržane u menstrualnim potrepštinama, kako bi se što efikasnije potaknuo ekološki način razmišljanja. Da bi se postigao takvi način promišljanja i pobudila svijest, najbolje je započeti edukaciju mladih djevojaka već od prvog susreta s menstruacijom.

Kako bi menstrualno zdravlje uredno funkcioniralo, ženama se preporučuju redoviti ginekološki pregledi. Doktori ginekologije su stručne osobe koje informiraju, educiraju i pružaju podršku ženama u vezi menstruacije i problema spolnog i reproduktivnog sustava. Djevojke često dolaze na prvi ginekološki pregled u kasnijoj životnoj dobi, što je često pogreška. Od najranije dobi trebale bi steći naviku posjećivanja ginekologa jer su oni najkompetentnije osobe koje mogu procijeniti bilo kakva odstupanja i promjene od normalnog menstrualnog krvarenja i ciklusa (5).

Menstruacija, kao dio menstrualnog ciklusa jedan od najkompleksnijih procesa u ženskom organizmu, no s druge strane predstavlja „božanstveni“ proces kojim djevojčice postaju zrele i spolno produktivne žene. Shodno tome, reproduktivno zdravlje je značajno za održavanje raznolikosti čovječanstva, a za ljude predstavlja radost i sreću. Stvaranjem nove energije u žena i pobuđivanjem ženstvenosti potiče se harmonija s prirodom što omogućava integraciju energije za dobrobit zajednice i okoline (1).

#### 4. MENSTRUACIJA U SVIJETU

Svaka žena na svijetu menstruira u određeno vrijeme, u skladu sa svojim menstrualnim ciklusom. U mnogim je zemljama, posebice u zemljama u razvoju, ali i u drugim zemljama koje se suočavaju s menstrualnim predrasudama, menstruacija još uvijek nedovoljno izražena kao tema rasprave. Menstruacija se kao prirodna fiziološka pojava još uvijek smatra društveno apsurdnim ili bolesnim stanjem kod mnogih žena. Društvene norme i kulturna uvjerenja unutar država usmjeravaju cjelokupno društvo ka navedenim razmišljanjima, pa žene često ostaju dezinformirane i u neznanju. Uz diskriminaciju kao ključni problem, nerijetko se javlja i nedostatak znanja kod adolescentica, ali i nedostatak menstrualnih potrepština i adekvatnih sanitarnih i higijenskih uvjeta za provođenje menstrualne higijene (8).

##### *4.1. Zemlje u razvoju*

Za zemlje u razvoju karakteristični su neadekvatni uvjeti za život, niži socio-ekonomski status te nekvalitetna razina obrazovanja mladih ljudi. Sve navedeno ima veliki utjecaj na žene, posebice tijekom menstruacije. Prema rezultatima istraživanja provedenog u Narodnoj Republici Bangladeš, adolescentice na razini države ne mogu ostvariti svoja potpuna prava i doprinijeti društvu jer se svakodnevno susreću s problemima vezanim uz menstruaciju. Mlade su djevojke često neadekvatno i nepotpuno podučene o menstruaciji za što su većinom zaslužni roditelji i stručne osobe unutar obrazovnih institucija. Zbog specifičnih kulturnih normi, mlade djevojke ne mogu sudjelovati u svakodnevnim aktivnostima poput kućanskih poslova, odlaska u školu i sudjelovanja u društvenim aktivnostima. U većini škola diljem Narodne Republike Bangladeš nisu osigurani normalni sanitarni uvjeti za održavanje menstrualne higijene, npr. voda, koševi za smeće te menstrualne potrepštine (8).

Izostanak ili manjak informacija te nedovoljna menstrualna edukacija čine najveći dio problematike kod mladih djevojaka u zemljama u razvoju. U pojedinim zemljama u razvoju, poput Islamske Republike Iran, Republike Indije ili Islamske Republike Afganistan, djevojke menstruaciju poistovjećuju s bolesnim stanjem. U Iranu, čak 48% žena smatra menstruaciju bolesnim stanjem, dok je u Indiji tog mišljenja 10% žena, a u Afganistanu njih 7%. Čak i najmanji od navedenih postotaka, dokaz je nedovoljnog obrazovanja, s posebnim naglaskom na kvalitetno i ispravno obrazovanje koje obično pruža obitelj i društvo. Upravo zbog nedostatka informacija kod oba spola, djevojčica i dječaka, javlja se niz predrasuda i mitova o menstruaciji.

Posljedice toga često su vidljive u vidu pojave straha izazvanog mitovima i predrasudama koji često vodi ka izostajanju s nastave i uzrokuje pojavu asocijalnosti. U Indiji, čak 20% djevojčica napušta školu nakon što dobiju prvu menstruaciju, zbog toga što njihove obitelji smatraju da su, pojavom prve menstruacije, djevojčice spremne za brak, osnivanje vlastitih obitelji te rađanje djeteta. U južnoafričkoj zemlji, Republici Malawi, oko 70% učenica izostane jednom do triput mjesečno zbog menstruacije, što je puno češći uzrok izostajanja od, primjerice, oboljenja od malarije. Iznimno veliki postotak izostajanja također je posljedica neadekvatnih sanitarnih uvjeta u domovima, školama i obrazovnim centrima, ali i nedostatka menstrualnih potrepština i bojazni od neugodnih situacija poput procurivanja menstrualnih tekućina i sl. Djevojke su, stoga, nerijetko žrtve fizičkog i psihičkog nasilja čemu svjedoči i istraživanje provedeno na području Republike Kenije kojim je dokazano da djevojke, zbog straha od društvenih reakcija na menstruaciju, nerijetko budu fizički maltretirane zbog nepoštivanja pravila za vrijeme nastave iz tjelesno-zdravstvenog odgoja unutar obrazovnih institucija (8).

U Južnoazijskoj državi, Saveznoj Demokratskoj Republici Nepal, sve do 2017. godine, djevojke i žene vodile su se specifičnim načinom “menstrualnog” življenja pod nazivom “chhaupadi”. U vrijeme menstruacije, djevojke i žene bile su izolirane od ostatka zajednice u staju za životinje ili u svojevrsne “menstrualne kolibe”. Ženama je bilo zabranjeno sudjelovati u obiteljskim i društvenim aktivnostima jer ih se smatralo nečistima. Kako bi slijedile pravila koje nalaže “chhaupadi”, žene su se odvajale u kolibe gdje su živjele u izrazito ekstremnim uvjetima što je često rezultiralo nizom zdravstvenih problema. Mnogo mladih djevojaka izgubilo je život zbog dehidracije, hladnoće, upale pluća, ugriza zmija, udisanja dima, tj. općenito zbog neadekvatnih životnih uvjeta tijekom menstruacije (8).



Slika 4. Menstrualne kolibe, Nepal

Izvor: <https://www.wateraid.org/stories/when-your-period-means-you-have-to-live-in-a-shed>



Slika 5. Menstrualne kolibe, Nepal (2)

Izvor: <https://www.voanews.com/south-central-asia/nepal-urged-shut-down-menstruation-huts-after-4th-death-month>

Republika Indija južnoazijska je država koja slovi za drugu najmnogoljudniju državu svijeta. Usprkos mnoštvu ljudi i izrazitom multikulturalizmu, žene su u Indiji i danas jako diskriminirane u vidu menstruacije. Isključene su iz društvenih i vjerskih događanja, što narušava njihovo opće zdravstveno stanje, a osobito na psihičkoj razini, izazivajući neprestanu tjeskobu i strah. Prema provedenim studijama, čak 71% djevojaka u Indiji nije svjesno menstruacije kao prirodnog procesa do trenutka pojave, što je najčešće posljedica manjka komunikacija i edukacije unutar društva. Uz nedostatak kvalitetnog obrazovanja, Indija se također suočava s manjkom menstrualnih potrepština. Dokazano je da samo 36% žena u Indiji za vrijeme menstruacije koristi higijenske uloške, dok ostatak upotrebljava alternativna rješenja poput starih krpa, zemlje, lišća, pepela i ostalih materijala koji ugrožavaju njihov život i utječu na protjecanje menstrualne tekućine. Također, veliki problem u Indiji stvaraju neadekvatni sanitarni uvjeti, zbog kojih djevojke često izostaju s nastave ili potpuno napuštaju školu nakon dobivanja prve menstruacije. Korak naprijed svakako čini ukidanje oporezivanja menstrualnih potrepština na području Indije, no Indija svakako iziskuje korijenite promjene koje će, posljedično, dovesti do normalizacije životnih uvjeta i prihvaćanja menstruacije kao prirodnog procesa (15).

#### *4.2. Visoko razvijene zemlje*

Visoko razvijene zemlje vrlo su slične zemljama u razvoju glede razmišljanja o menstruaciji. Dokaz tome jest prisutnost stigmatizacije i predrasuda prema menstruaciji u društvu. Kvalitetan i napredan način života u visoko razvijenim zemljama ima značajan utjecaj na profesionalnije obrazovanje, dostupnost adekvatnih sanitarnih uvjeta i potrepština za menstrualnu higijenu. No, veliki problem vezan je uz menstrualne potrepštine koje su često preskupe i nisu dostupne svima, a kamoli osobama lošijeg financijskog statusa. Postepenim buđenjem svijesti građana i stvaranjem drugačijeg pogleda na problematiku menstrualnih potrepština, mogu se postići velike promjene.

Postoji niz pozitivnih primjera iz različitih zemalja koje su svoj aktivizam i angažman iskoristile kako bi djevojkama i ženama osigurale besplatne menstrualne potrepštine. Primjerice, Škotska i Novi Zeland su među prvim zemljama koje su omogućile djevojkama potpuno besplatne menstrualne potrepštine u školama. Po uzoru na njih, Njemačka je smanjila porez, dok su Indija, Kanada, Australija i Kenija u potpunosti ukinule porez na menstrualne potrepštine, s ciljem smanjenja srama i stigme te normalizacije životnih vrijednosti kod djevojaka i žena. Stvaranjem

adekvatnih uvjeta za održavanje menstrualne higijene, djevojke će zasigurno stjecati bolje rezultate u školi, a smanjit će se i broj njihovih izostanaka (23). Uključivanjem raznovrsnih sadržaja i programa, pokušava se doprijeti do žena, ali i do društva u cjelini, kako bi se što efikasnije pobudila svijest o menstruaciji i važnosti pravilne menstrualne higijene. Shodno tome, brojne zemlje diljem svijeta 28. svibnja obilježavaju Dan menstrualne higijene kojim se aktivno želi naglasiti važnost menstrualne higijene i menstrualnog zdravlja na globalnoj razini (22).

U Republici Hrvatskoj, žene na mjesečnoj razini izdvajaju velike količine financijskih sredstava za menstrualne potrepštine i za lijekove za ublažavanje menstrualne boli. Uz to, Hrvatska je na trećem mjestu u svijetu po plaćanju poreza na menstrualne potrepštine. S obzirom na trenutno stanje, djevojke, tj. žene se definitivno ne nalaze na dobrom društvenom položaju, u vidu financiranja menstrualnih potrepština. Opće je poznato da veliki broj žena nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu adekvatnih menstrualnih potrepština, pa se sve češće koriste neadekvatna i jeftinija rješenja. Navedene zaključke iznijela je Udruga za ljudska prava i građansku participaciju "PaRiter" iz Rijeke koja je provela prvo istraživanje ovakvog tipa u Hrvatskoj, ali i u Europi, isključivo na temu "menstrualnog siromaštva" (24).

Prema najnovijem istraživanju, brojne su škole nezadovoljne rezultatima, što ih potiče na uvođenje besplatnih menstrualnih potrepština. Prve promjene uvela je Strojarska i prometna škola u Varaždinu koja je osigurala besplatne higijenske potrepštine za učenice, uz upoznavanje učenica s ekološki i ekonomski prihvatljivijim menstrualnim potrepštinama, poput platnenih uložaka i menstrualnih čašica. Uvođenjem besplatnih higijenskih potrepština u pojedinim školama, ostale su škole u Republici Hrvatskoj nastavile s dobrom praksom, u nadi da će podići svijest i nastojati se boriti za smanjenje ili potpuno ukidanje poreza na osnovne životne potrebe poput potrepština za menstrualnu higijenu (20).



## 5. ISTRAŽIVANJE

### 5.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je ispitati stavove redovnih i izvanrednih studentica 1., 2. i 3. godine preddiplomskog studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci o upotrebi, potrošnji i dostupnosti menstrualnih potrepština, uvjetima održavanja menstrualne higijene s naglaskom na zdravstveni, obrazovni, ekonomski i ekološki aspekt, te o predrasudama i stigmatizaciji menstruacije u društvu.

Sukladno postavljenim ciljevima, postavljenu su sljedeće hipoteze:

Hipoteza 1- Studentice 1., 2. i 3. godine redovnog i izvanrednog studija sestrinstva nisu dovoljno upoznate s višekratnim menstrualnim potrepštinama

Hipoteza 2- Većina studentica slabijeg imovinskog(socijalnog) statusa tj. sa manjim mjesečnim prihodima najčešće koristi jednokratne menstrualne potrepštine

Hipoteza 3- Studentice 1., 2. i 3. godine redovnog i izvanrednog studija sestrinstva zadovoljne su uvjetima za održavanje menstrualne higijene na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci

Hipoteza 4- Osjećaj srama i stigmatizacije menstruacije u većoj su mjeri prisutni kod studentica mlađe životne dobi od studentica odrasle(starije) životne dobi.

### 5.2. Ispitanici i metode

Istraživanje je provedeno na populaciji ispitanika koju obuhvaćaju redovne i izvanredne studenticama 1., 2. i 3. godine preddiplomskog studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. U istraživanju je sudjelovalo sveukupno 85 studentica različite životne dobi, od čega je 59 redovnih i 26 izvanrednih studentica. Na prvoj godini sudjelovalo je 18 redovnih studentica, na drugoj 20 i na trećoj 21. Kod izvanrednih studentica na prvoj godini sudjelovalo je 10, na drugoj 11 i na trećoj 5.

Pomoću online anketnog upitnika izvršilo se anketiranje anonimnog karaktera. Anketa od 26 otvorenih i zatvorenih pitanja sastavljena je u programu Google Forms tj. Google obrasci i prosljeđena je putem elektroničke pošte svim studenticama s uputama i zamolbom da sudjeluju

u završnom radu. Anketni upitni sastoji se od 4 djela, prvi dio pitanja odnosi se na opće podatke o ispitaniku(dob, spol, godina studija, mjesečni prihodi), drugi dio odnosi se na korištenje, potrošnju i dostupnost menstrualnih potrepština, treći dio odnosi se na uvijete održavanja menstrualne higijene i četvrti dio odnosi se na društvenu stigmatizaciju menstruacije.

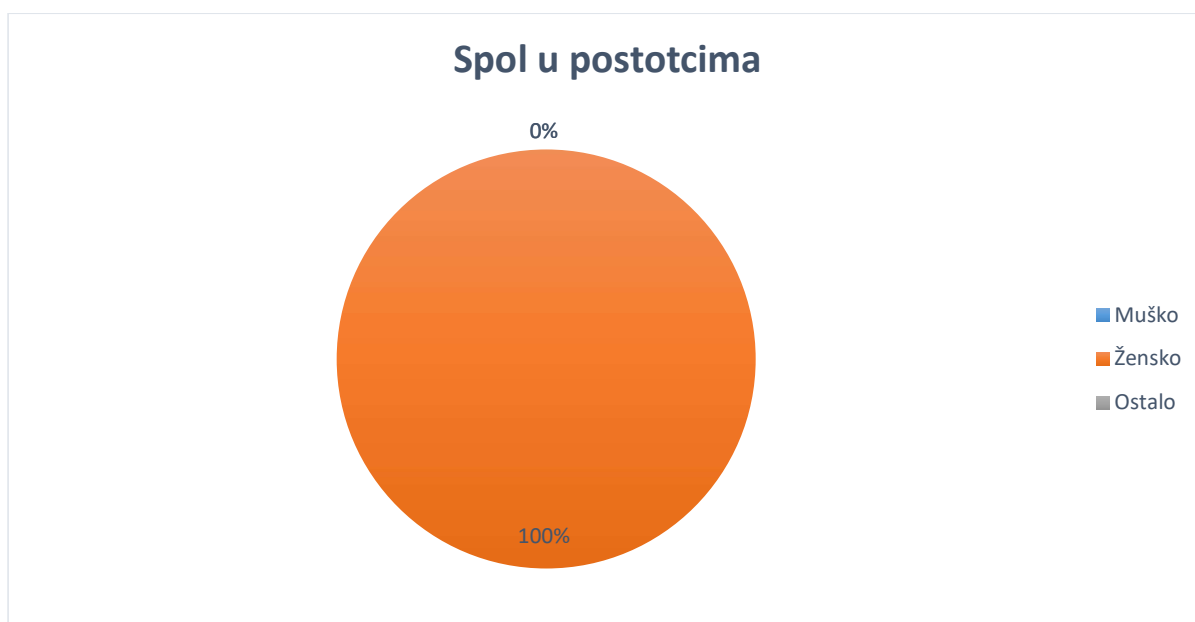
Rezultati dobiveni istraživanjem prikazani su grafički pomoću “torta” i stupčastih dijagrama te se obrada dobivenih podataka izradila u Microsoft Office Excel 2013.

### 5.3.Rezultati istraživanja

Istraživanjem i analizom prikupljeni su podatci studentica koji su prikazani detaljno u daljnjem tekstu rada. Svako pojedinačno pitanje je prezentirano i potkrepljeno pomoću odgovarajućeg grafikona.

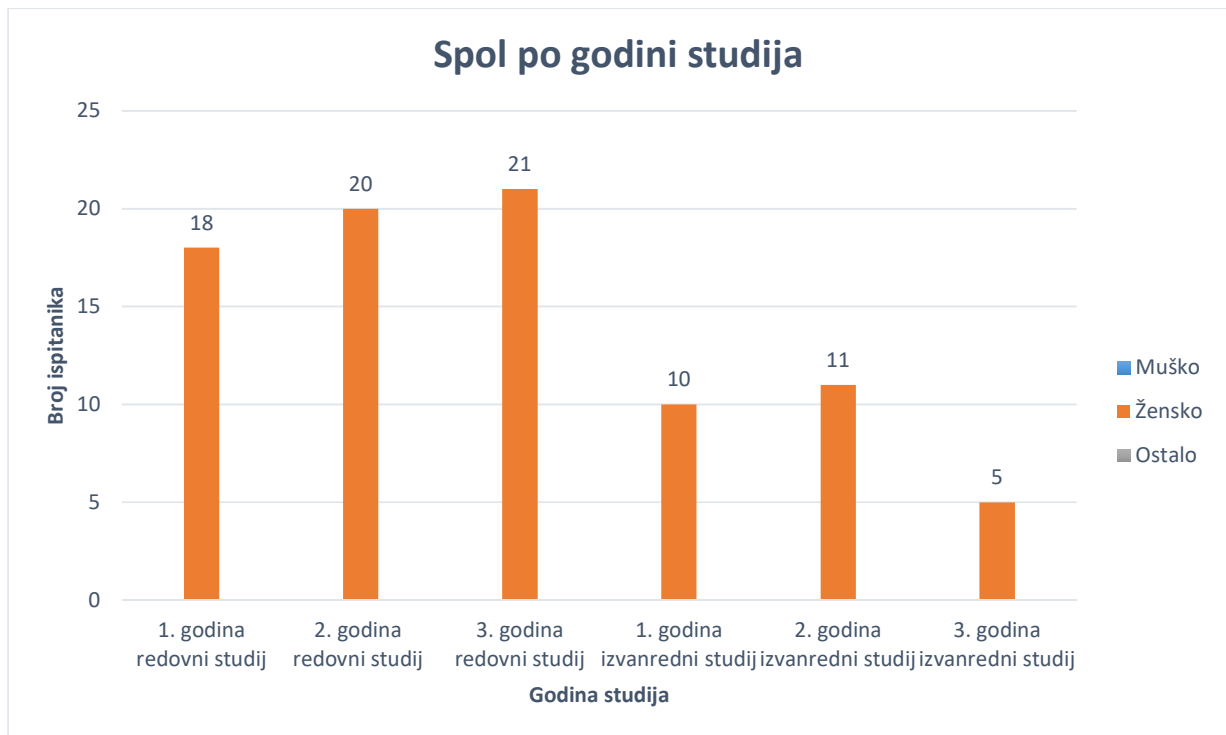
#### 1. PITANJE “Spol?”

