



Qendra Kosovare për Studime Gjinore
Kosovar Gender Studies Center

UDHËZUES PRAKTIK PËR INTEGRIMIN E PERSPEKTIVËS GJINORE DHE TRAUMËS NË KUJDESIN SHËNDETËSOR



Qendra Kosovare për Studime Gjinore (QKSGj) www.kgscenter.net ka kontribuar në integrimin e perspektivës gjinore që nga viti 2002 dhe vazhdon të bëjë përpjekje për të arritur barazinë gjinore në Kosovë. Ajo ka qenë pioniere në ndryshimet në sistemin diskriminues, normat shoqërore dhe standardet e dyfishta, dhe është shumë aktive në monitorimin e institucioneve publike. Misioni i QKSGj-së është të integrojë analizat, programet dhe politikat e ndjeshme ndaj gjinisë në të gjithë sektorët e shoqërisë kosovare duke rritur ndërgjegjësimin gjinor dhe duke u përqendruar në çështjet gjinore, duke zhvilluar studime gjinore dhe duke siguruar përfshirjen e politikave të ndjeshme ndaj gjinisë përmes kërkimit, zhvillimit të politikave, avokimit dhe lobimit.

Mohim përgjegjësie

Ky udhëzues është pjesë e projektit #HumanRightivism, që implementohet nga Fondi për Zhvillim Komunitar (CDF) me mbështetjen e Ambasadës Suedeze Prishtinë. Pikëpamjet dhe interpretimet e shprehura në këtë material janë të të autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht politikën ose qëndrimin zyrtar të SIDA-së ose qeverisë suedeze.

Të drejtat e autorit ©

Qendra Kosovare e Studimeve Gjinore (QKSGj), nëntor 2025. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

Asnjë pjesë e këtij botimi nuk mund të riprodhohet, ruhet ose futet në një sistem rikuperimi ose të transmetohet në asnjë formë ose me asnjë mjet, elektronik, mekanik, fotokopjues, regjistruar ose ndryshe, pa lejen paraprake të QKSGj-së.

UDHËZUES PRAKTIK PËR INTEGRIMIN E PERSPEKTIVËS GJINORE DHE TRAUMËS NË KUJDESIN SHËNDETËSOR

● Hyrje

Kujdesi shëndetësor me **qasje gjinore dhe i informuar ndaj traumës** është kyç për shërbime cilësore, gjithëpërfshirëse dhe etike. Ky udhëzues praktik synon të mbështesë mjekët, infermierët dhe drejtuesit e sistemit shëndetësor në Kosovë, veçanërisht në shëndetin mendor dhe në shërbimet gjinekologjike/obstetrike në integrimin e parimeve të barazisë gjinore, kujdesit të ndjeshëm ndaj traumës, konfidencialitetit dhe drejtësisë sociale në punën e përditshme. Ai ofron udhëzime konkrete për t'iu përgjigjur nevojave të grave dhe grupeve të cënueshme, në harmoni me strategjitë kombëtare dhe kornizat ndërkombëtare për të drejtat e njeriut.

● Pse nevojitet ky udhëzues?

Gratë dhe vajzat shpesh hasin barriera strukturore e sociale në qasjen në kujdes shëndetësor, nga paragjykimet gjinore deri te pasojat e dhunës me bazë gjinore. Qasjet jo të përshtatshme mund të shkaktojnë **ritraumetizim** ose përjashtim nga shërbimet. Strategjia Sektoriale e Shëndetësisë 2025–2030 e Kosovës thekson se perspektiva gjinore duhet të integrohet në të gjitha politikat dhe shërbimet shëndetësore, për të reduktuar pabarazitë dhe për të siguruar qasje të barabartë për të gjithë. Po ashtu, kornizat ndërkombëtare si **CEDAW**¹ dhe **Konventa e Stambollit** theksojnë detyrimin e institucioneve shëndetësore për t'iu ofruar grave kujdes të pakushtëzuar dhe pa diskriminim, si dhe për të trajnu-

¹ CEDAW - Konventa për Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit ndaj Grave - Është një traktat ndërkombëtar i Kombeve të Bashkuara (OKB), i miratuar në vitin 1979

ar profesionistët në trajtimin e rasteve të dhunës me bazë gjinore. Ky udhëzues i përmbledh këto parime dhe i shndërron në hapa praktikë, të zbatueshëm lehtësisht në spitale, qendra të mjekësisë familjare dhe klinika të specializuara.