Grafikon 1. Prikaz spola ispitanika u postotcima



U istraživanju je sudjelovalo 85 ispitanika od čega je 85 ženskog spola tj. 100% od sveukupnog broja što se može vidjeti u grafikonu 1. Pitanje spola postavljeno je zbog poštivanja spolne orijentacije svakog ispitanika. U grafikonu 2 prikazani je spol prema godini studija iz čega se može vidjeti da je na prvoj godini redovnog studija sestrinstva 18 ispitanica ženskog spola, na drugoj 20, a na trećoj 21. Kod izvanrednih studentica sestrinstva na prvoj godini zabilježilo je da njih 10 ženskog spola, na drugoj 11, a na trećoj 5.

Grafikon 2. Prikaz spola ispitanika prema godini studija



## 2. PITANJE “Dobna skupina?”

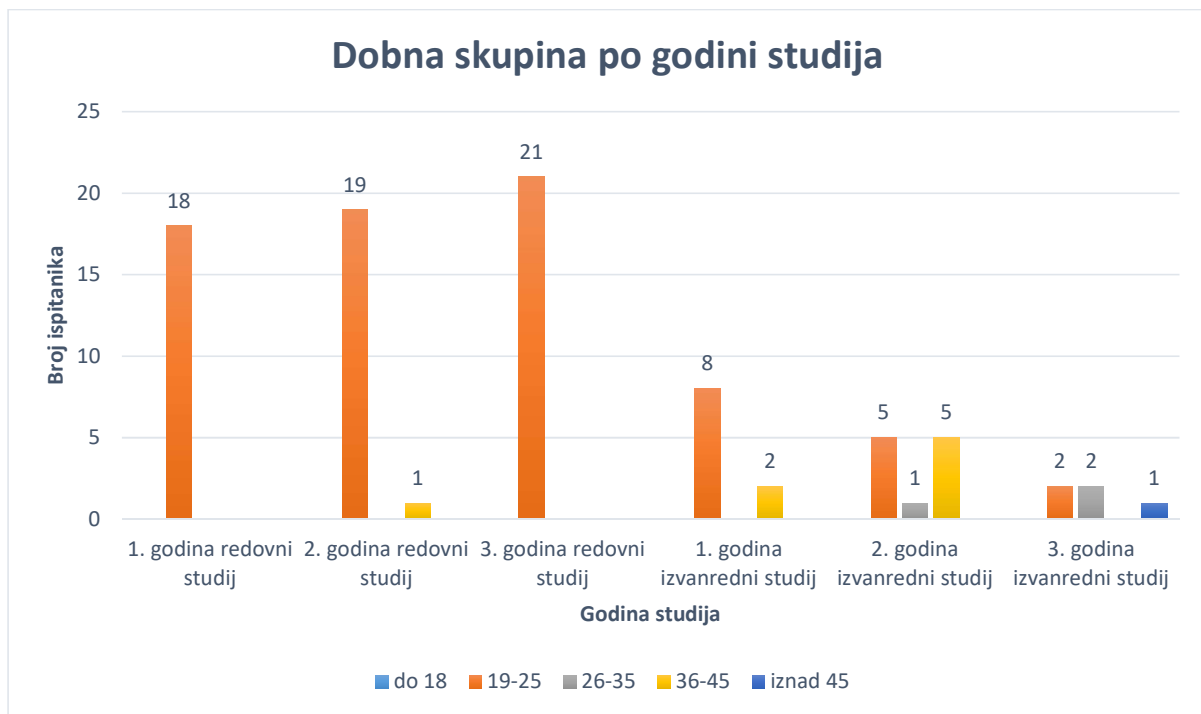
Grafikon 3. Prikaz dobne skupine ispitanika u postotcima



Dobna skupina podijeljena je na ispitanike do 18 godine, zatim na životnu dob od 19 do 25 godine, nadalje na dob po intervalima od 10 godina tj. na dobnu skupinu od 26-35 godine i od 36-45 godine te na kraju ispitanike starije od 45 godine života.

Grafikon 3. prikazuje da većina ima od 19-25 godina, ukupno 73(85.90%) ispitanika, a nasuprot tome do 18 godine nema niti jedan ispitanik što je 0%. Od 26-35 godina pripada ukupno 3(3.50%) ispitanika, od 36-45 pripada 8(9.40%) ispitanika, a stariji od 45 godina izjasnio se 1(1.20%) ispitanik.

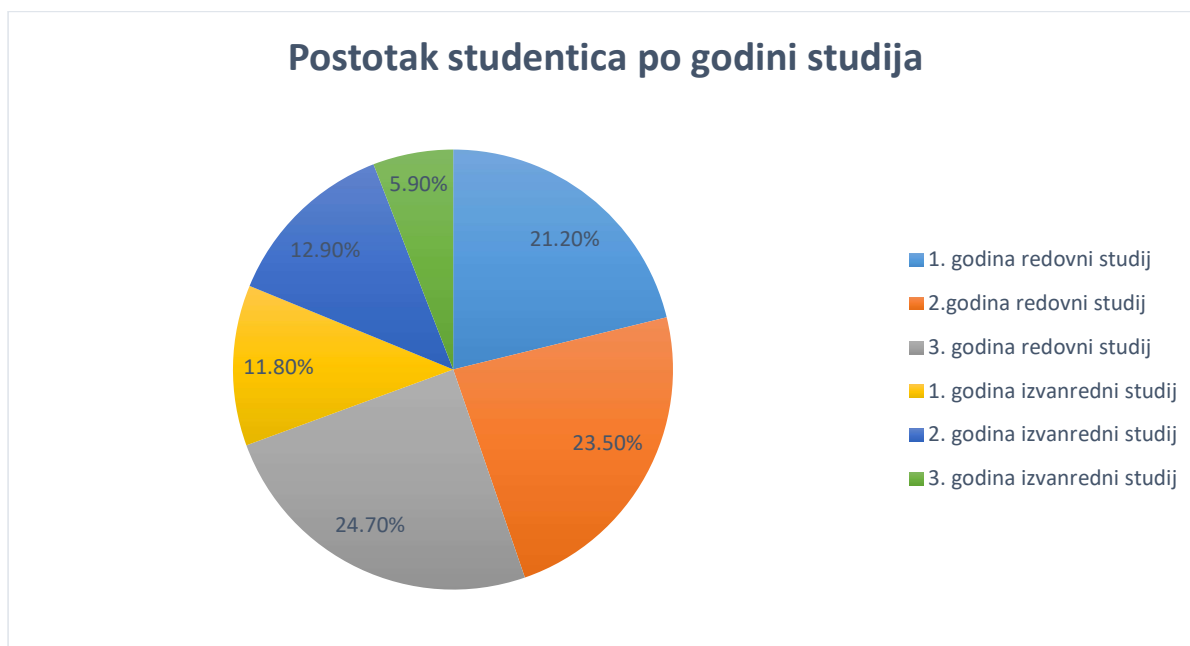
Grafikon 4. Prikaz dobne skupine po godini studija



Grafikon 4. prikazuje dobne skupine po godini studija te se iz toga može zapaziti da na prvoj godini redovnog studija svih 18 ispitanika ima između 19-25 godina, na drugoj godini redovnog studija 19 ispitanika ima između 19-25 godina, a 1 ispitanik ima između 36-45 godina, dok na trećoj godini redovnog studija svih 21 ispitanika ima između 19-25 godina. Kod prve godine izvanrednih studenata 8 ispitanika ima između 19-25 godina, a 2 da ima između 36-45, na drugoj godini izvanrednih 5 ispitanika ima između 19-25, 1 između 26-35, a 5 od 36-45 te na trećoj godini izvanrednih studenata 2 ispitanika ima između 19-25, dok 2 ima između 26-35 te 1 ispitanik ima iznad 45 godina.

### 3. PITANJE “Godina studija?”

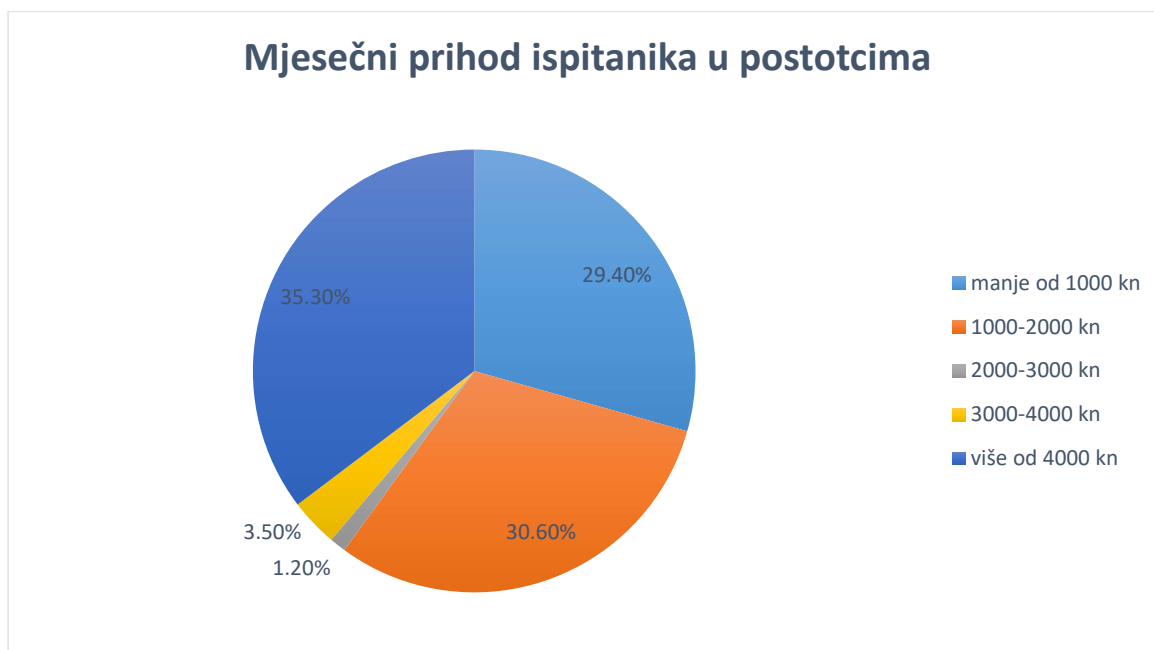
Grafikon 5. Prikaz postotka studentica po godini studija



Grafikon 5. prikazuje postotak ispitanika prema godini studija od čega je sveukupno 85 studenata, odnosno 18(21.20%) ispitanika s prve godine redovnog studija, s druge godine 20(23.50%), a s treće godine njih 21 to jest 24.70%. Na prvoj godini izvanrednog studija sudjelovalo je 10(11.80%) ispitanika, na drugoj godini 11(12.90%), a na trećoj godini 5(5.90%) ispitanika.

#### 4. PITANJE “Vaši prihodi na mjesečnoj razini?”

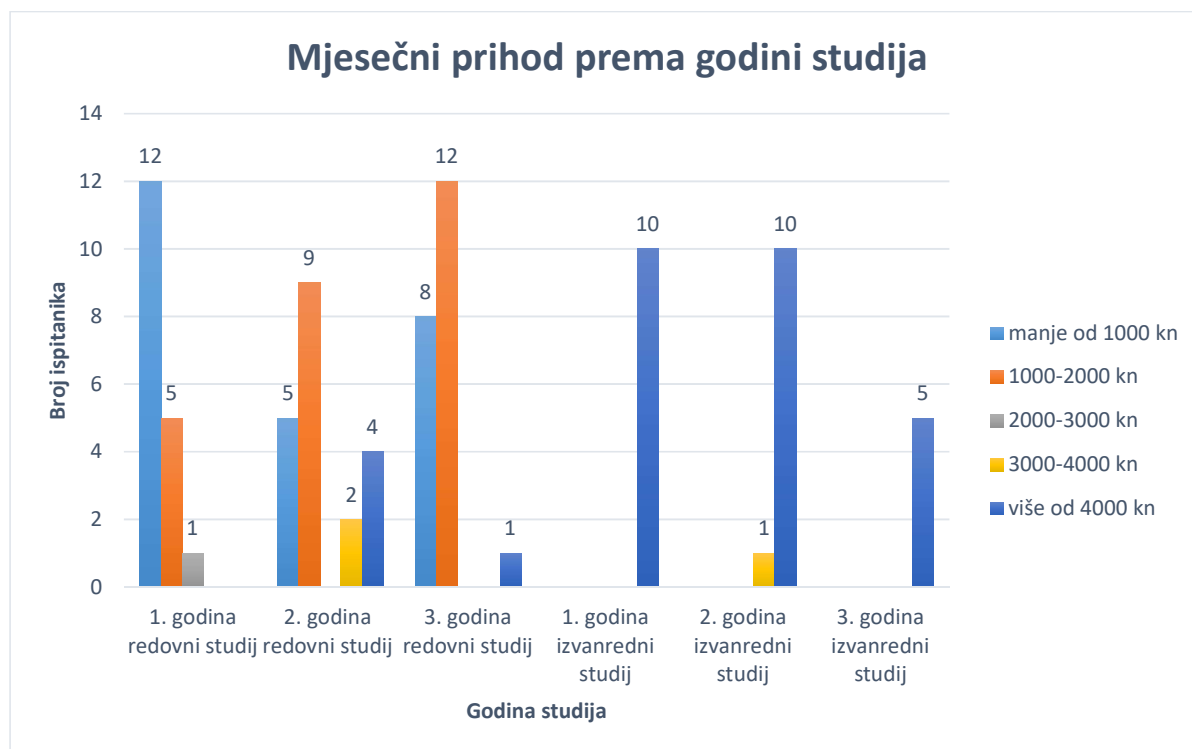
Grafikon 6. Prikaz mjesečnih prihoda ispitanika u postotcima



Grafikon 6. prikazuje mjesečne prihode ispitanika sa svih godina studija sestrinstva u postotcima. Od sveukupno 85 ispitanika njih 25(29.40%) ima primanja manja od 1000 kn na mjesec, od 1000 do 2000 kn ima 26(30.60%) ispitanika, od 2000-3000 kn ima 1(1.20%), a od 3000-4000 kn ima 3(3.50%) ispitanika te više od 4000 kn mjesečnih primanja ima 30(35.30%) ispitanika.



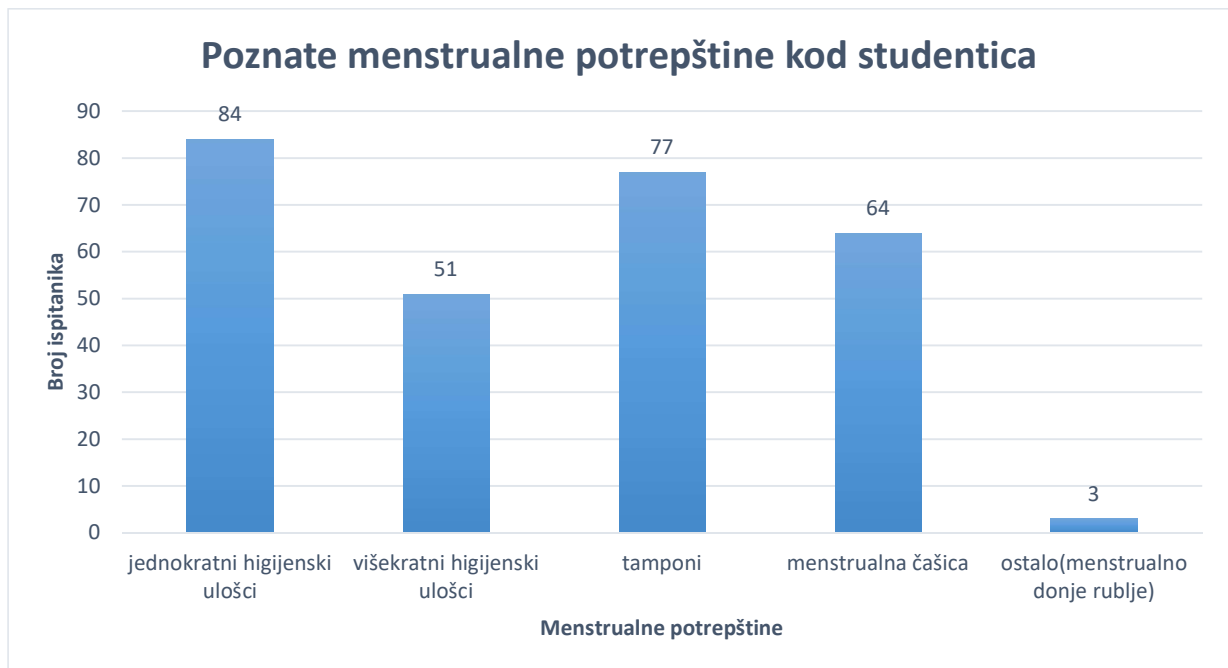
Grafikon 7. Prikaz mjesečnih prihoda prema godini studija



Grafikon 7. prikazuje mjesečne prihode prema godini studija iz čega se može vidjeti da na prvoj godini redovnog studija sestristva 12 ispitanika ima primanja manja od 1000 kn, nadalje 5 ispitanika ima primanja od 1000-2000 kn, a 1 ispitanik ima od 2000-3000 kn, te 0 ispitanika ima primanja od 3000-4000 kn kao i više od 4000 kn. Na drugoj godini redovnog studija 5 ispitanika ima mjesečna primanja manja od 1000 kn, 9 ispitanika ima od 1000-2000 kn, 2 ispitanika ima od 3000-4000 kn, 4 ima više od 4000 kn te 0 ispitanika ima od 2000-3000kn. Na trećoj godini redovnog studija 8 ispitanika ima primanja manja od 1000 kn, 12 ispitanika ima od 1000-2000 kn, 1 ispitanik ima više od 4000 kn primanja te 0 ispitanika ima od 2000-3000kn, kao i 0 ispitanika ima od 3000-4000 kn. Na prvoj godini izvanrednog studija sveukupno 10 ispitanika ima primanja viša od 4000 kn, na drugoj godini 10 ispitanika ima više od 4000 kn, a 1 ispitanik od 3000-4000 kn, a na trećoj godini sveukupno 5 ispitanika ima više od 4000 kn mjesečnih prihoda.

## 5. PITANJE “Koje su Vam menstrualne potrepštine poznate?”

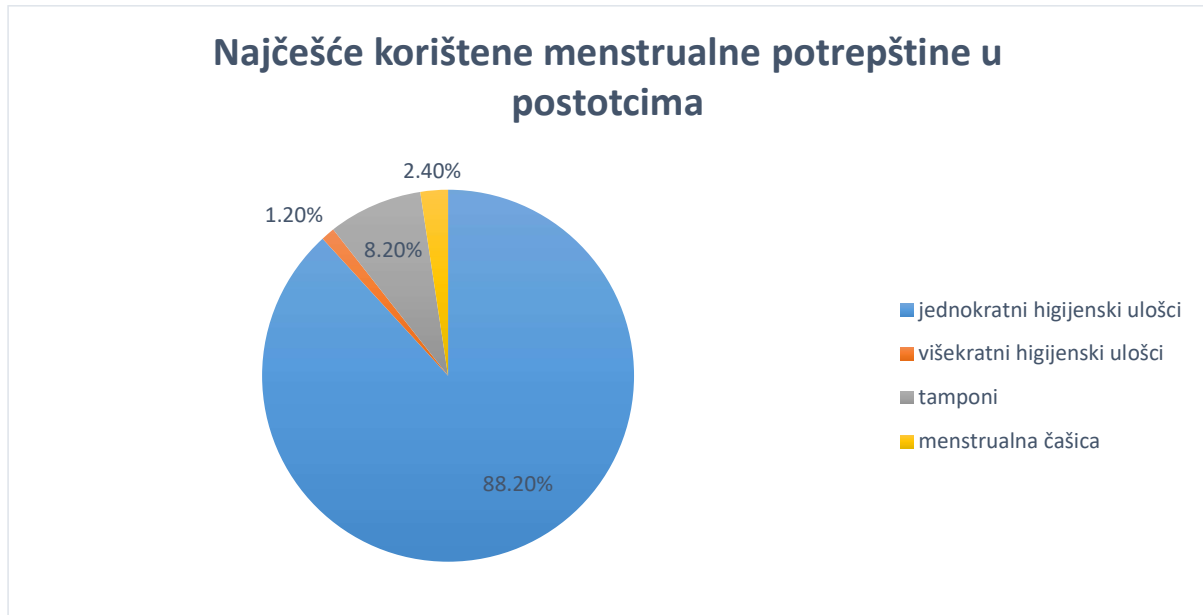
Grafikon 8. Prikaz poznatih menstrualnih potrepština kod studentica



Grafikon 8. prikazuje poznate menstrualne potrepštine kod ispitanica. 5. pitanje imalo je mogućnost višestrukog odgovora. Od sveukupno 85 ispitanika, 84 ispitanica poznati su jednokratni higijenski ulošci, 51 ispitanica poznati su višekratni higijenski ulošci, 77 ispitanica poznati su tamponi te 64 ispitanica poznate su menstrualne čašice. Od ostalih poznatih menstrualnih potrepština 3 ispitanice navele su menstrualno donje rublje.

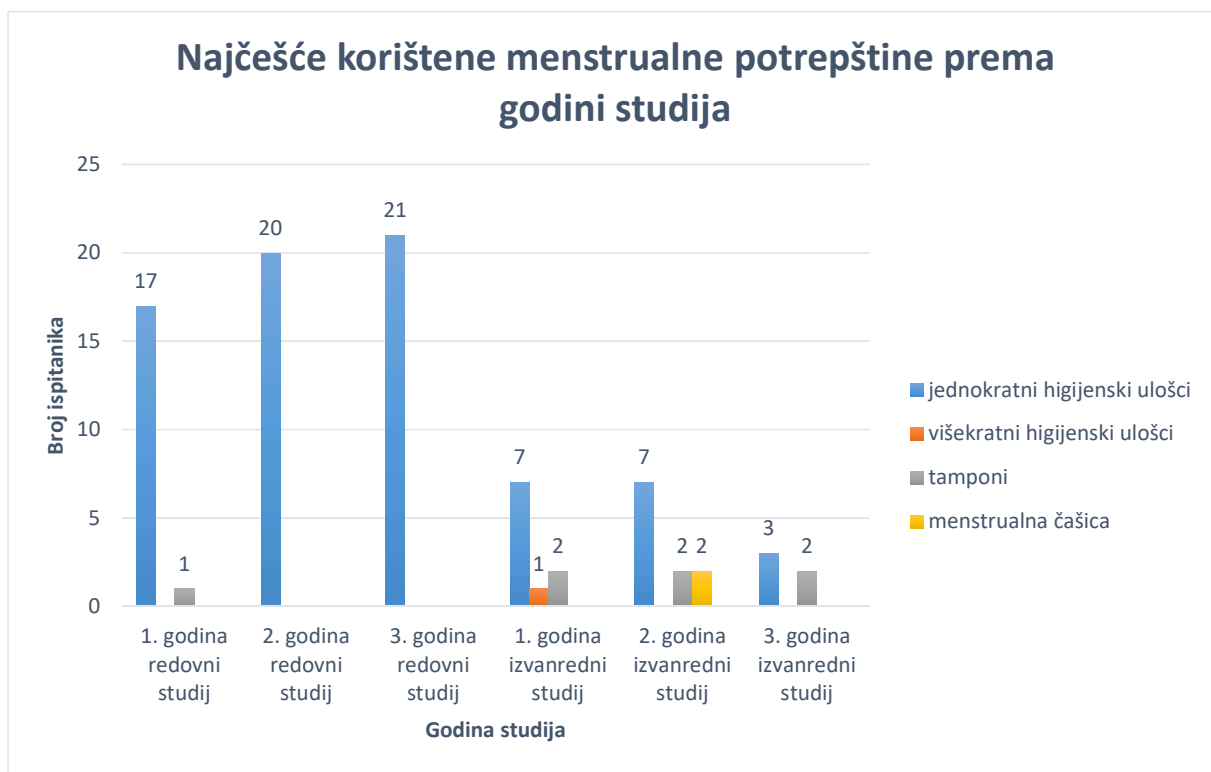
**6. PITANJE** “Koje od navedenih potrepština za menstrualnu higijenu najčešće koristite?”

Grafikon 9. Prikaz najčešće korištenih menstrualnih potrepština u postotcima



Grafikon 9. prikazuje najčešće korištene menstrualne potrepštine kod ispitanica sa svih godina studija u postotcima. Jednokratne higijenske uloške koristi 75(88.20%) ispitanica, višekratne higijenske uloške koristi 1(1.20%) ispitanica, tampone koristi 7(8.20%) ispitanica, a menstrualnu čašicu 2(2.40%) ispitanice.

Grafikon 10. Prikaz najčešće korištenih menstrualnih potrepština prema godini studija



Grafikon 10. prikazuje najčešće korištene menstrualne potrepštine prema godini studija. Na prvoj godini redovnog studija sestrinstva 17 ispitanica najčešće koristi jednokratne higijenske uloške, a 1 ispitanica tampone, 0 ispitanica koristi višekratne higijenske uloške kao i menstrualnu čašicu. Na drugoj godini redovnog studija sveukupnog 20 ispitanica koristi najčešće jednokratne higijenske uloške, a na trećoj godini redovnog studija sestrinstva sveukupno 21 ispitanica koristi jednokratne higijenske uloške. Na prvoj godini izvanrednog studija sestrinstva 7 ispitanica najčešće koristi jednokratne higijenske uloške, 1 ispitanica višekratne higijenske uloške te 2 ispitanice tampone, a 0 ispitanica menstrualnu čašicu. Na drugoj godini izvanrednog studija 7 ispitanica koristi jednokratne higijenske uloške, 2 ispitanice tampone, 2 ispitanice menstrualnu čašicu, te 0 ispitanica višekratne higijenske uloške, a na trećoj godini 3 ispitanice jednokratne higijenske uloške, 2 ispitanice tampone i 0 ispitanica koristi višekratne higijenske uloške i menstrualnu čašicu.

**7. PITANJE** “Smatrate li da su higijenski ulošci adekvatnija potrepština za menstrualnu higijenu od menstrualne čašice?”

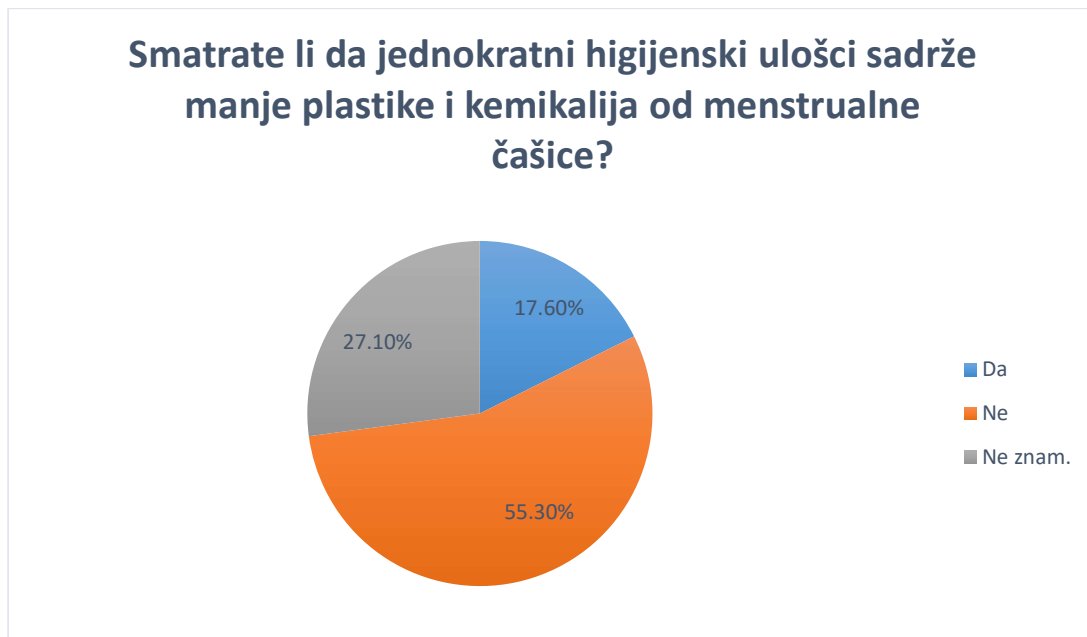
Grafikon 11. Prikaz stavova ispitanika o adekvatnosti higijenskih uloški u odnosu na menstrualnu čašicu u postotcima za sve godine studija



Grafikon 11. prikazuje stavove ispitanika o adekvatnosti higijenskih uloški u odnosu na menstrualnu čašicu. Podaci su prikazani u postotcima za sve godine studija. Shodno tome, od sveukupno 85 ispitanika, 43(50.60%) ispitanice odgovorile su “Da” tj. da smatraju da su higijenski ulošci adekvatniji za menstrualnu higijenu od menstrualne čašice. Nadalje, 22(25.90%) ispitanice odgovorilo je “Ne” tj. smataju da higijenski ulošci nisu adekvatniji od menstrualnih čašica te 20(23.50%) ispitanica odgovorilo je “Ne znam” tj. da nisu sigurne koji su proizvodi adekvatniji.

**8. PITANJE** “Smatrate li da jednokratni higijenski ulošci sadrže manje plastike i kemikalija od menstrualne čašice?”

Grafikon 12. Prikaz stavova ispitanika o sadržaju plastike i kemikalija u jednokratnim higijenskim ulošcima u odnosu na menstrualnu čašicu u postotcima za sve godine studija



Grafikon 12. prikazuje stavova ispitanika o sadržaju plastike i kemikalija u jednokratnim higijenskim ulošcima u odnosu na menstrualnu čašicu. Podaci su prikazani u postotcima za sve godine studija. Shodno tome, od sveukupno 85 ispitanika, 15(17.60%) ispitanica odgovorile su “Da” tj. da smatraju da jednokratni higijenski ulošci sadrže manje plastike i kemikalije od menstrualne čašice. Nadalje, 47(55.30%) ispitanice odgovorilo je “Ne” tj. smataju da jednokratni higijenski ulošci ne sadrže manje plastike i kemikalija od menstrualnih čašica te 23(27.10%) ispitanica odgovorilo je “Ne znam” tj. da nisu sigurne koji su proizvodi sadrže manje plastike i kemikalija.

## 9. PITANJE “Koliko mjesečno izdvojite za nabavu potrepština za menstrualnu higijenu?”

Grafikon 13. Prikaz mjesečnih izdvajanja za nabavu menstrualnih potrepština za sve godine studija u postotcima



Grafikon 13. prikazuje mjesečna izdvajanja za nabavu menstrualnih potrepština za sve godine studija u postotcima. Na pitanje je odgovorilo sveukupno 85 ispitanika od čega 2(2.40%) ispitanice izdvoje manje od 10 kn na mjesečnoj razini, 9(10.60%) ispitanica izdvoji 10-20 kn, 15(17.60%) izdvoji 20-30 kn, 29(34.10%) izdvoji 30-40 kn te 30(35.30%) ispitanica izdvoji više od 40 kn na mjesečnoj razini za menstrualne potrepštine.

**10. PITANJE** “Smatrate li da, u skladu s Vašim mjesečnim primanjima, imate dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština?”

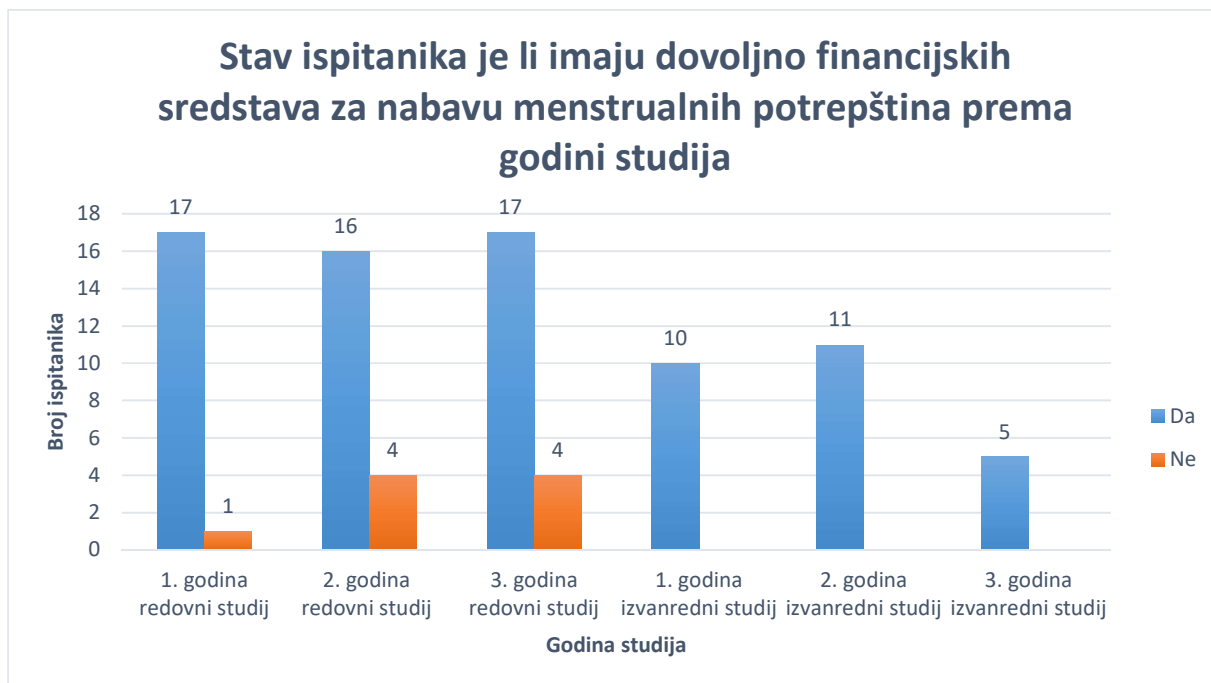
Grafikon 14. Prikaz imaju li studentice sukladno mjesečnim primanjima i dovoljno za nabavu menstrualnih potrepština za sve godine studija u postotcima



Grafikon 14. Prikazuje imaju li ispitanici dovoljno za nabavu menstrualni potrepština sukladno mjesečnim prihodima. Podaci su prikazani za sve godine studija u postotcima. Od sveukupno 85 ispitanika, 76(89.40%) odgovorilo je “Da” odnosno da imaju dovoljno financijskih sredstva za nabavu menstrualnih potrepština, a 9(10.60%) odgovorilo je “Ne” odnosno da nemaju dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno primanjima na mjesečnoj razini.



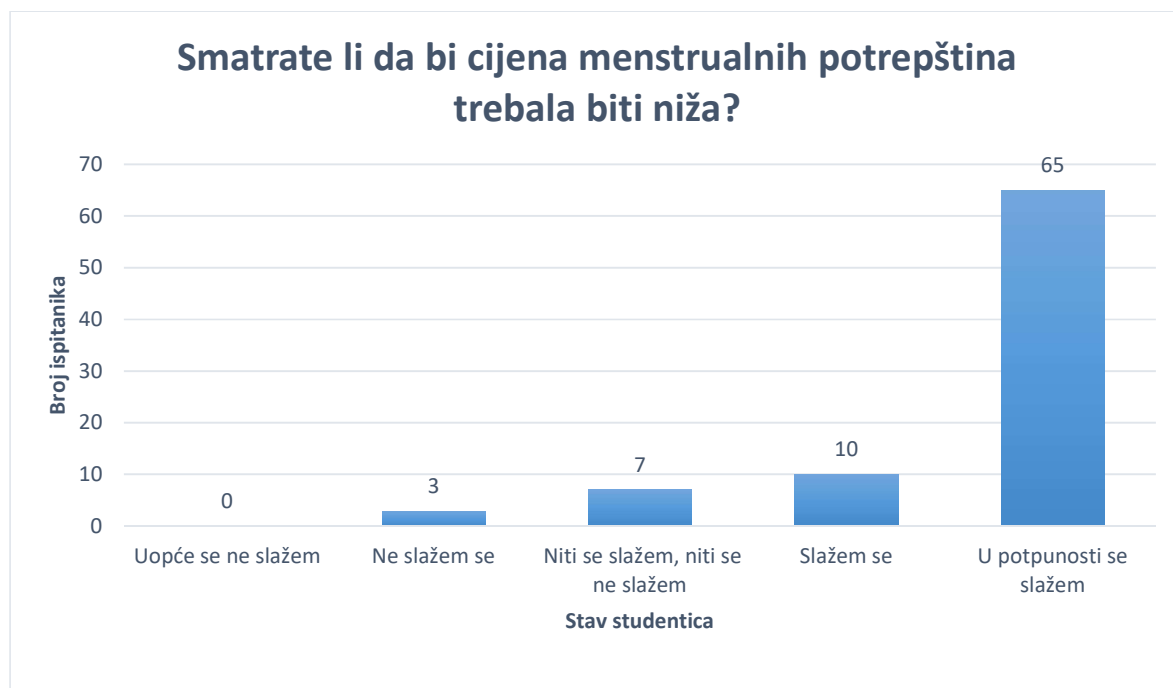
Grafikon 15. Prikaz stava ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija



Grafikon 15. prikazuje stav ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija. Na prvoj godini redovnog studija sestrištva 17 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava te 1 ispitanica odgovorila je “Ne” tj. da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima. Na drugoj godini redovnog studija 16 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava te 4 ispitanice odgovorila je “Ne” tj. da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima. Na trećoj godini redovnog studija 17 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava te 4 ispitanice odgovorila je “Ne” tj. da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima. Na prvoj godini izvanrednog studija sveukupno 10 ispitanica odgovorilo je “Da” odnosno da imaju dovoljno financijskih sredstava. Na drugoj godini izvanrednog studija sveukupno 11 ispitanica odgovorilo je “Da” odnosno da imaju dovoljno financijskih sredstava i na trećoj godini studija svih 5 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da imaju dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima.

### 11. PITANJE “Smatrate li da bi cijena menstrualnih potrepština trebala biti niža?”

Grafikon 16. Prikaz stava ispitanica o nižim cijenama menstrualnih potrepština za sve godine studija



Grafikon 16. Prikazuje stav ispitanica je li smatraju da bi cijena menstrualnih potrepština trebala biti niža. Sukladno tome na 11. pitanje odgovorilo je 85 studentica redovnog i izvanrednog studija sestrinstva pri čemu je 0 ispitanica odgovorilo “Uopće se ne slažem”, 3(3.50%) ispitanice odgovorile su “Ne slažem se”, 7(8.20%) ispitanica odgovorilo je “Niti se slažem, niti se ne slažem”, 10(11.80%) ispitanica odgovorilo je “Slažem se “ i 65(76.50%) ispitanica odgovorilo je “U potpunosti se slažem”.