● **Çfarë përmban udhëzuesi? Seksionet në vijim përfshijnë:**

- **Parimet bazë** të qasjes së ndjeshme gjinore dhe të informuar ndaj traumës, të cilat duhet të udhëheqin çdo ndërveprim me pacientët.
- **Udhëzime praktike** për ruajtjen e konfidencialitetit, respektimin e dinjitetit dhe sigurimin e trajtimit të drejtë për çdo pacient, pa dallim.
- **Identifikimin e dhunës me bazë gjinore dhe traumës riprodhuese**, shenjat paralajmëruese dhe mënyrat e të pyeturit të pacientes në mënyrë të sigurt dhe empatike.
- **Hapat e reagimit**, përfshirë ofrimin e ndihmës së parë emocionale e mjekësore dhe referimin e pacienteve te shërbimet mbështetëse përkatëse.
- **Lista kontrolluese (checklists)** për staf klinik dhe institucionet, që shërbejnë si përmbledhje e shpejtë për krijimin e një mjedisi të sigurt dhe mbështetës për pacientët dhe stafin.
- **Mjete për parandalimin e shpenzimit/djegjes profesionale (burn-out)** dhe rekomandime për mbështetjen e punonjëseve shëndetësore gra, duke marrë parasysh sfidat e tyre specifike në vendin e punës.
- **Integrimin e politikave dhe kornizave ligjore**, me një përmbledhje të strategjive kombëtare dhe detyrimeve ndërkombëtare që lidhen me kujdesin e ndjeshëm gjinor dhe të informuar ndaj traumës, për t'i ndihmuar institucionet të jenë në përputhje me to.

*Udhëzuesi është i strukturuar në mënyrë **praktike, me gjuhë të qartë dhe shembuj konkretë**, në mënyrë që të përdoret si një mjet pune i përditshëm.*

● **Parimet e Kujdesit të Ndjeshëm Gjinator dhe të Kujdesit të Informuar ndaj Traumës**

Barazi dhe mos-diskriminim

- Ofroni shërbime të qasshme dhe të barabarta për të gjithë pacientët.
- Trajtoni çdo person me të njëjtin respekt, pavarësisht gjinisë, orientimit seksual, identitetit gjinator, etnisë, moshës apo pa-aftësisë.

Shmangia e stereotipeve gjinore

- Mos e nënvlerësoni dhimbjen apo shqetësimet e grave si “emocionale”.
- Mos e dekurajoni asnjë burrë të kërkojë mbështetje psikologjike.
- Njihni nevojat specifike të grupeve të marginalizuara (gra me aftësi të kufizuara, gra të komuniteteve pakicë, LGBTQI+).

Qasje e përshtatur ndaj nevojave të grave

- Siguroni shërbime cilësore rreth planifikimit familjar, kujdesit para/pas lindjes, trajtimit të komplikimeve.
- Merrni parasysh dallimet gjinore në simptomatologji dhe shprehjen e stresit ose dhimbjes.
- Ofroni ambient mikpritës dhe personel të trajnuar.

Mjedis i sigurt dhe pa dhunë

- Garantojeni që hapësirat e institucionit janë të sigurta fizikisht dhe emocionalisht.
- Parandaloni çdo formë të ngacmimit ose dhunës nga stafi apo pacientët.
- Reagoni menjëherë ndaj incidenteve dhe sigurohuni që pacientet mund të kërkojnë ndihmë pa frikë.

Komunikim i respektueshëm dhe gjithëpërfshirës

- Përdorni gjuhë neutrale, jodiskriminuese dhe pa paragjykime gjinore.
- Shmangni humorin ose komentet që mund të perceptohen si paragjykyuese.
- Përdorni komunikim joverbal që transmeton qetësi, respekt dhe afërsi.
- Siguroni që materialet informuese të jenë të qarta dhe përfshirëse për të gjitha gjinitë.