## 12. PITANJE “Koristite li lijekove za ublažavanje menstrualne boli?”

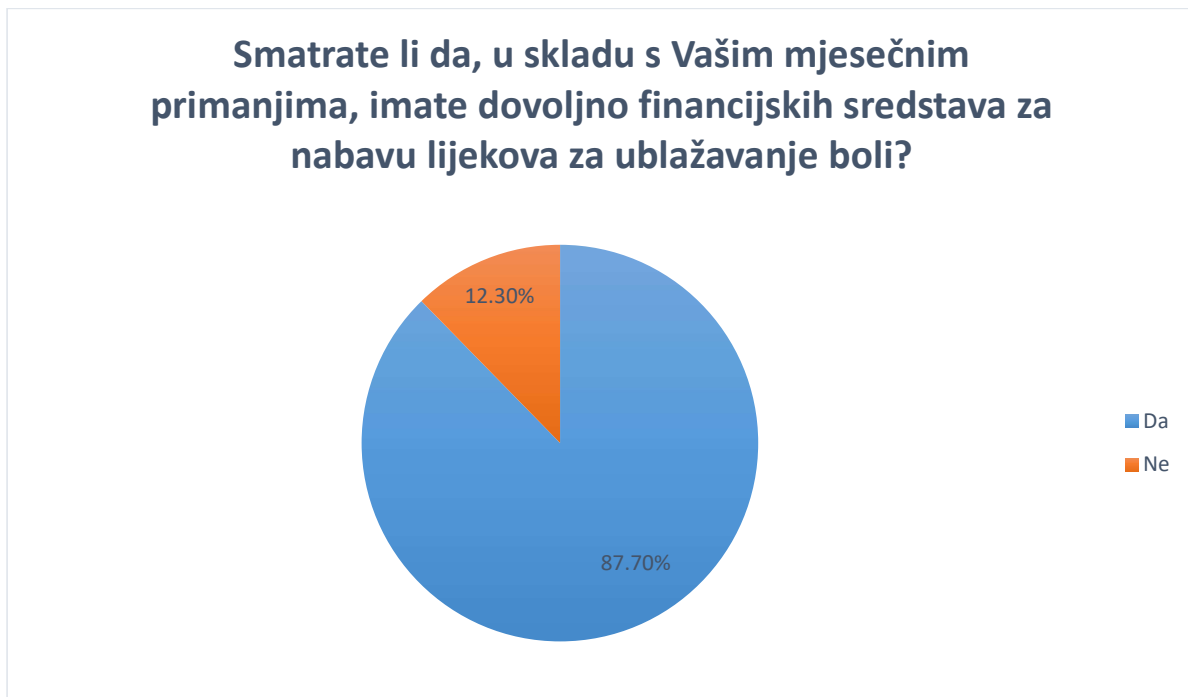
Grafikon 17. Prikaz korištenja lijekova za ublažavanje menstrualne boli u postotcima za sve godine studija



Grafikon 17. Prikazuje koriste li ispitanice lijekove za ublažavanje menstrualne boli. Podaci su prikazani za sve godine studija u postotcima. Od sveukupno 85 ispitanica, 52(61.20%) studentice odgovorile su “Da” odnosno da koriste lijekove za ublažavanje boli te 33(38.80%) ispitanica odgovorilo je “Ne” odnosno da ne koristi lijekove za ublažavanje boli.

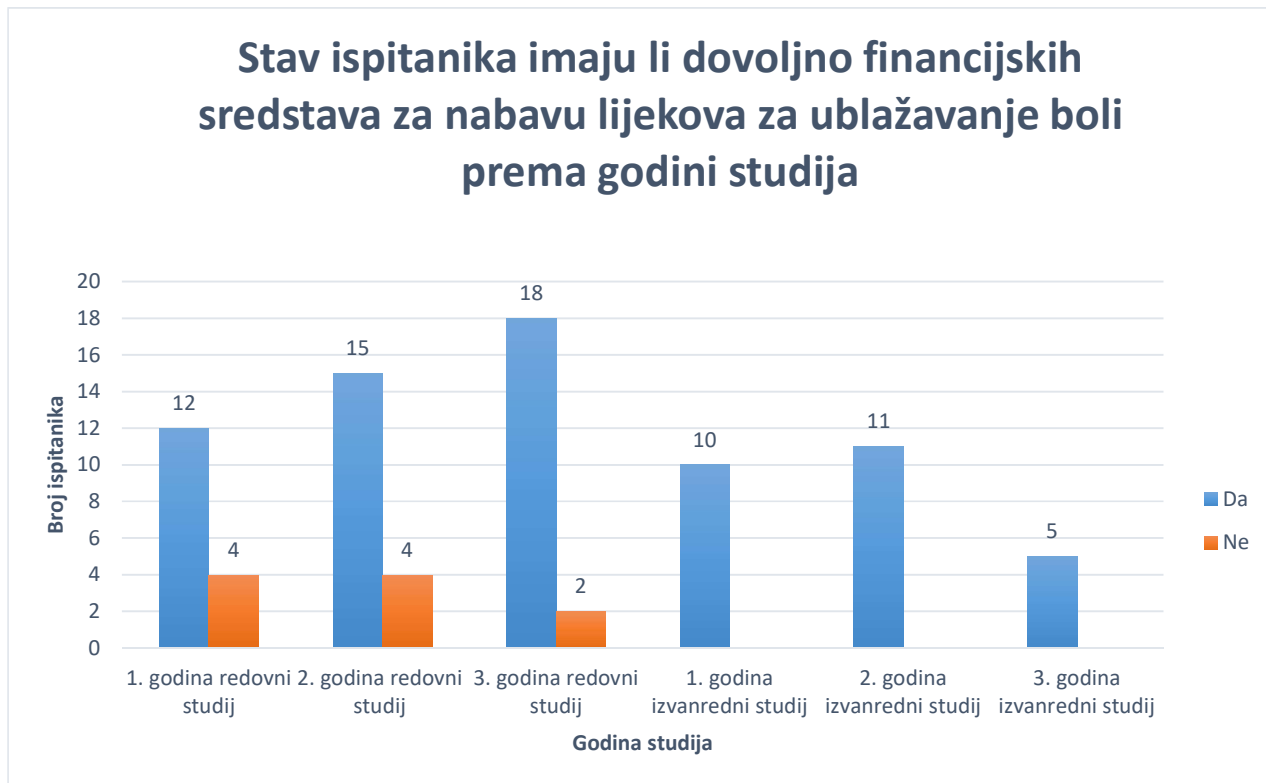
**13. PITANJE** “Smatrate li da, u skladu s Vašim mjesečnim primanjima, imate dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli?”

Grafikon 18. Prikaz stava ispitanica imaju li sukladno mjesečnim primanjima dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli u postotcima za sve godine studija



Grafikon 18. Prikazuje imaju li ispitanice dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje menstrualne boli sukladno mjesečnim primanjima. Podaci su prikazani za sve godine studija u postotcima. Na 13. pitanje odgovorila je 81 studentica od sveukupno 85 ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju. Na prvoj godini redovnog studija nisu odgovorile dvije ispitanice, na drugoj godini redovnog jedna kao i na trećoj godini redovnog studija. Od 81 ispitanice, 71(87.70%) ispitanica odgovorila je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje menstrualne boli te 10(12.30%) ispitanica odgovorilo je “Ne” odnosno da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje menstrualne boli sukladno mjesečnim prihodima.

Grafikon 19. Prikaz stava ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija

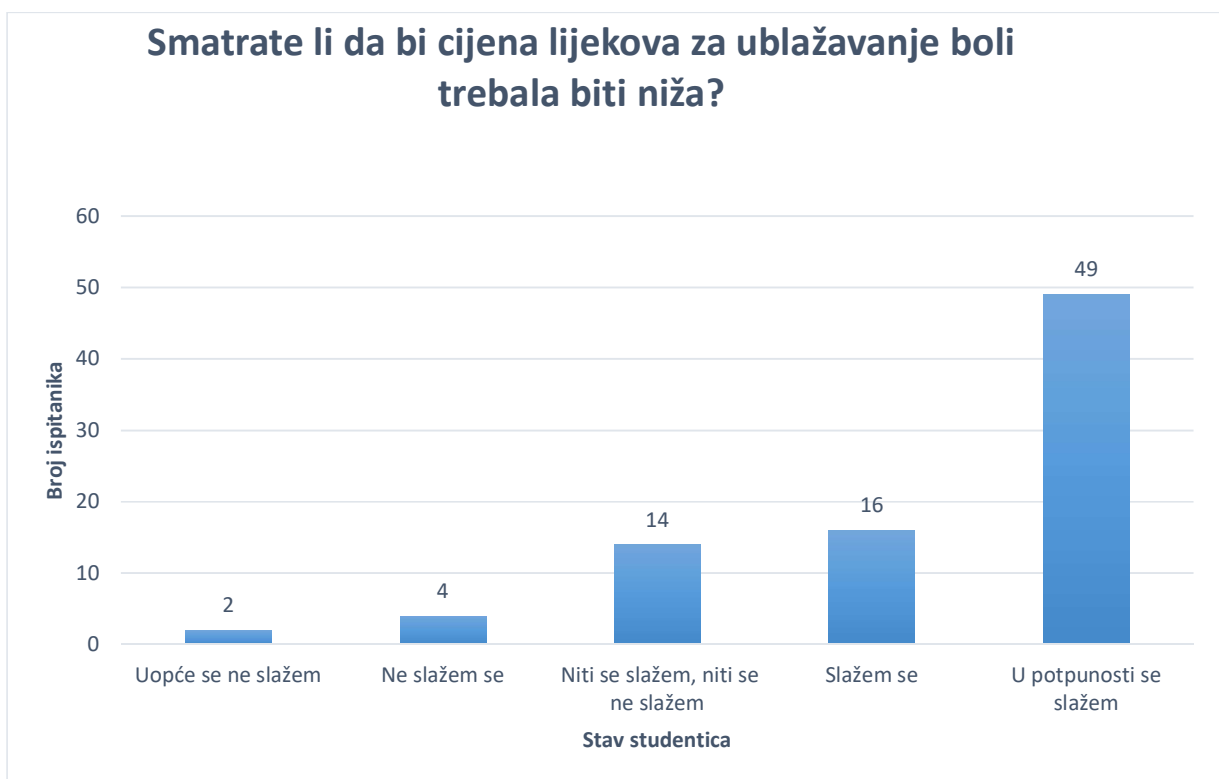


Grafikon 19. prikazuje stav ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija. Na prvoj godini redovnog studija sestinstva 12 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava te 4 ispitanice odgovorile su “Ne” tj. da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima. Na drugoj godini redovnog studija 15 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava te 4 ispitanice odgovorile su “Ne” tj. da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima. Na trećoj godini redovnog studija 18 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da ima dovoljno financijskih sredstava te 2 ispitanice odgovorila je “Ne” tj. da nema dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima. Na prvoj godini izvanrednog studija sveukupno 10 ispitanica odgovorilo je “Da” odnosno da imaju dovoljno financijskih sredstava. Na drugoj godini izvanrednog studija sveukupno 11 ispitanica odgovorilo je “Da” odnosno da imaju dovoljno

financijskih sredstava i na trećoj godini studija svih 5 ispitanica odgovorilo je “Da” tj. da imaju dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima.

#### 14. PITANJE “Smatrate li da bi cijena lijekova za ublažavanje boli trebala biti niža?”

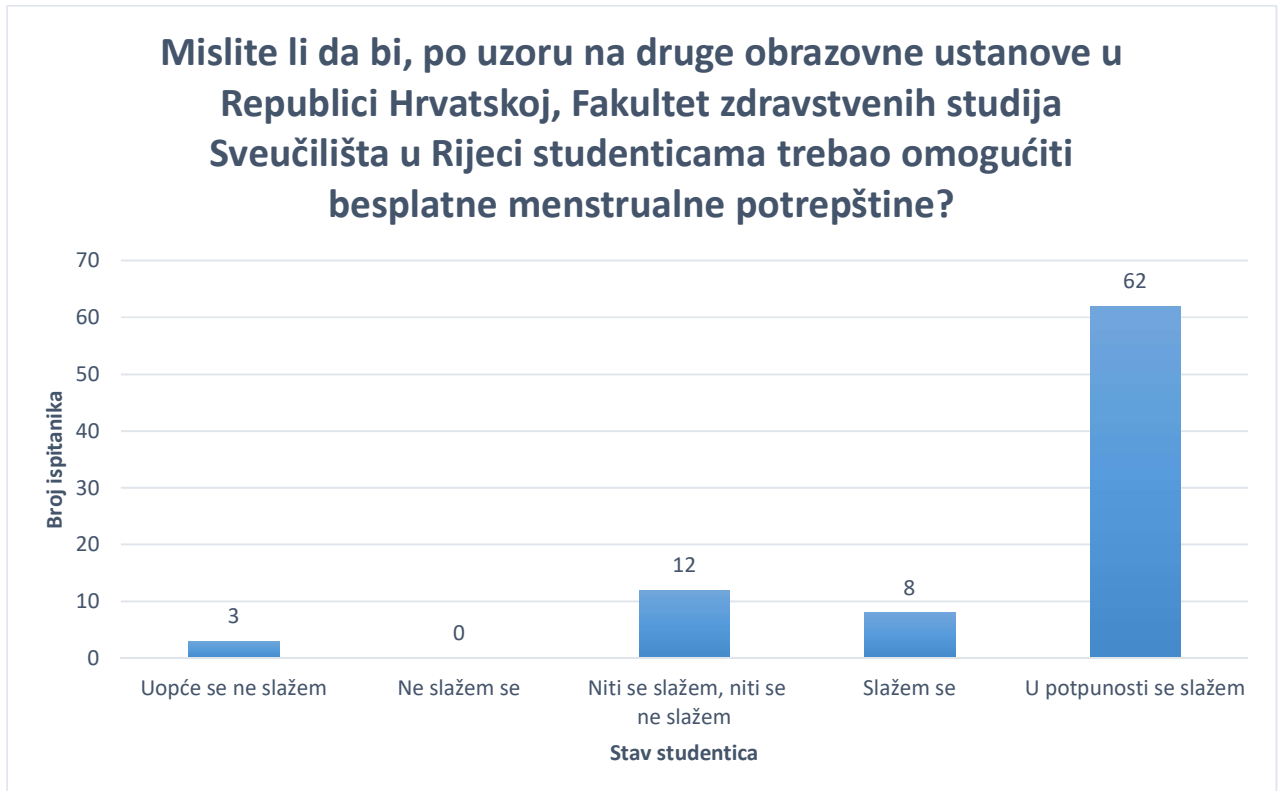
Grafikon 20. Prikaz stava ispitanica o nižim cijenama za lijekove za ublažavanje boli za sve godine studija



Grafikon 20. Prikazuje stav ispitanica je li smatraju da bi cijena lijekova za ublažavanje boli trebala biti niža. Sukladno tome na 14. pitanje odgovorilo je 85 studentica redovnog i izvanrednog studija sestrinstva pri čemu su 2(2.40%) ispitanice odgovorile “Uopće se ne slažem”, 4(4.70%) ispitanice odgovorile su “Ne slažem se”, 14(16.50%) ispitanica odgovorilo je “Niti se slažem, niti se ne slažem”, 16(18.8%) ispitanica odgovorilo je “Slažem se” i 49(57.60%) ispitanica odgovorilo je “U potpunosti se slažem”.

**15. PITANJE** “Mislite li da bi, po uzoru na druge obrazovne ustanove u Republici Hrvatskoj, Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci studenticama trebao omogućiti besplatne menstrualne potrepštine?”

Grafikon 21. Prikaz stava ispitanica o uvođenju besplatnih menstrualnih potrepština na Fakultet zdravstvenih studija



Grafikon 21. Prikazuje stav ispitanica smatraju li da bi Fakultet zdravstvenih studija trebao omogućiti studenticama besplatne menstrualne potrepštine na fakultetu. Sukladno tome na 15. pitanje odgovorilo je sveukupno 85 studentica redovnog i izvanrednog studija sestrinstva pri čemu su 3(3.50%) ispitanice odgovorile “Uopće se ne slažem”, 0 ispitanica odgovorilo je “Ne slažem se”, 12(14.1%) ispitanica odgovorilo je “Niti se slažem, niti se ne slažem”, 8(9.40%) ispitanica odgovorilo je “Slažem se” i 62(72.90%) ispitanice odgovorile su “U potpunosti se slažem”.

**16. PITANJE** „Smatrate li da su na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci osigurani adekvatni uvjeti za održavanje menstrualne higijene? (topla voda, tekući sapun, toaletni papir, koš za smeće, papirnati ručnici, mogućnost zaključavanja vrata, itd.)?“

Grafikon 22. Prikaz stava ispitanica o osiguranim adekvatnim uvjetima za održavanje menstrualne higijene na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci

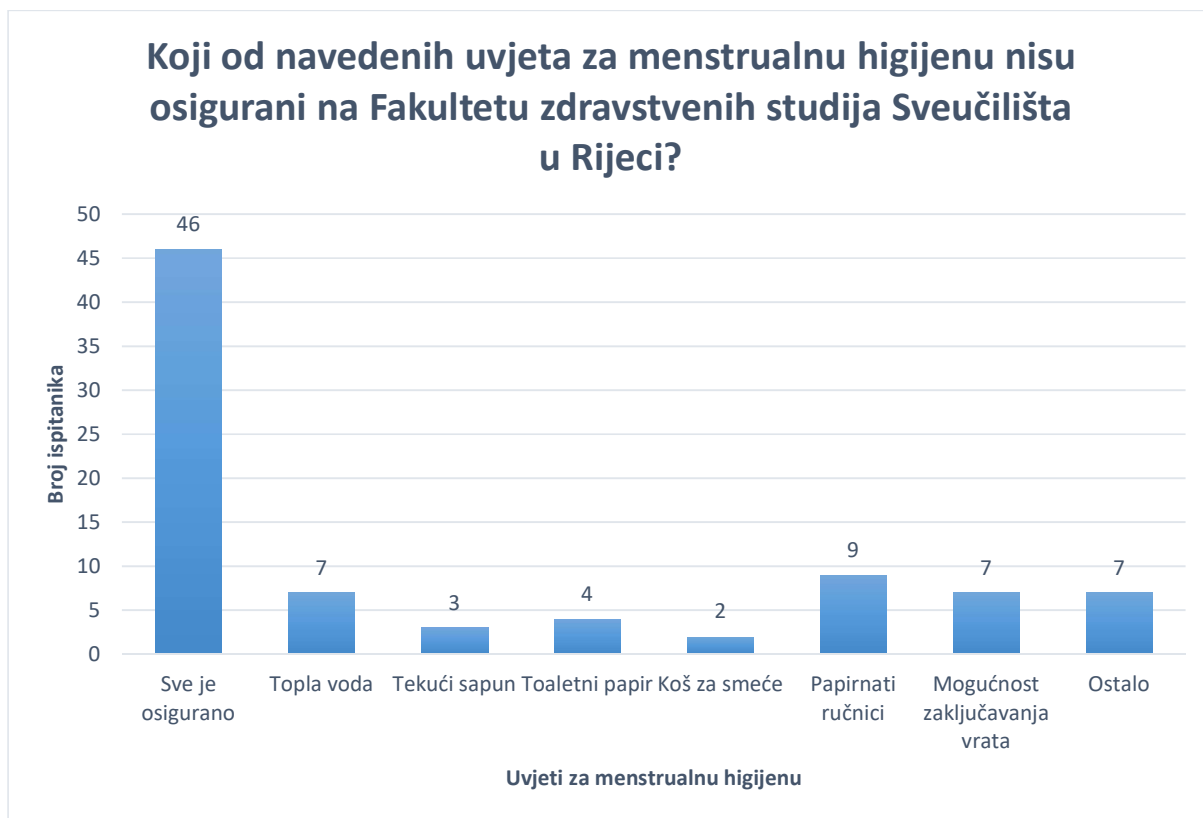


Grafikon 22. prikazuje stav studentica prema osiguranim adekvatnim uvjetima za održavanje menstrualne higijene. Na 16. pitanje odgovorilo je 85 ispitanica, a od njih 85, na pitanje „Smatrate li da su na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci osigurani adekvatni uvjeti za održavanje menstrualne higijene? (topla voda, tekući sapun, toaletni papir, koš za smeće, papirnati ručnici, mogućnost zaključavanja vrata, itd.)“, 83 studentice (97,60%) odgovorile su pozitivno, dok su negativno odgovorile dvije studentice (2,40%).