● **Parimet kyçe të Qasjes së Informuar ndaj Traumës**

Siguria emocionale dhe fizike

- Siguroni ambiente të sigurta fizike (dhoma private, dyer që mbyllen, praninë e stafit të gjinisë së njëjtë kur kërkohet).
- Shmangni ritraumatizimin duke shpjeguar çdo hap të ekzaminimit dhe duke i dhënë pacientes kontroll të plotë (mundësia për ta ndaluar procedurën në çdo moment).
- Përdorni komunikim të qetë, pa presion dhe pa nxitje turpi.

Besueshmëria, transparenca dhe respekti

- Shpjegoni hapur qëllimin e çdo pyetjeje, procedure dhe vendimi klinik.
- Vendosni pritshmëri të qarta dhe garantoni konfidencialitetin.
- Merrni seriozisht raportimet e pacientes dhe egzaminoni pa paragjykime.
- Përbushni premtimet profesionale (referime, informacione, përcjellje të mëtutjeshme).

Pjesëmarrja aktive e pacientit

- Përfshini pacientin në vendimmarrje dhe në hartimin e planit të trajtimit.
- Ofroni mundësi dhe opsione të qarta, duke rritur ndjenjën e kontrollit dhe sigurisë.
- Ndërtoni marrëdhënie bashkëpunimi, jo autoriteti.

Shmangia e paragjykimit dhe viktimizimit të dyfishtë

- Mos fajësoni asnjëherë viktimën; shmangni komentet që sugjerojnë përgjegjësi të saj.
- Dëgjoni aktivisht pa gjykim dhe validoni përvojën e pacientes.
- Siguroni një qëndrim mbështetës: **“Nuk është faji juaj”** është një mesazh thelbësor.

Ndjeshmëria kulturore dhe individuale

- Respektoni dallimet kulturore, sociale dhe personale të pacientëve.
- Adaptimi i komunikimit, gjuhës dhe qasjes klinike sipas nevojave kulturore rrit sigurinë dhe besimin.
- Keni parasysh se disa gra mund të hezitojnë të flasin për çështje riprodhuese ose trauma për shkak të normave kulturore ose stigmës.

● **Konfidencialiteti dhe Privatësia e Pacientit**

Konfidencialiteti është një parim themelor i mjekësisë dhe një e drejtë bazike e çdo pacienti. Ai merr rëndësi të veçantë kur trajtohen çështje të ndjeshme si dhuna me bazë gjinore, shëndeti mendor apo problemet riprodhuese, sepse vetëm një ambient i sigurt dhe i besueshëm e nxit pacientin të flasë hapur. Më poshtë paraqiten udhëzime praktike për sigurimin e konfidencialitetit dhe privatësisë në kontekst të ndjeshëm gjinor dhe traumatik.

Konsulta private

- Siguroni që intervistat dhe bisedat mjekësore të zhvillohen pa praninë e personave të paautorizuar.
- Kërkojuni me mirësjellje familjarëve të dalin jashtë, përveç rasteve kur pacienti kërkon shoqërim.
- Në rastet e dyshimit për dhunë në familje, mos bëni pyetje në praninë e partnerit apo familjarëve krijoni një arsye të natyrshme që pacientja të mbetet vetëm.

Dokumentim i kujdesshëm dhe diskret

- Regjistroni vetëm informacionet klinike të domosdoshme, duke respektuar protokollat e privatësisë.
- Përdorni formulime neutrale ose kode të aprovuara, në vend të përshkrimeve të drejtpërdrejta që mund ta ekspozojnë pacienten.
- Kartelat dhe të dhënat mjekësore duhet të ruhen në mënyrë të sigurt; testet sensitive (p.sh. shtatzënia, IST) komunikohen vetëm drejtpërdrejtë me pacientin.

Privatësia fizike në hapësirat e institucionit

- Trokitni dhe kërkonit leje para hyrjes në dhomë.
- Gjatë ekzaminimit fizik, përdorni perde ose çarçafë për të mbuluar pjesët që nuk po ekzaminohen.
- Siguroni mjedise që i mbrojnë pacientët nga ekspozimi i panevojshëm.

Komunikim konfidencial pas konsultës

- Kur kontaktoni pacientin jashtë institucionit, shmangni detajet shëndetësore në mesazhe zëri apo tekst.
- Pyeteni pacientin paraprakisht për mënyrën më të sigurt të komunikimit.
- Mos ndani informacion mjekësor me persona të tjerë pa pëlqimin e pacientit.

Zbatimi i rregullave ligjore dhe etike

- Stafi duhet të njohë dispozitat ligjore që mbrojnë konfidencialitetin (p.sh. Ligji për Shëndetësi, Kodi i Etikës).
- Përjashtimet nga konfidencialiteti zbatohen vetëm kur ligji e kërkon (p.sh. rrezik serioz për veten ose të tjerët, abuzim ndaj të miturve).
- Edhe në rastet e detyrueshme, zbulimi duhet të jetë minimal, i justifikuar dhe idealisht i komunikueshëm pacientit.
- Shpjegoni gjithmonë kufijtë e konfidencialitetit për të ndërtuar besim dhe transparencë.

Si të Identifikoni Dhunën me Bazë Gjinore dhe Traumën Riprodhuese

Fizike

- Mavijosje të përsëritura, sidomos në zona që mbulohen lehtë.
- Fraktura ose lëndime të paqarta, në faza të ndryshme shërimi.
- IST të përsëritura, shtatzëni të shumta të padëshiruara.

Psikologjike

- Ankhth i fortë, frikë, depresion, pagjumësi.
- Sjellje tejet nënshtruese ose shumë e irrituar.
- Shmangie e kontrollove, veçanërisht gjinekologjike.

Dinamika me shoqëruesin

- Shoqëruesi flet në vend të pacientes, ndërhyr vazhdimisht.
- Minimizon ankesat: “S’ka asgjë, ajo e ekzagjeron”.

Trauma riprodhuese

- Histori humbjeje shtatzënie, lindje shumë traumatike, abort i detyruar, infertilitet.
- Frikë/ankth i fortë nga materniteti, refuzim i ekzaminimeve pelvike, makthe për lindjen.

Shënim: Vendoseni si rutinë (kur ka dyshime klinike), gjithmonë vetëm me pacienten:

- *“Si janë punët në shtëpi? A ndihesh e sigurt në familjen tënde?”*
- *“Nga njëherë partnerët mund të jenë të dhunshëm. A ka ndodhur që dikush të të shtyjë, godasë, fyejë apo të detyrojë të bësh gjëra që nuk do?”*
- *“Shtatzënia dhe lindja mund të jenë shumë të vështira. A ke pasur ndonjë përvojë shumë të rëndë gjatë shtatzënisë, lindjes apo pas saj që të mundon ende?”*

*Nëse pacientja mohon dhunën, **mos vendos diagnozë**, por ruaj dyshimin klinik dhe kthehu tek tema në konsultat e ardhshme.*

Reagimi – Çfarë të Bësh Kur Pacientja Tregon Dhunë ose Traumë

Mbaje mend: Dëgjo – Beso – Vlerëso – Mbështet – Respekto

Kur një paciente ndan një përvojë të dhunës apo traumës, mënyra si përgjigjesh mund të ndikojë drejtpërdrejt në sigurinë, mirëqenien dhe shërimin e saj. Këto hapa të thjeshtë mund të shërbejnë si udhërrëfyes praktik.

Dëgjo me vëmendje

Qëllimi: të krijosh hapësirë të sigurt që ajo të flasë.

- Ndalo çfarë po bën dhe fokusoju tek ajo.
- Dëgjo pa e ndërprerë, pa gjykuar.
- Përdor deklarata mbështetëse si: ***“Më vjen shumë keq që ke kaluar këtë.”***

Beso dhe njihe përvojën e saj

Qëllimi: të ulësh ndjenjën e fajit dhe turpit.