**17. PITANJE** „Koji od navedenih uvjeta za menstrualnu higijenu nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci?“

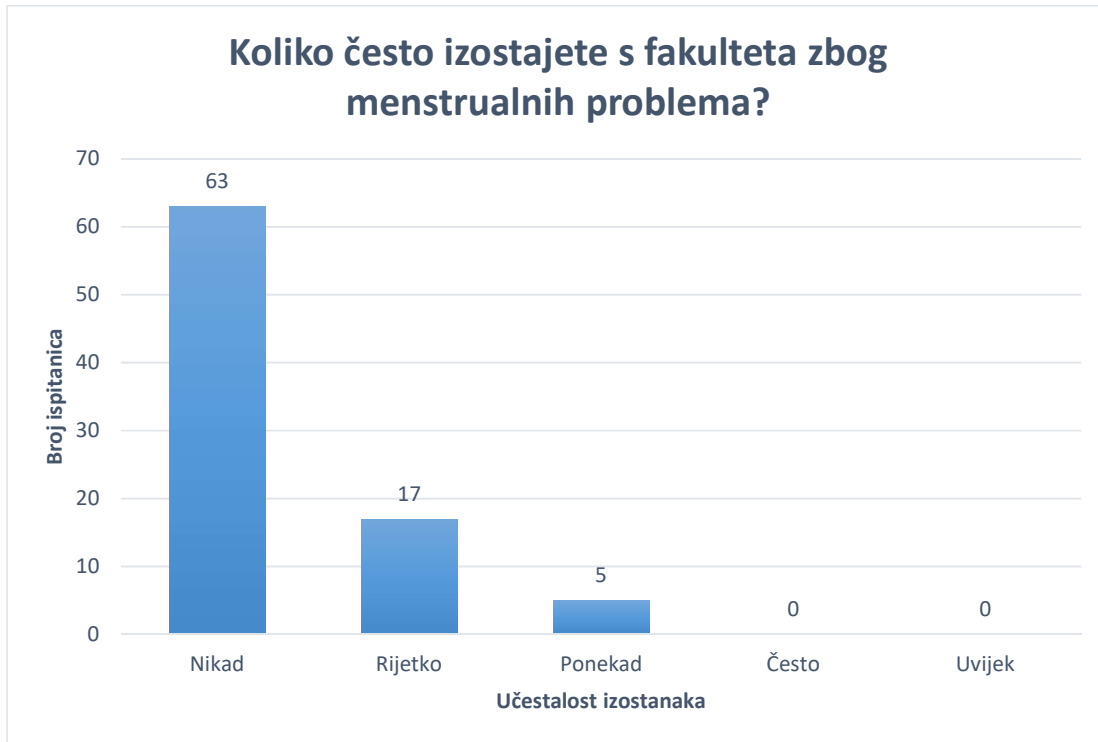
Grafikon 23. Prikaz stava ispitanica o uvjetima koji nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci



Grafikon 23. prikazuje stav studentica prema uvjetima za menstrualnu higijenu koji nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. Na 17. pitanje odgovorilo je 85 ispitanica, od kojih je 46 odgovorilo je da su svi od navedenih uvjeta osigurani. Od navedenih uvjeta, 7 studentica navodi toplu vodu, 3 studentice tekući sapun, 4 studentice toaletni papir, 2 studentice koš za smeće, 9 studentica papirnate ručnike, a 7 studentica mogućnost zaključavanja vrata. Preostalih 7 studentica navodi "Ostalo" odnosno najčešće spominju nedostatak besplatnih jednokratnih higijenskih uložaka.

**18. PITANJE** „Koliko često izostajete s fakulteta zbog menstrualnih problema?“

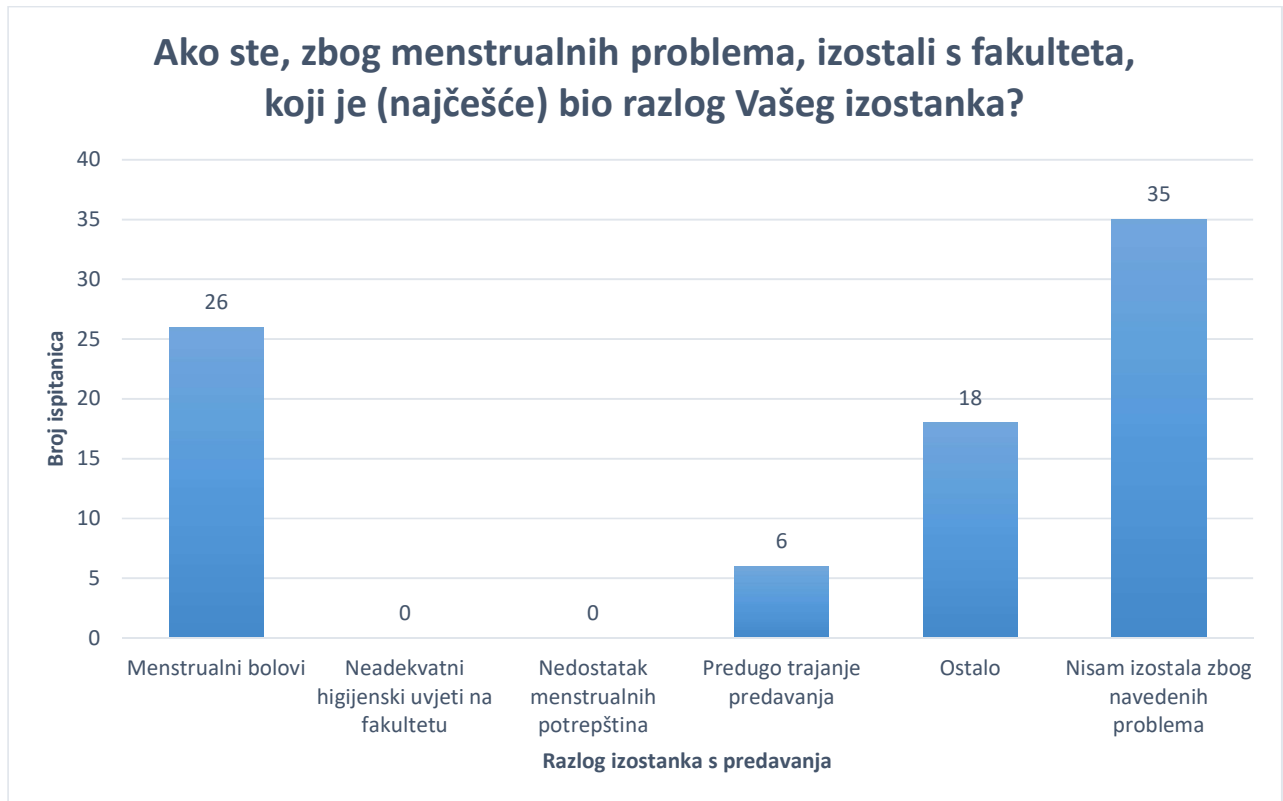
Grafikon 24. Prikaz učestalosti izostanka studentica s fakulteta zbog menstrualnih problema



Grafikon 24. prikazuje učestalost izostanka s fakulteta zbog menstrualnih problema. Na 18. pitanje odgovorilo je 85 ispitanica sa svih godina studija, a 63(74.10%) su ispitanice odgovorile da nikada ne izostaju zbog menstrualnih problema. Njih 17(20%) odgovorilo je da izostaju rijetko, dok njih pet (5.90%) izostaje ponekad.

**19. PITANJE** „Ako ste, zbog menstrualnih problema, izostali s fakulteta, koji je (najčešće) bio razlog Vašeg izostanka?“

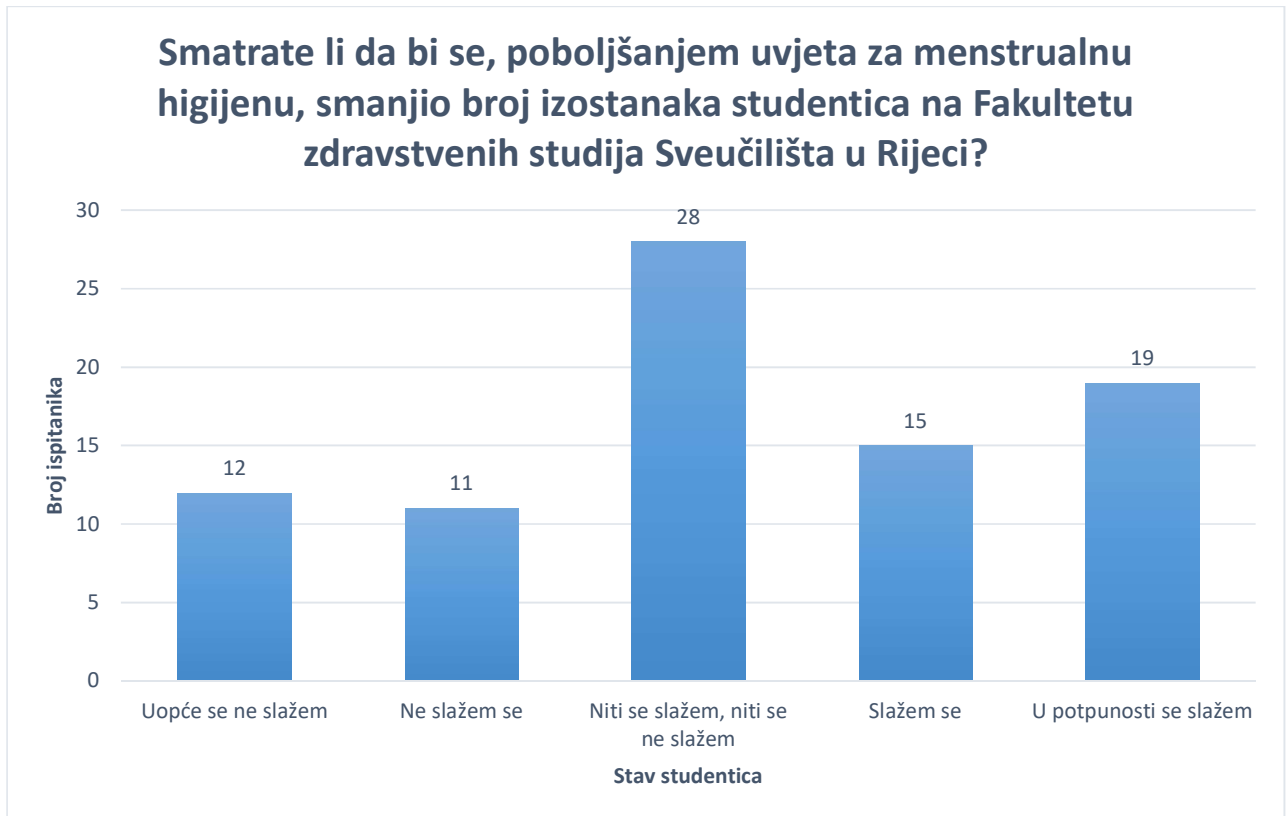
Grafikon 25. Prikaz razloga izostanka studentica s fakulteta zbog menstrualnih problema



Grafikon 25. prikazuje najčešće razloge izostanka s fakulteta kod studentica Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. Na pitanje je odgovorilo 85 ispitanica, a njih 26 kao najčešći razlog izostanka s fakulteta navodi menstrualne bolove. Njih 6 navodi predugo trajanje predavanja, dok 18 studentica navodi ostale razloge. 35 studentica navodi da nisu izostale s predavanja zbog navedenih problema.

**20. PITANJE** „Smatrate li da bi se, poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu, smanjio broj izostanaka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci?“

Grafikon 26. Prikaz stava studentica o smanjenju broja izostanka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu



Grafikon 26. prikazuje stav studentica o smanjenju broja izostanaka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu. Na pitanje je odgovorilo 85 studentica sa svih godina studija, od kojih je 12(14.10%) studentica odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 11(12.90%) studentica odgovorilo je s „Ne slažem se“, dok je 28(32.90%) studentica odgovorilo s „Niti se slažem, niti se ne slažem“. 15(17.60%) studentica odgovorilo je sa „Slažem se“, a njih 19(22.40%) s „U potpunosti se slažem“.

## 21. PITANJE "Koji pojam najčešće upotrebljavate pri spominjanju menstruacije u društvu?"

Grafikon 27. Prikaz pojmova koje studentice najčešće upotrebljavaju pri spominjanju menstruacije u društvu u postotcima za sve godine studija



Grafikon 27. prikazuje najčešće korištene pojmove pri spominjanju menstruacije u društvu. Na pitanje je odgovorilo 85 studentica, od kojih je 52.94% odgovorilo je s "Stvari". 23.53% studentica najčešće koristi naziv "Menga", 8.24% studentica koristi naziv "Menzis". Njih 5.88% najčešće koristi naziv "Menstruacija", a 4.71% njih koristi naziv "Mjesečnica". 4.71% studentica koristi ostale nazive kao što su crveni alarma, muka, tetka iz Rusije, prijateljica i dobila sam.

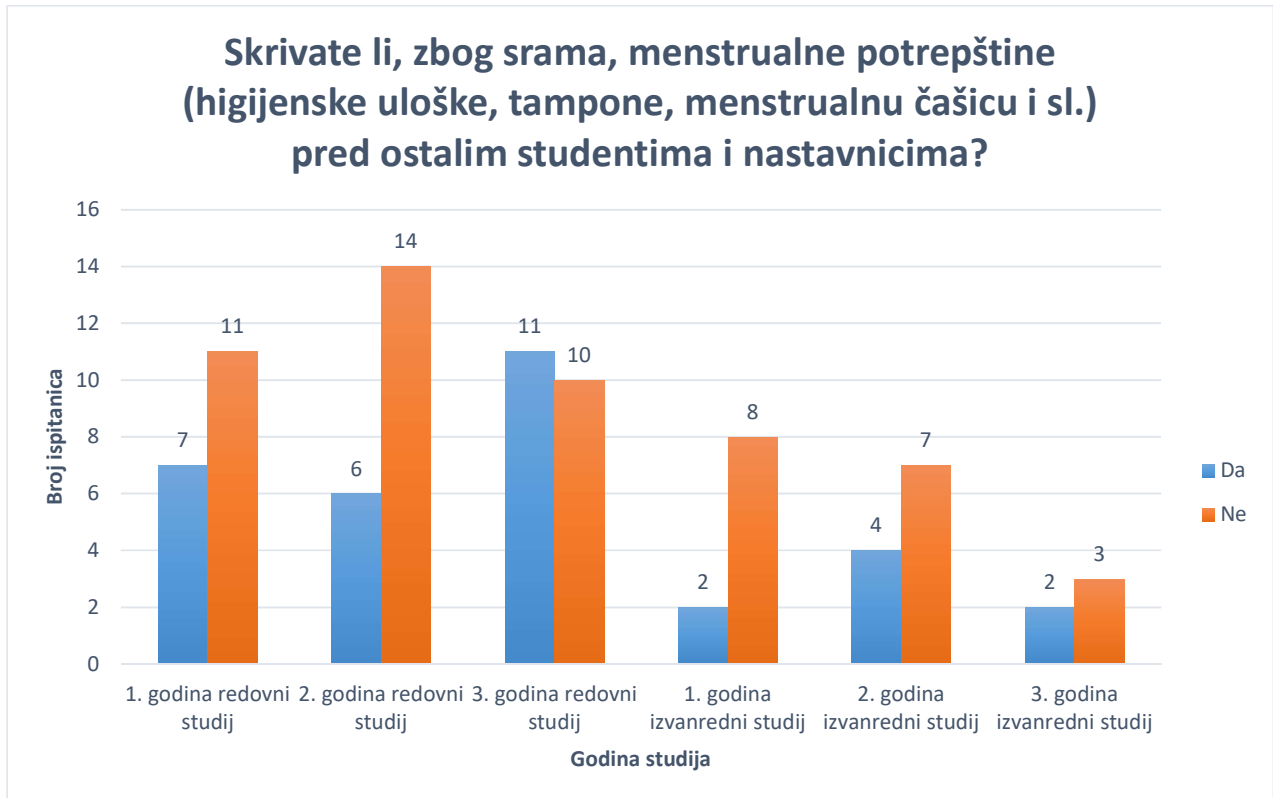
**22. PITANJE** „Skrivate li, zbog srama, menstrualne potrepštine (higijenske uloške, tampone, menstrualnu čašicu i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima?“

Grafikon 28. Prikaz stavova studentica skrivaju li menstrualne potrepštine (higijenskih uložaka, tampona, menstrualne čašice i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama u postotcima



Grafikon 28. prikazuje stavove studentica skrivaju li menstrualne potrepštine pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama. Na 22. pitanje odgovorilo je 85 studentica, a rezultati su prikazani u postotcima. Iz grafikona se vidi da su 32(37.60%) studentice odgovorile „Da“ tj. da skrivaju menstrualne potrepštine zbog srama, a 53(62.40%) studentice odgovorile su „Ne“ odnosno da ne skrivaju menstrualne potrepštine zbog srama pred ostalim studentima i nastavnicima na fakultetu.

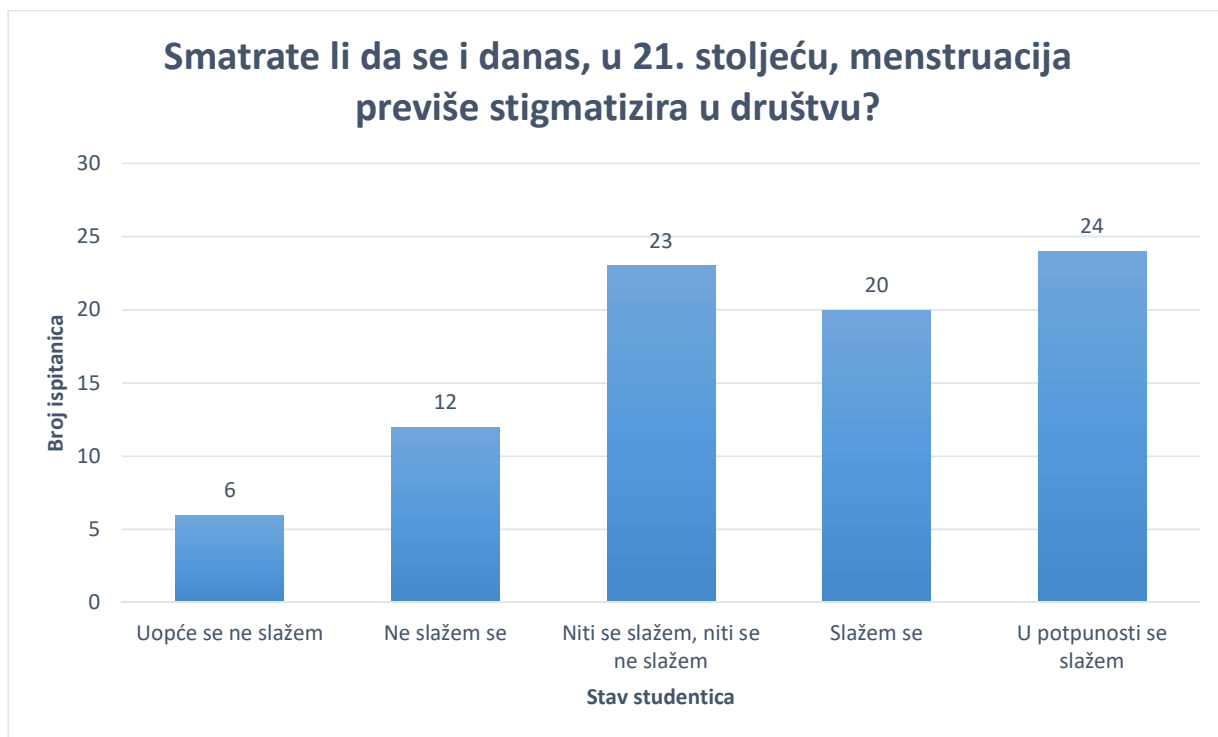
Grafikon 29. Prikaz stava studentica prema skrivanju menstrualnih potrepština (higijenskih uložaka, tampona, menstrualne čašice i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama prema godini studija



Grafikon 29. prikazuje stav studentica prema skrivanju menstrualnih potrepština (higijenskih uložaka, tampona, menstrualne čašice i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama. Na pitanje je odgovorilo 85 studentica. S prve godine redovnog studija, na pitanje je odgovorilo njih 18, od kojih je 7 odgovorilo s „Da“, dok je njih 11 odgovorilo s „Ne“. Na drugoj godini redovnog studija, na pitanje je odgovorilo 20 studentica. Njih 6 odgovorilo je s „Da“, dok je njih 14 odgovorilo s „Ne“. Na trećoj godini redovnog studija, na pitanje je odgovorila 21 studentica, od kojih je 11 odgovorilo s „Da“, a njih 10 s „Ne“. Na prvoj godini izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 10 studentica, od kojih su 2 studentice odgovorile s „Da“, a njih 8 s „Ne“. Na trećoj godini izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 5 studentica, od kojih su 2 studentice odgovorile s „Da“, a njih 3 s „Ne“.

**23. PITANJE** „Smatrate li da se i danas, u 21. stoljeću, menstruacija previše stigmatizira u društvu?“

Grafikon 30. Prikaz stava studentica o pretjeranoj stigmatizaciji menstruacije u 21. stoljeću za sve godine studija



Grafikon 30. prikazuje stav studentica o pretjeranoj stigmatizaciji menstruacije u društvu u 21. stoljeću. Na pitanje je odgovorilo 85 studentica od kojih je 6(7.10%) odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 12(14.1%) studentica je odgovorilo s „Ne slažem se“, a 23(21.70%) studentice odgovorile su s „Niti se slažem, niti se ne slažem“. 20(23.50%) studentica odgovorilo je s „Slažem se“, a 24(28.20%) studentice s „U potpunosti se slažem“.



**24. PITANJE** „S kim najčešće pričate o menstruaciji i menstrualnim problemima?“

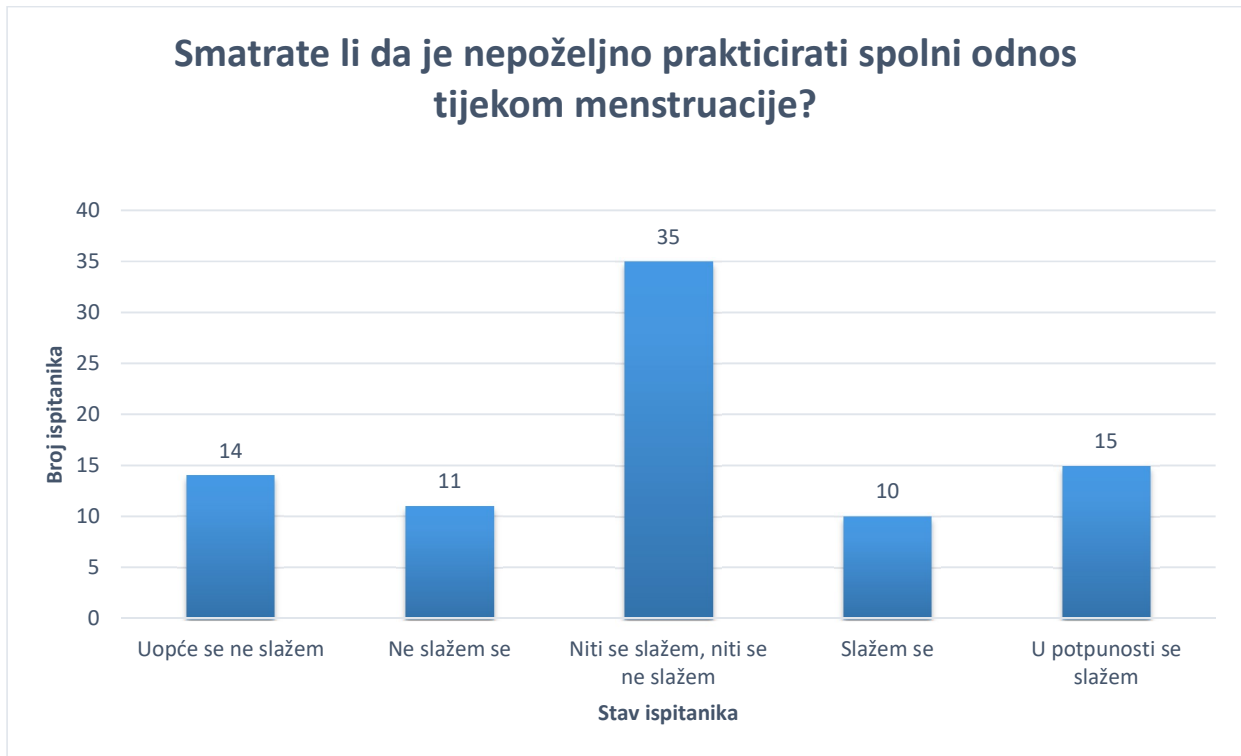
Grafikon 31. Prikaz s kim studentice najčešće razgovaraju o menstruaciji i menstrualnim problemima u postotcima za sve godine studija



Grafikon 31. prikazuje odgovore na pitanje „S kim najčešće pričate o menstruaciji i menstrualnim problemima?“ u postotcima za sve godine studija. Na 24. pitanje odgovorilo je 85 ispitanica pri čemu je 65(75.39%) odgovorilo da najčešće priča sa prijateljima, 8(9.40%) s roditeljima, 7(8.20%) s ginekologom, 3(3.60%) s braćom i 3(3.60%) ostalo, a čega dvoje navodi partnera, a jedna osoba internetske članke.

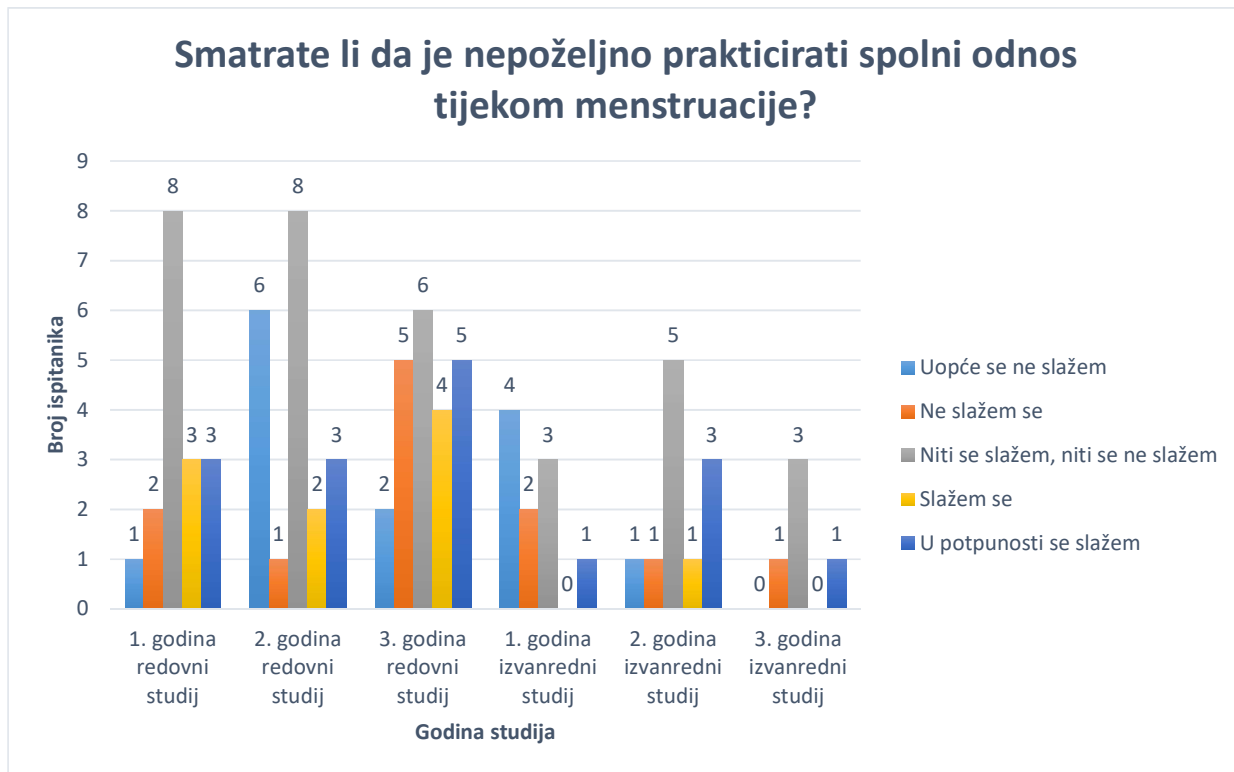
**25. PITANJE** „Smatrate li da je nepoželjno praktcirati spolni odnos tijekom menstruacije?“

Grafikon 32. Stav studentica prema nepoželjnom praktciranju spolnog odnosa tijekom menstruacije za sve godine studija



Grafikon 32. prikazuje stav studentica prema nepoželjnom praktciranju spolnog odnosa tijekom menstruacije za sve godine studija. Na 25. pitanje odgovorilo je 85 studentica od kojih je 14(16.50%) odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 11(12.90%) s „Ne slažem se“, 35(41.20%) s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 10(11.80%) sa „Slažem se“ i 15(17.60%) studentica s „U potpunosti se slažem“.

Grafikon 33. Stav studentica prema nepoželjnom prakticiranju spolnog odnosa tijekom menstruacije prema godini studija

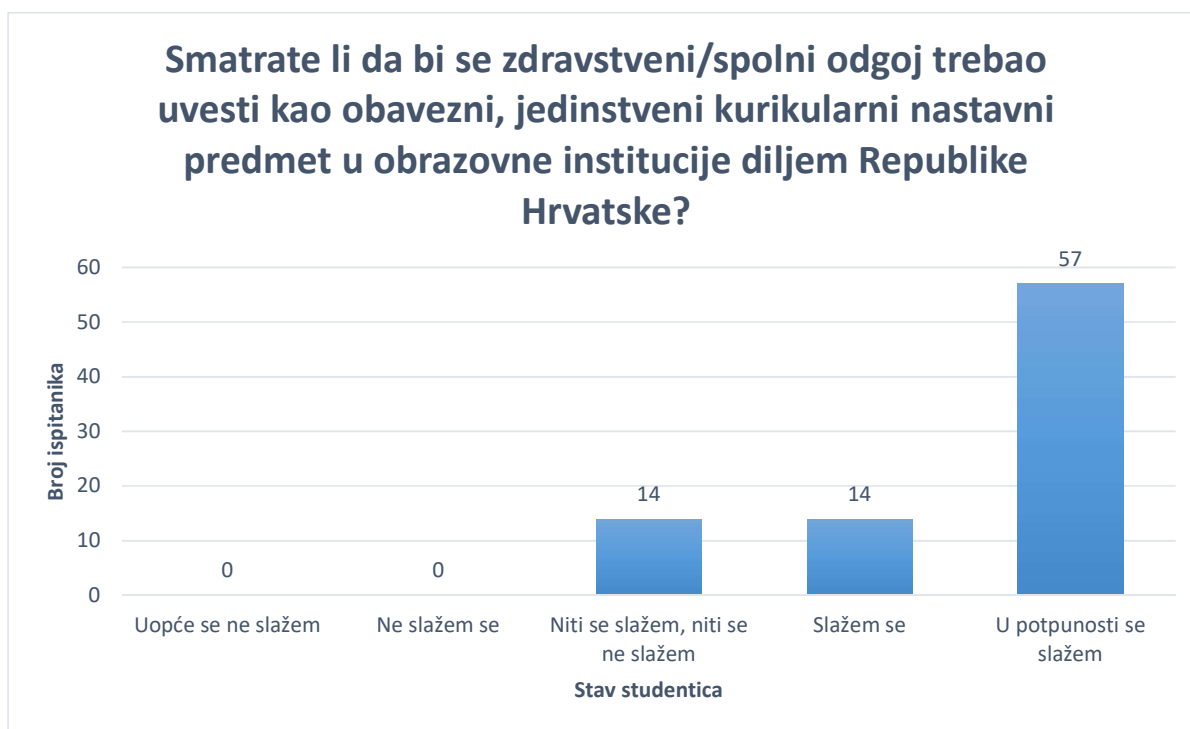


Grafikon 33. prikazuje stav studentica prema nepoželjnom prakticiranju spolnog odnosa tijekom menstruacije. Na pitanje je odgovorilo 85 studentica. S prve godine redovnog studija, na pitanje je odgovorilo 17 studentica, od kojih je 1 studentica odgovorila s „Uopće se ne slažem“, 2 studentice s „Ne slažem se“, 8 studentica s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 3 studentice sa „Slažem se“ i 3 studentice s „U potpunosti se slažem“. S druge godine redovnog studija, na pitanje je odgovorilo 20 studentica, od kojih je 6 odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 1 s „Ne slažem se“, 8 s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 2 sa „Slažem se“ i 3 s „U potpunosti se slažem“. S 3. godine redovnog studija, na pitanje su odgovorile 22 studentice, od kojih su 2 odgovorile s „Uopće se ne slažem“, 5 s „Ne slažem se“, 6 s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 4 s „Slažem se“ i 5 s „U potpunosti se slažem“. S prve godine izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 10 studentica, od kojih je 4 odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 2 s „Ne slažem se“, 3 s „Niti se slažem, niti se ne slažem“ i 1 s „U potpunosti se slažem“. S druge godine izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 11 studentica, od kojih je 1 odgovorila s „Uopće se ne slažem“, 1 s „Ne slažem se“, 5 s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 1 sa „Slažem se“ i 3 s „U potpunosti se slažem“.

se slažem“. S treće godine izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 5 studentica, od kojih je 1 odgovorila s „Uopće se ne slažem“, 3 s „Niti se slažem, niti se ne slažem“ i 1 s „U potpunosti se slažem“.

**26. PITANJE** „Smatrate li da bi se zdravstveni/spolni odgoj trebao uvesti kao obavezni, jedinstveni kurikularni nastavni predmet u obrazovne institucije (osnovne i srednje škole) diljem Republike Hrvatske?“

Grafikon 34. Prikaz stava studentica o uvođenju zdravstvenog/spolnog odgoja kao obaveznog, jedinstvenog kurikularnog nastavnog predmeta u obrazovne institucije (osnovne i srednje škole) diljem Republike Hrvatske



Grafikon 34. prikazuje stav studentica o uvođenju zdravstvenog/spolnog odgoja kao obaveznog, jedinstvenog kurikularnog nastavnog predmeta u obrazovnim institucijama diljem Republike Hrvatske. Na pitanje je odgovorilo 85 studentica, od kojih je 14(16.50%) odgovorilo s „Niti se slažem, niti se ne slažem“. 14(16.50%) studentica odgovorilo je sa „Slažem se“, a 57(67.10%) studentica s „U potpunosti se slažem“.

#### 5.4. Rasprava

Istraživanje je provedeno na ukupno 85 ispitanika 1., 2. i 3. godine redovnog i izvanrednog studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. Prisustvovalo je 18 studentica s prve godine redovnog studija, 20 s druge i 21 s treće godine te sa izvanrednog studija na prvoj godini prisustvovalo je 10 studentica, na drugoj 11 i na trećoj 5. Uz pomoć online anketnog upitnika provedeno je istraživanje, a podaci su obrađeni i prikazani u grafičkom obliku. Anketa se sastojala se od 4 raznovrsna djela, prvi dio pitanja odnosi se na opće podatke o ispitaniku, drugi na korištenje, potrošnju i dostupnost menstrualnih potrepština, treći na uvijete održavanja menstrualne higijene, a četvrti na društvenu stigmatizaciju menstruacije.

Rezultati provedenog istraživanja potvrđuju prve tri postavljene hipoteze početku istraživanja, a posljednja hipoteza je odbačena. Na temelju analize dobivenih podataka može se uvidjeti da su razlike vidljive između studentica redovnog i izvanrednog studija u financijskim primanjima, potrošnji menstrualnih potrepština, načinu razmišljanja o menstruaciji i menstrualnoj higijeni.

No, suprotno tome sve studentice su dosita zajedničkog stava u vezi smanjenja cijena menstrualnih potrepština i lijekova za ublažavanje menstrualne boli. U tom smislu voljele bi kad bi bile osigurane besplatne menstrualne potrepštine na fakultetu jer bi im to osiguralo jednostavniji i bezbrižniji prolazak kroz menstrualne dane. Nadalje, gotovo sve studentice slažu se sa tvrdnjom da su osigurani svi uvijeti na FZSRI za obavljanje adekvatne menstrualne higijene uz nekolicinu koja bi promijenila neke uvijete.

Grafikon 7. prikazuje odgovore na pitanje “Vaši prihodi na mjesečnoj razini?” odnosno mjesečne prihode prema godini studija. Grafikon prikazuje da veći udio studentice redovnog studija sestrinstva imaju primanja manja od 1000 kn ili od 1000-2000 kn, a suprotno tome izvanredne studentice imaju primanja u najvećem udjelu od 3000-4000 kn ili više od 4000 kn. Sukladno tome, može se zaključiti da redovne studentice sestrinstva imaju manja mjesečna primanja od izvanrednih studentica sestrinstva.

Grafikon 9. prikazuje odgovore na pitanje “Koje od navedenih potrepština za menstrualnu higijenu najčešće koristite?” u postocima. Shodno tome, može se vidjeti da 88,20% studentica koristi jednokratne higijenske uloške i oni su zastupljeni u najvećem postotku.

Grafikon 10. prikazuje najčešće korištene menstrualne potrepštine prema godini studija. Iz toga se može zaključiti da kod studentica redovnog studija najčešće su korištene menstrualne potrepštine jednokratni higijenski ulošci, a kod studentica izvanrednog studija u jednakom su postotku korišteni jednokratni higijenski ulošci, višekratni higijenski ulošci, tamponi i menstrualne čašice.

Grafikon 11. prikazuje stavove ispitanika o adekvatnosti higijenskih uložaka u odnosu na menstrualnu čašicu odnosno odgovore na pitanje “Smatrate li da su higijenski ulošci adekvatnija potrepština za menstrualnu higijenu od menstrualne čašice?”. Podaci su prikazani u postocima za sve godine studija te shodno tome, od sveukupno 85 ispitanika, 43(50.60%) ispitanice odgovorile su “Da” tj. da smatraju da su higijenski ulošci adekvatniji za menstrualnu higijenu od menstrualne čašice. To također upućuje na činjenicu da studentice sestrinstva nisu dovoljno educirane o menstrualnim potrepštinama.

Međutim, razlika u odgovorima i stavovima studentica o menstrualnim potrepštinama može se vidjeti u grafikonu 12. Grafikon 12. prikazuje stavove ispitanika o sadržaju plastike i kemikalija u jednokratnim higijenskim ulošcima u odnosu na menstrualnu čašicu tj. odgovore na pitanje “Smatrate li da jednokratni higijenski ulošci sadrže manje plastike i kemikalija od menstrualne čašice?”. Podaci su prikazani u postocima za sve godine studija. Shodno tome, od sveukupno 85 ispitanika, 47(55.30%) ispitanice odgovorilo je “Ne” tj. smataju da jednokratni higijenski ulošci ne sadrže manje plastike i kemikalija od menstrualnih čašica. Prema tome može se zaključiti da bez obzira što studentice nisu dovoljno educirane o menstrualnim potrepštinama ipak smatraju da višekratne menstrualne potrepštine imaju svoje pozitivne strane.

Nadalje, grafikon 15. prikazuje odgovore na pitanja “Smatrate li da, u skladu s Vašim mjesečnim primanjima, imate dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština?” tj. prikazuje stav ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija. Prema prikazanom grafikonu može se zaključiti da redovne studentice u manjem postotku nemaju dovoljno mjesečnih primanja za nabavu menstrualnih potrepština, a izvanredne studentice imaju dovoljno mjesečnih primanja. Ovaj zaključak se može povezati sa time što redovne studentice nemaju svoja vlastita primanja te ih financiraju roditelji ili dobivaju stipendiju, dok suprotno tome izvanredne

studentice su zaposlene i shodno mjesečnim primanjima imaju dovoljno za menstrualne potrepštine.

Grafikon 16. prikazuje stav ispitanica je li smatraju da bi cijena menstrualnih potrepština trebala biti niža odnosno odgovore na pitanje “Smatrate li da bi cijena menstrualnih potrepština trebala biti niža?”. Sukladno tome na 11. pitanje odgovorilo je 85 studentica redovnog i izvanrednog studija sestrištva pri čemu je 65 ispitanica odgovorilo “U potpunosti se slažem”. Prema tome može se zaključiti da većina studentica želi da budu snižene cijene menstrualnih potrepština što bi im omogućilo lakši način života i manju financijsku opterećenost.

Grafikon 19. prikazuje odgovore na pitanje “Smatrate li da, u skladu s Vašim mjesečnim primanjima, imate dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli?” odnosno prikazuje stav ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje menstrualne boli sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija. Iz dobivenih odgovora može se zaključiti da studentice redovnog studija u manjem postotku nemaju dovoljno mjesečnih prihoda kako bi si priuštile lijekove za ublažavanje menstrualne boli, a izvanredne studentice imaju dovoljno mjesečnih primanja kako bi si priuštile lijekove za ublažavanje menstrualne boli.

Grafikon 21. prikazuje stav ispitanica smatraju li da bi Fakultet zdravstvenih studija trebao omogućiti studenticama besplatne menstrualne potrepštine na fakultetu odnosno odgovore na pitanje “Mislite li da bi, po uzoru na druge obrazovne ustanove u Republici Hrvatskoj, Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci studenticama trebao omogućiti besplatne menstrualne potrepštine?”. Sukladno tome na 15. pitanje odgovorilo je sveukupno 85 studentica redovnog i izvanrednog studija sestrištva pri čemu su 62 ispitanice odgovorile “U potpunosti se slažem”. Što pokazuje da bi većina studentice sestrištva bile zadovoljne kada fakultet osigurao studenticama besplatne menstrualne potrepštine.

Grafikon 22. prikazuje stav studentica prema osiguranim adekvatnim uvjetima za održavanje menstrualne higijene. Budući da je na pitanje „Smatrate li da su na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci osigurani adekvatni uvjeti za održavanje menstrualne higijene?“ pozitivno odgovorilo 97,6% studentica, a negativno njih 2,4%, može se zaključiti da su studentice većinski zadovoljne uvjetima za održavanje menstrualne higijene na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.

Grafikon 23. prikazuje stav studentica o uvjetima koji nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. Na pitanje „Koji od navedenih uvjeta za menstrualnu higijenu nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci?“, 54,1% studentica navodi da su svi uvjeti osigurani, 15,2% studentica navodi toplu vodu, 3,5% studentica navodi tekući sapun, 4,7% studentica navodi toaletni papir, 2,4% studentica navodi papirnate ručnike, a 8,2% studentica navodi mogućnost zaključavanja vrata. Preostalih 8,2% studentica navodi ostale uvjete koji nisu navedeni u anketnom pitanju. Shodno rezultatima, može se zaključiti da većina studentica smatra da su svi uvjeti za menstrualnu higijenu osigurani, dok postoji manji broj studentica koje smatraju da pojedini uvjeti izostaju. Iz navedenoga se može zaključiti da su uvjeti za menstrualnu higijenu na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci zadovoljavajući, no posebna bi se pažnja trebala pridati uvjetima za koje studentice navode da vjerojatno povremeno izostaju kako bi se održala adekvatnost i sigurnost studentica.

Grafikon 24. prikazuje učestalost izostanaka s fakulteta zbog menstrualnih problema. Na pitanje „Koliko često izostajete s fakulteta zbog menstrualnih problema?“, 74,1% studentica navodi da nikad ne izostaju zbog menstrualnih problema. Njih 20% navodi da izostaju rijetko, dok njih 5,9% izostaje ponekad. Iz navedenog, može se zaključiti da studentice Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci većinom ne izostaju s fakulteta zbog menstrualnih problema što potvrđuje pozitivan stav glede osiguranih adekvatnih uvjeta za menstrualnu higijenu na Fakultetu zdravstvenih studija.

Grafikon 25. prikazuje razloge izostanka studentica s fakulteta uvjetovane menstrualnim problemima. Na pitanje „Ako ste, zbog menstrualnih problema, izostali s fakulteta, koji je (najčešće) bio razlog Vašeg izostanka?“, 41,2% studentica navodi da nisu izostale s predavanja zbog navedenih problema. Njih 30,6% navodi da najčešće izostaju zbog menstrualnih bolova, a 7,1% njih navodi predugo trajanje predavanja kao najčešći razlog izostanka. 21,2% studentica navodi ostale razloge kao glavni razlog izostanka s predavanja. Iz navedenog, može se zaključiti da studentice najčešće ne izostaju s predavanja zbog menstrualnih problema te da studentice koje izostaju, najčešće izostaju zbog menstrualnih bolova što je opravdan razlog izostanka, no ipak barem djelomično rješiv osiguranjem besplatnih tableta protiv bolova na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.



Grafikon 26. prikazuje stav studentica o smanjenju broja izostanaka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu. Na pitanje „Smatrate li da bi se, poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu, smanjio broj izostanaka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci?“, 14.1% studentica odgovorilo je s „Uopće se ne slažem“, 13% studentica odgovorilo je s „Ne slažem se“, dok je 33% studentica odgovorilo s „Niti se slažem, niti se ne slažem“. 17,6% studentica odgovorilo je sa „Slažem se“, a njih 22,4% odgovorilo je s „U potpunosti se slažem“. Iz dobivenih rezultata, može se zaključiti da su studentice većinski zadovoljne uvjetima za menstrualnu higijenu na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, no da ipak postoji određeni prostor za napredak koji bi omogućio potpuno zadovoljstvo studentica, budući da 22,4% studentica smatra da bi, ipak, poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu na fakultetu došlo do smanjenja broja izostanak studentica.

Grafikon 27. prikazuje pojmove koje studentice najčešće upotrebljavaju pri spominjanju menstruacije u društvu. Na pitanje „Koji pojam najčešće upotrebljavate pri spominjanju menstruacije u društvu?“, 53% studentica odgovorilo je sa „Stvari“. Njih 24% odgovorilo je s „Menga“, dok 8% studentica koristi naziv „Menzis“. 6% studentica najčešće koristi naziv „Menstruacija“, dok njih 5% koristi naziv „Mjesečnica“. Ostale nazive koristi 5% studentica. Dobiveni rezultati mogu se analizirati s više aspekata. Prvo, korištenje naziva „Stvari“ za menstruaciju vjerojatno je posljedica srama i društvene stigmatizacije. Nazivi „Menga“ i „Menzis“ također se mogu objasniti kao društveno prihvatljivi pojmovi koji su se uvriježili u vokabular studentica umjesto pojmova „Menstruacija“ i „Mjesečnica“, ovisno o mjestu iz kojeg studentice dolaze. Shodno odgovorima, može se zaključiti da je menstruacija izrazito stigmatiziran i društveno neprihvatljiv pojam, čak i u vidu korištenja spomenutih naziva (menstruacija i mjesečnica) koji su nerijetko društveni simboli nečistoće i srama.

Grafikon 29. prikazuje stav studentica prema skrivanju menstrualnih potrepština (higijenskih uložaka, tampona, menstrualne čašice i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama. Odgovori na ovo pitanje analizirani su na razini pojedinih godina studija zbog vjerodostojnijeg prikaza rezultata.

Na pitanje „Skrivate li, zbog srama, menstrualne potrepštine (higijenske uloške, tampone, menstrualnu čašicu i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima?“, odgovorilo je 18 studentica s

prve godine redovnog studija, od kojih je 38,9% odgovorilo s „Da“, dok je njih 61,1% odgovorilo s „Ne“.

Na drugoj godini redovnog studija, na pitanje je odgovorilo 20 studentica. Njih 30% odgovorilo je s „Da“, dok je njih 70% odgovorilo s Ne.

Na trećoj godini redovnog studija, na pitanje je odgovorila 21 studentica, od kojih je 52,4% odgovorilo s „Da“, a njih 47,6% s „Ne“.

Na prvoj godini izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 10 studentica, od kojih je 20% odgovorile s „Da“, a njih 80% s „Ne“.

Na drugoj godini izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 11 studentica, od kojih je 36,4% odgovorilo s „Da“, a njih 63,6% s „Ne“.

Na trećoj godini izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 5 studentica, od kojih je 40% studentice odgovorile s „Da“, a njih 60% s „Ne“.

Iz dobivenih se rezultata, na temelju odgovora studentica s pojedinih godina studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, može zaključiti da je broj studentica koje skrivaju menstrualne potreštine zbog srama pred ostalim studentima i nastavnicima manji od onih koje skrivaju menstrualne potreštine, no da ipak postoji značajan udio studentica na svim godinama studija sestrinstva koje zbog srama skrivaju menstrualne potreštine pred ostalim studentima i nastavnicima. Ipak, može se zaključiti da nema povezanosti između godina studija i skrivanja menstrualnih potreština, već da je skrivanje menstrualnih potreština subjektivno te da ovisi o socijalnoj uključenosti, karakteru osobe i razumijevanju i shvaćanju menstrualne tematike u današnjem društvu.

Grafikon 30. prikazuje stav studentica o pretjeranoj stigmatizaciji menstruacije u 21. stoljeću. Na pitanje „Smatrate li da se i danas, u 21. stoljeću, menstruacija previše stigmatizira u društvu?“, 7,1% studentica odgovorilo je s „Uopće se ne slažem“, 14,1% studentica s „Ne slažem se“, a 27,1% studentica s „Niti se slažem, niti se ne slažem“. 23,5% studentica odgovorilo je sa „Slažem se“, a 28,2% studentica s „U potpunosti se slažem“. Budući da se 28,2% studentica u potpunosti slaže, a 23,5% studentica slaže s tvrdnjom da je menstruacija pretjerano stigmatizirana u 21. stoljeću, može se zaključiti da više od 50% studentica smatra navednu

tvrdnju istinitom. Udio studentica koje su suzdržane (27,1%) je prilično visok, no može se pretpostaviti da je uzrok tome nesigurnost, s obzirom na većinski dio studentica koje se slažu s pretjeranom stigmatizacijom menstruacije u 21. stoljeću.

Grafikon 31. prikazuje odgovore na pitanje „S kim najčešće pričate o menstruaciji i menstrualnim problemima?“ u postotcima za sve godine studija. Pri čemu je najveći postotak 75.39% studentica odgovorilo da najčešće priča sa prijateljima, 9.40% s roditeljima, 8.20% s ginekologom, 3.60% s braćom i 3.60% navodi ostalo. Prema dobivenim rezultatima može se zaključiti da se o menstruaciji i menstrualnim problemima najčešće priča u krugu najbližih osoba kao što su prijatelji i roditelji, a manje sa stručnim zdravstvenim osobama koje su dovoljno kompetentne za ovu temu.

Grafikon 33. prikazuje stav studentica prema nepoželjnom prakticiranju spolnog odnosa tijekom menstruacije. Odgovori na ovo pitanje analizirani su na razini pojedinih godina studija zbog vjerodostojnijeg prikaza rezultata.

Na pitanje „Smatrate li da je nepoželjno prakticirati spolni odnos tijekom menstruacije?“ odgovorilo je 17 studentica s prve godine redovnog studija sestinstva, od kojih je 5,9% odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 11,8% s „Ne slažem se“, 47,1% s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 17,5% sa „Slažem se“ i 17,7% studentica sa „U potpunosti se slažem“.

S druge godine redovnog studija, na pitanje je odgovorilo 20 studentica, od kojih je 30% odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 5% s „Ne slažem se“, 40% s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 10% sa „Slažem se“ i 15% s „U potpunosti se slažem“.

S treće godine redovnog studija, na pitanje su odgovorile 22 studentice, od kojih je 9,1% odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 22,7% s „Ne slažem se“, 27,3% s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 18,2% sa „Slažem se“ i 22,7% s „U potpunosti se slažem“.

S prve godine izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 10 studentica, od kojih je 40% odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 20% s „Ne slažem se“, 30% s „Niti se slažem, niti se ne slažem“ i 10% s „U potpunosti se slažem“..

S druge godine izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 11 studentica, od kojih je 9,1% odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 9,1% s „Ne slažem se“, 45,5% s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, 9,1% sa „Slažem se“ i 27,3% s „U potpunosti se slažem“.

S treće godine izvanrednog studija, na pitanje je odgovorilo 5 studentica, od kojih je 20% odgovorilo s „Uopće se ne slažem“, 60% s „Niti se slažem, niti se ne slažem“ i 20% s „U potpunosti se slažem“.

Iz dobivenih se rezultata može zaključiti da studentice svih godina sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci većinski nemaju izgrađeno mišljenje, tj. stav o prakticiranju spolnog odnosa tijekom menstruacije. Na svakoj od godina, na pitanje „Smatrate li da je nepoželjno prakticirati spolni odnos tijekom menstruacije?“ većina je studentica odgovorila s „Niti se slažem, niti se ne slažem“, što je dokaz nesigurnosti i manjka obrazovanja kod studentica u vidu zdravstvenog/spolnog odgoja kao kurikularnog predmeta u obrazovnim institucijama diljem Republike Hrvatske. Uz to, dobiveni podaci su još jedan od pokazatelja stigmatizacije menstruacije u društvu.

Grafikon 34. prikazuje stav studentica o uvođenju zdravstvenog/spolnog odgoja kao obaveznog, jedinstvenog kurikularnog nastavnog predmeta u obrazovne institucije (osnovne i srednje škole) diljem Republike Hrvatske. Na pitanje „Smatrate li da bi se zdravstveni/spolni odgoj trebao uvesti kao obavezni, jedinstveni kurikularni nastavni predmet u obrazovne institucije (osnovne i srednje škole) diljem Republike Hrvatske?“, 16,5% studentica odgovorilo je s „Niti se slažem, niti se ne slažem“. Isti postotak studentica, 16,5% odgovorilo je sa „Slažem se“, dok je 67,1% studentica odgovorilo s „U potpunosti se slažem“. Iz dobivenih rezultata, može se zaključiti da je uvođenje zdravstvenog/spolnog odgoja kao obaveznog, jedinstvenog kurikularnog nastavnog predmeta u obrazovne institucije, tj. u osnovne i srednje škole diljem Republike Hrvatske iznimno važan korak u napretku obrazovnog sustava Republike Hrvatske te da su upravo studentice Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci itekako svjesne problematike nepostojanja zdravstvenog/spolnog odgoja kao kurikularnog nastavnog predmeta. Može se pretpostaviti da studentice Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci u potpunosti razumiju povezanost obrazovnog i zdravstvenog sustava i njihovog uzajamnog utjecaja.

Zaključno, nedostatak u ovom istraživanju je manjak broja ispitanica sa izvanrednog studija. No, bez obzira na to, može se zaključiti da studentice nisu dovoljno educirane o menstrualnoj

higijeni, da svaka osoba nema dovoljno finansijskih sredstava za menstrualne potrepštine koje su potreba svake žene i također na kraju stigmatizacija menstruacije još uvijek je prisutna u društvu.

## 6. ZAKLJUČAK

Menstruacija kao fiziološko zbivanje svake žene na mjesečnoj razini još uvijek je stigmatizirano od strane društva. Prirodno stanje koje se pojavljuje kod žena zahtjeva redovitu menstrualnu higijenu koja je bitna za zdravlje žena. O menstrualnoj higijeni u smislu upotrebe, dostupnosti i potrošnji, kao i o uvjetima obavljanja raspravlja se u malim postotcima. Uzrok tome može se prepisati nedovoljnoj edukaciji i osviještenosti cijelog društva o ovoj temi. Razgovor i pobuđivanje svijesti je sve što je potrebno da bi se započela transformacija. Kroz zdravstveni odgoj stigmatizacija i predrasude mogle bi se riješiti, a time bi se pojam menstruacije i menstrualne higijene normalizirao i poništio nastale tabue. Obuhvaćajući društvene medije koji su moćan alat treba podizati i širiti pozitivnost i svijest među ljudima. Vrijeme je da se shvati da je menstruacija samo prirodni biološki proces.

Tijekom istraživanja utvrđeno je da studentice sestinstva nisu dovoljno educirane o menstrualnim potrepštinama, a osobito o višekratnim higijenskim potrepštinama. Nadalje, to se može povezati i sa nedovoljno osviještenosti menstrualne higijene na ekonomskoj tj. financijskoj i ekološkoj razini. Studentice glede toga na mjesečnoj razini izdvajaju velike količine novaca za menstrualne potrepštine što im stvara opterećenje. I ono najbitnije, stigmatizacija je prisutna kod studentica, što se može uočiti iz njihovih stavova. Djevojke menstruaciju nazivaju iskrivljenim nazivima te se često srame zbog menstruacije pred kolegama i profesorima. Razliku ne čini starost odnosno dob ispitanika već socijalna uključenosti, karakter osobe, razumijevanje i shvaćanje menstrualne tematike u današnjem društvu.

## 7. SAŽETAK

Menstruacija je prirodni biološki proces koji se manifestira na mjesečnoj razini, a pokazatelj je normalnog zbivanja u životu žena. Uredno menstrualno krvarenje odraz je urednog ženskog zdravlja, a ne bolesti, što je još uvijek uvriježeno mišljenje u narodima diljem svijeta. Kako bi se menstrualno zdravlje očuvalo, potrebno je voditi pravilnu i redovitu menstrualnu higijenu, a posebice poticati edukaciju mladih od pubertetske životne dobi.

U današnje doba, ali i tijekom prošlosti, menstruacija je uzajamno povezana s društvom. Društveni je čimbenik u ekonomskom, ekološkom, obrazovnom, zdravstvenom i kulturnom djelokrugu. Menstruacija nije česta tema rasprave, pa je nerijetko stigmatizirana unutar društva, čime se dokazuje način razmišljanja i ponašanja ljudi u današnjem, globaliziranom svijetu.

Objekt ovog završnog rada jest spoznavanje stavova studentica redovnog i izvanrednog preddiplomskog studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci o menstrualnoj higijeni i stigmi menstruacije u društvu. U istraživanju je sudjelovalo sveukupno 85 ispitanica, od čega njih 18 s prve godine redovnog studija, 20 s druge godine redovnog studija i 21 s treće godine redovnog studija. Od studentica izvanrednog studija sestrinstva, u istraživanju je prisustvovalo njih 10 s prve godine izvanrednog studija, 11 s druge godine izvanrednog studija i 5 s treće godine izvanrednog studija. Istraživanje je provedeno pomoću online anketnog upitnika, a podaci su sistematizirani i analizirani u grafičkom obliku uz pomoć programa Microsoft Excel iz softverskog paketa MS Office.

Analizom dobivenih rezultata, potvrđene su tri hipoteze postavljene na početku istraživanja, a jedna je odbačena. Ovim je istraživanjem dokazano da studentice sestrinstva najčešće koriste jednokratne menstrualne potrepštine te da nisu dovoljno educirane i osvještene o korisnosti višekratnih menstrualnih potrepština. Uz to, dokazano je da većina studentica sestrinstva smatra da bi cijene menstrualnih potrepština trebale biti niže. Većina studentica zadovoljna je uvjetima za održavanje menstrualne higijene na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, dok postoji manji dio njih koji smatra da bi uvjeti za održavanje menstrualne higijene mogli biti bolji. Stigmatizacija je još uvijek pristuna u društvu, a postoji i kod svih studentica sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.

**Ključne riječi:** menstruacija, menstrualna higijena, stigmatizacija, istraživanje

## **SUMMARY**

Menstruation is a natural biological process that manifests on a monthly basis and is an indicator of normal happenings in a woman's life. Regular menstrual bleeding is a reflection of a woman's health, not a disease, which is still a common belief in nations around the world. As to keep menstrual health well, it is necessary to maintain proper and regular menstrual hygiene, and especially to encourage the education of young people from puberty.

Nowadays, but also during the past, menstruation is interrelated with society. It is a social factor in the economic, environmental, educational, health and cultural spheres. Menstruation is not a frequent topic of discussion, so it is often stigmatized within society, which indicates the way people think and behave in today's globalized world.

The object of this final paper is to get to know the attitudes of full-time and part-time undergraduate nursing students at the Faculty of Health Studies, University of Rijeka on menstrual hygiene and the stigma of menstruation in society. A total of 85 respondents participated in the research, of which 18 from the first year of full-time study, 20 from the second year of full-time study and 21 from the third year of full-time study. Of the part-time nursing students, 10 from the first year of part-time study, 11 from the second year of part-time study and 5 from the third year of part-time study attended the research. The research was conducted using an online survey questionnaire, and the data was systematized and analyzed in graphical form with the help of Microsoft Excel from the software package MS Office.

By analyzing the obtained results, three hypotheses set at the beginning of the research were confirmed, while one was rejected. This research proved that nursing students most often use disposable menstrual supplies and that they are not sufficiently educated and aware of the usefulness of reusable menstrual supplies. In addition, it has been proven that most nursing students believe that the prices of menstrual supplies should be lower. Most female students are satisfied with the conditions for menstrual hygiene at the Faculty of Health Studies, University of Rijeka, while there is a small number of them who believe that the conditions for menstrual hygiene could be better. Stigmatization is still present in society, and it also exists among nursing students at the Faculty of Health Studies, University of Rijeka.

**Key words:** menstruation, menstrual hygiene, stigmatization, research



## 8. LITERATURA

1. Gray M. Crveni mjesec: Razumjevanje i korištenje kreativne, seksualne i duhovne moći menstrualnog ciklusa. Zagreb: Planetopija; 2010.
2. Kaštelan J., Duda B. gl. ur. Biblija: Stari i Novi zavjet. Zagreb: Kršćanska sadašnjost; 2006.
3. Masters H. W., Johnson E. V., Kolodny C. Robert. Ljudska seksualnost. Jastrebarsko: Naklada slap; 2006.
4. Šimunić V. i sur. Ginekologija. Zagreb: Naklada Ljevak; 2001.
5. Hećej-Hiršl V., Dugić-Šikanić N., Turudić-Pavelić T., Poljak-Dobravec J. Menstruacija, zdravlje i higijena. Zagreb: Služba za reproduktivno zdravlje, Klinika za dječje bolesti Zagreb; 2002.
6. Dabo J. Pubertet i adolescencija - razdoblje preobrazbe djevojčice u ženu. Zagreb: Narodni zdravstveni list; 2000. Preuzeto s: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/5/menarche.htm> (15. travnja 2021. godine)
7. Topalović Z. Značajke i nepravilnosti menstrualnog ciklusa. Medicus [Internet]. 2010 [Pristupljeno 05.04.2021.];19(1\_Adolescencija\_2):19-26.  
Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/60001>
8. Break the Barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK [Internet]. [Pristupljeno: 25. travnja 2021.] Dostupno na: <https://plan-uk.org/file/plan-uk-break-the-barriers-report-032018pdf/download?token=Fs-HYP3v>
9. Bussey, C. (2015.) Fluffy vagina blankets: How Reusable Sanitary Pads Became a Period Phenomenon, The Telegraph. [Pristupljeno: 13. travnja 2021.] Dostupno na: <https://www.telegraph.co.uk/women/womenslife/11871874/Period-product-Sanitary-pads-you-can-reuse.html>
10. By Team KT, Wednesday, May 23, 2018, The History of Periods: How Women Have Dealt With Menstruation Through the Ages, [Pristupljeno: 13. travnja 2021.] Dostupno na: <https://www.knixteen.com/blogs/the-rag/the-history-of-periods>

11. Cabrera, A. & Garcia, R. (2019.) The environmental & economic costs of single-use menstrual products, baby nappies and wet wipes - Investigating the impact of these single-use items across Europe
12. US Department of Health and Human Services Office on Women's Health (2012.) Menstruation and the menstrual cycle factsheet. [Pristupljeno: 12. travnja 2021.] Dostupno na : <https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle>
13. Van Eijk, A. M.; Zulaika, G.; Lenchner, M. et al. (2019.) Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis, *The Lancet*, 4:8; [Pristupljeno: 14. svibnja 2021.] Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266719301112>
14. Weir, C. S. (2015.) In the Red: A Private Economic Cost and Qualitative Analysis of Environmental and Health Implications for Five Menstrual Products, doktorska disertacija, Environmental Science and Gender and Women Studies, Dalhousie University. [Pristupljeno: 13. travnja 2021.] Dostupno na: <https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/science/environmental-scienceprogram/Honours%20Theses/2015/ThesisWeir.pdf>
15. BBC.com, Whay India must battle the shame of period stain [Internet]. [Pristupljeno: 15. svibnja 2021.] Dostupno na: <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-52830427>
16. DM Hrvatska, U pravilu bez otpada [Internet] [Pristupljeno: 28. travnja 2021. ] Dostupno na: <https://www.dm.hr/inspiracije-i-savjeti/njega-i-mirisi/odrziva-mjesecna-higijena-368908>
17. higijena. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. [Pristupljeno: 11. travnja 2021. ] Dostupno na: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=25462>
18. INTIMNIA, Sex During Menstruation [Internet]. [Pristupljeno: 25. svibnja 2021.] Dostupno na: <https://www.intimina.com/blog/?s=sex+during+menstruation&submit=>
19. Odluka o o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 10/19 [Pristupljeno: 20. svibnja

- 2021.] Dostupno na: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_01\\_10\\_212.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html)
20. Srednja.hr, Vjerovali ili ne, ovo se dogodilo u Hrvatskoj: Škola je osigurala besplatne uloške i tampone za učenice [Internet]. [Pristupljeno: 25. travnja 2021.] Dostupno na: <https://www.srednja.hr/zbornica/vjerovali-ili-ne-ovo-se-dogodilo-u-hrvatskoj-skola-je-osigurala-besplatne-uloske-i-tampone-za-ucenice/>
21. UNICEF, Menstrual hygiene [Internet]. [Pristupljeno: 25. travnja 2021.] Dostupno na: <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>
22. WIKIPEDIA, Upravljanje higijenom menstruacije [Internet]. [Pristupljeno: 15. svibnja 2021.] Dostupno na: [https://hr.jejakjabar.com/wiki/Menstrual\\_hygiene\\_management](https://hr.jejakjabar.com/wiki/Menstrual_hygiene_management)
23. Woman in Adria, Novozelandska premijerka: “Ulošci i tamponi moraju biti besplatni!” [Internet]. [Pristupljeno: 15. svibnja 2021.] Dostupno na: <https://www.womeninadria.com/proizvodi-za-menstruaciju/>
24. Žene i mediji, Rezultati prvog istraživanja o menstrualnom siromaštvu u Hrvatskoj [Internet]. [Pristupljeno: 27. travnja 2021.] Dostupno na: <https://www.zeneimediji.hr/rezultati-prvog-istrazivanja-o-menstrualnom-siromastvu-u-hrvatskoj/>

## 9. PRILOZI

### Prilog A: Popis ilustracija

Slika 1. Jednokratne menstrualne potrepštine (jednokratni higijenski ulošci i tamponi) .....	8
Slika 2. Višekratni higijenski ulošci .....	9
Slika 3. Menstrualne čašice.....	10
Slika 4. Menstrualne kolibe, Nepal.....	17
Slika 5. Menstrualne kolibe, Nepal (2).....	17
Grafikon 1. Prikaz spola ispitanika u postotcima .....	21
Grafikon 2. Prikaz spola ispitanika prema godini studija .....	23
Grafikon 3. Prikaz dobne skupine ispitanika u postotcima.....	24
Grafikon 4. Prikaz dobne skupine po godini studija.....	25
Grafikon 5. Prikaz postotka ispitanika po godini studija.....	26
Grafikon 6. Prikaz mjesečnih prihoda ispitanika u postotcima .....	27
Grafikon 7. Prikaz mjesečnih prihoda prema godini studija.....	28
Grafikon 8. Prikaz poznatih menstrualnih potrepština kod ispitanica .....	29
Grafikon 9. Prikaz najčešće korištenih menstrualnih potrepština u postotcima .....	30
Grafikon 10. Prikaz najčešće korištenih menstrualnih potrepština prema godini studija.....	31
Grafikon 11. Prikaz stavova ispitanika o adekvatnosti higijenskih uloški u odnosu na menstrualnu čašicu u postotcima za sve godine studija.....	32
Grafikon 12. Prikaz stavova ispitanika o sadržaju plastike i kemikalija u jednokratnim higijenskim ulošcima u odnosu na menstrualnu čašicu u postotcima za sve godine studija .....	33
Grafikon 13. Prikaz mjesečnih izdvajanja za nabavu menstrualnih potrepština za sve godine studija u postotcima .....	34
Grafikon 14. Prikaz imaju li ispitanici sukladno mjesečnim primanjima i dovoljno za nabavu menstrualnih potrepština za sve godine studija u postotcima.....	35

Grafikon 15. Prikaz stava ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija.....	36
Grafikon 16. Prikaz stava ispitanica o nižim cijenama menstrualnih potrepština za sve godine studija.....	37
Grafikon 17. Prikaz korištenja lijekova za ublažavanje menstrualne boli u postotcima za sve godine studija.....	38
Grafikon 18. Prikaz stava ispitanica imaju li sukladno mjesečnim primanjima dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli u postotcima za sve godine studija .....	39
Grafikon 19. Prikaz stava ispitanika imaju li dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli sukladno mjesečnim primanjima prema godini studija.....	40
Grafikon 20. Prikaz stava ispitanica o nižim cijenama za lijekove za ublažavanje boli za sve godine studija.....	41
Grafikon 21. Prikaz stava ispitanica o uvođenju bespaltnih menstrualnih potrepština na Fakultet zdravstvenih studija .....	42
Grafikon 22. Prikaz stava ispitanica o osiguranim adekvatnim uvjetima za održavanje menstrualne higijene na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci .....	43
Grafikon 23. Prikaz stava ispitanica o uvjetima koji nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.....	44
Grafikon 24. Prikaz učestalosti izostanka studentica s fakulteta zbog menstrualnih problema ...	45
Grafikon 25. Prikaz razloga izostanka studentica s fakulteta zbog menstrualnih problema .....	46
Grafikon 26. Prikaz stava studentica o smanjenju broja izostanka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu.....	47
Grafikon 27. Prikaz pojmova koje studentice najčešće upotrebljavaju pri spominjanju menstruacije u društvu u postotcima za sve godine studija .....	48
Grafikon 28. Prikaz stavova studentica skrivaju li menstrualne potrepštine (higijenskih uložaka, tampona, menstrualne čašice i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama u postotcima.....	49
Grafikon 29. Prikaz stava studentica prema skrivanju menstrualnih potrepština (higijenskih uložaka, tampona, menstrualne čašice i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima zbog srama prema godini studija.....	50

Grafikon 30. Prikaz stava studentica o pretjeranoj stigmatizaciji menstruacije u 21. stoljeću za sve godine studija.....	51
Grafikon 31. Prikaz s kim studentice najčešće razgovaraju o menstruaciji i menstrualnim problemima u postotcima za sve godine studija .....	52
Grafikon 32. Stav studentica prema nepoželjnom prakticiranju spolnog odnosa tijekom menstruacije za sve godine studija.....	53
Grafikon 33. Stav studentica prema nepoželjnom prakticiranju spolnog odnosa tijekom menstruacije prema godini studija .....	54
Grafikon 34. Prikaz stava studentica o uvođenju zdravstvenog/spolnog odgoja kao obaveznog, jedinstvenog kurikularnog nastavnog predmeta u obrazovne institucije (osnovne i srednje škole) diljem Republike Hrvatske .....	55

## **Prilog B: Anketni upitnik**

### **Stavovi studentica sestrinstva o menstrualnoj higijeni i stigmi menstruacije u društvu**

Poštovani,

Ovim se anketnim upitnikom žele ispitati stavovi studentica preddiplomskog studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci o menstrualnoj higijeni i stigmi menstruacije u društvu. Istraživanje se provodi u svrhu izrade završnog rada studentice redovnog preddiplomskog studija sestrinstva, Emine Conar. Anketni upitnik je anonimnog karaktera, a svi prikupljeni podaci koristit će se isključivo u svrhu istraživanja.

Zahvaljujem na suradnji,

Emina Conar, studentica 3. godine preddiplomskog studija sestrinstva

1. Spol?

- a) Muško
- b) Žensko
- c) Ostalo \_\_\_\_\_

2. Dobna skupina?

- a) Do 18 godina
- b) 19-25 godina
- c) 26-35 godina
- d) 36-45 godina
- e) Iznad 45 godina

3. Godina studija?

- a) 1. godina preddiplomskog studija – redoviti
- b) 2. godina preddiplomskog studija – redoviti

- c) 3. godina preddiplomskog studija – redoviti
  - d) 1. godina preddiplomskog studija – izvanredni
  - e) 2. godina preddiplomskog studija – izvanredni
  - f) 3. godina preddiplomskog studija – izvanredni
4. Vaši prihodi na mjesečnoj razini?
- a) Manje od 1000 kn
  - b) 1000-2000 kn
  - c) 2000-3000 kn
  - d) 3000-4000 kn
  - e) Više od 4000 kn
5. Koje su Vam menstrualne potrepštine poznate?
- a) Jednokratni higijenski ulošci
  - b) Višekratni higijenski ulošci (perivi)
  - c) Tamponi
  - d) Menstrualna čašica
  - e) Ostalo \_\_\_\_\_
6. Koje od navedenih potrepština za menstrualnu higijenu najčešće koristite?
- a) Jednokratni higijenski ulošci
  - b) Višekratni higijenski ulošci
  - c) Tamponi
  - d) Menstrualna čašica
7. Smatrate li da su higijenski ulošci adekvatnija potrepština za menstrualnu higijenu od menstrualne čašice?
- a) Da
  - b) Ne
  - c) Ne znam.
8. Smatrate li da jednokratni higijenski ulošci sadrže manje plastike i kemikalija od menstrualne čašice?
- a) Da
  - b) Ne



c) Ne znam.

9. Koliko mjesečno izdvojite za nabavu potrepština za menstrualnu higijenu?

a) Manje od 10 kn

b) 10-20 kn

c) 20-30 kn

d) 30-40 kn

e) Više od 40 kn

10. Smatrate li da, u skladu s Vašim mjesečnim primanjima, imate dovoljno financijskih sredstava za nabavu menstrualnih potrepština?

a) Da

b) Ne

11. Smatrate li da bi cijena menstrualnih potrepština trebala biti niža?

(1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)

1 2 3 4 5

12. Koristite li lijekove za ublažavanje menstrualne boli?

a) Da

b) Ne

13. Smatrate li da, u skladu s Vašim mjesečnim primanjima, imate dovoljno financijskih sredstava za nabavu lijekova za ublažavanje boli?

a) Da

b) Ne

14. Smatrate li da bi cijena lijekova za ublažavanje boli trebala biti niža?

(1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)

1 2 3 4 5

15. Mislite li da bi, po uzoru na druge obrazovne ustanove u Republici Hrvatskoj, Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci studenticama trebao omogućiti besplatne menstrualne potrepštine?
- (1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)
- 1 2 3 4 5
16. Smatrate li da su na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci osigurani adekvatni uvjeti za održavanje menstrualne higijene? (topla voda, tekući sapun, toaletni papir, koš za smeće, papirnati ručnici, mogućnost zaključavanja vrata, itd.)
- a) Da  
b) Ne
17. Koji od navedenih uvjeta za menstrualnu higijenu nisu osigurani na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci?
- a) Topla voda  
b) Tekući sapun  
c) Toaletni papir  
d) Koš za smeće  
e) Papirnati ručnici  
f) Mogućnost zaključavanja vrata  
g) Ostalo \_\_\_\_\_
18. Koliko često izostajete s fakulteta zbog menstrualnih problema?
- (1 - Nikad, 2 - Rijetko, 3 - Ponekad, 4 - Često, 5 - Uvijek)
- 1 2 3 4 5
19. Ako ste, zbog menstrualnih problema, izostali s fakulteta, koji je (najčešće) bio razlog Vašeg izostanka?
- a) Menstrualni bolovi  
b) Neadekvatni higijenski uvjeti na fakultetu  
c) Nedostatak menstrualnih potrepština  
d) Predugo trajanje predavanja  
e) Ostalo

20. Smatrate li da bi se, poboljšanjem uvjeta za menstrualnu higijenu, smanjio broj izostanaka studentica na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci?  
(1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)  
1 2 3 4 5
21. Koji pojam najčešće upotrebljavate pri spominjanju menstruacije u društvu? (npr. mena, menzis, mjesečnica, stvari, teta iz Njemačke, crvenkapica, itd.)  
\_\_\_\_\_
22. Skrivate li, zbog srama, menstrualne potrepštine (higijenske uloške, tampone, menstrualnu čašicu i sl.) pred ostalim studentima i nastavnicima?  
a) Da  
b) Ne
23. Smatrate li da se i danas, u 21. stoljeću, menstruacija previše stigmatizira u društvu?  
(1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)  
1 2 3 4 5
24. S kim najčešće pričate o menstruaciji i menstrualnim problemima?  
a) S roditeljima  
b) S braćom  
c) S prijateljima  
d) S nastavnicima  
e) S ginekologom  
f) Ostalo\_\_\_\_\_
25. Smatrate li da je nepoželjno prakticirati spolni odnos tijekom menstruacije?  
(1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)  
1 2 3 4 5
26. Smatrate li da bi se zdravstveni/spolni odgoj trebao uvesti kao obavezni, jedinstveni kurikularni nastavni predmet u obrazovne institucije (osnovne i srednje škole) diljem Republike Hrvatske?

(1 - Uopće se ne slažem, 2 - Ne slažem se, 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - Slažem se, 5 - U potpunosti se slažem.)

1 2 3 4 5

## **ZAHVALA**

Prije svega, zahvaljujem se svojim roditeljima i obitelji na velikoj podršci i potpori tijekom studentskih dana te što su mi omogućili fakultetsko obrazovanje i daljni napredak u struci. Također, htjela bih se zahvaliti dečku na velikoj pomoći, ohrabrenju u najtežim trenucima i pruženoj ljubavi tijekom edukacije. Nadalje, hvala svim prijateljima na savjetima, motivaciji i potpori u svakom trenutku fakultetskog putovanja. Veliko hvala, bez vas nebi napredovala i postigla ovo što jesam danas.

Zahvaljujem se svim profesorima, mentorima, medicinskim sestrama, doktorima i svom medicinskom osoblju na pruženom znanju i vještinama. Svakom pojedincu koji je sudjelovao da me izgradi i usmjeri ka boljem čovjeku, a ponajviše ka profesionalnoj budućoj prvostupnici sestrinstva. Također, bi se htjela zahvaliti svim institucijama što su mi omogućile obavljanje stručne prakse i poticale me na što bolji uspjeh i iskorištavanje punog potencijala.

Za kraj, zahvaljujem se udruzi PaRiter iz Rijeke, čije me istraživanje o “menstrualnom siromaštvu” potaknulo i motiviralo na izradu završnog rada te se nadam da će ohrabriti druge da istraže ovu konstruktivnu temu.

Veliko hvala mentorici Mariji Bukvić na trudu, razumjevanju, potpori i pruženom znanju tijekom obrazovanja i izradi završnog rada.

### **KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA**

Moje ime je Emina Conar i imam 23 godine. Rođena sam 19.veljače 1998. godine u Čakovcu. Živim u malom selu zvanom Ivanovec. Osnovnu školu sam pohađala u Ivanovcu te nakon toga upisala Srednju medicinsku školu u Varaždinu za smjer medicinska sestra/medicinski tehničar. Nakon završenog petogodišnjeg obrazovanja, želja mi je bila nastaviti i napredovati u svojoj struci. Po završetku srednje škole, 2017. godine upisala sam smjer sestrinstvo na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.