- Thuaj qartë: **“Të besoj. Ajo që ndodhi nuk është faji yt.”**
- Mos kërko detaje të tepërta apo të dhimbshme.
- Fokusohu në emocionet e saj në këtë moment.

Vlerëso sigurinë dhe nevojat urgjente

Qëllimi: të kuptosh nëse ka rrezik të menjëhershëm.

Pyetje të thjeshta e të drejtpërdrejta:

- “A ndihesh e sigurt të kthehesh në shtëpi sonte?”
- “A je e lënduar? A ka fëmijë të përfshirë që mund të jenë në rrezik?”

Në traumën riprodhuese, kontrollo:

- shenja depresioni,
- mendime vetëvrasëse,
- vështirësi në lidhje me foshnjën.

Mbështet dhe informo me opsione të qarta

Qëllimi: t'i japësh zgjedhje dhe kontroll.

- Shpjego opsionet praktike me qetësi: strehimoret, linjat e ndihmës, policia, qendrat sociale, psikologu.
- Ofron shërbimet shëndetësore që mund t'i duhen: kontracepsion emergjent, ²profilaksi IST, ekzaminim mjekoligjor (me pëlqimin e saj).
- Ndhmoje të lidhet me shërbimet referuese: Mund të telefonojmë së bashku strehimoren/OJQ-në, nëse dëshiron.”

Respekto vendimet e saj

Qëllimi: ta fuqizosh, jo të vendosësh për të.

- Ajo vendos nëse do të bëjë kallëzim, të largohet nga shtëpia, ose të marrë shërbim psikologjik.
- Informoje: “Mund të kthehesh gjithmonë këtu. Dyert tona janë të hapura.”
- Planifiko një takim pasues për ndjekje dhe mbështetje.

² Profilaksi IST” do të thotë parandalim i infeksioneve seksualisht të transmetueshme (IST)

● **Këshilla Praktike: Lista të Shpejta Kontrolli (Checklists)**

Këto lista janë menduar si mjete praktike për përdorim të përditshëm nga stafi klinik dhe drejtuesit e institucioneve shëndetësore. Ato shërbejnë për vetëvlerësim, supervizim dhe trajnime të brendshme, me synim që kujdesi i ndjeshëm gjinor dhe ai i informuar ndaj traumës të zbatohet në mënyrë të qëndrueshme.

Lista e Kontrollit për Stafin Klinik (*mjekë, infermierë, psikologë*)

Mjedis i sigurt dhe i veçantë për konsultë

- Konsultat zhvillohen në dhomë të veçantë, pa ndërprerje.
- Shoqëruesit nuk marrin pjesë në biseda të ndjeshme (përveç rasteve kur pacientja e kërkon vetë).
- Gjatë ekzaminimeve intime sigurohet privatësia: perde të tërhequra, derë e mbyllur, mbulim i trupit.
- Ofroni praninë e personelit të së njëjtës gjini, nëse pacientja e kërkon.

Komunikim empatik dhe jodiskriminues

- Përdorni gjuhë neutrale, pa stereotipe gjinore.
- Prezantoni me delikatesë pyetjet sensitive: *"Këto pyetje na ndihmojnë të kujdesemi më mirë për ju..."*
- Dëgjoni aktivisht, pa gjykim dhe me dhembshuri.

Identifikimi i dhunës dhe traumës

- Pyesni në mënyrë rutinë (kur është klinikisht e përshtatshme) për dhunën/abuzimin.
- Vëzhgoni shenja fizike dhe emocionale të mundshme të dhunës dhe eksploroni me takt.

Trajtim i kujdesshëm gjatë ekzaminimeve fizike

- Shpjegoni çdo hap të procedurës dhe kërkon pëlqim të informuar.
- Monitoroni reagimin e pacientes; ndaloni menjëherë nëse ajo shfaq ankth apo panik.
- Siguroni mbështetje emocionale pas ekzaminimit, nëse ka shenja shqetësimi.

Konfidencialiteti dhe dokumentimi i sigurt

- Mos diskutoni tema sensitive në ambiente të hapura (korridor, dhomë pritjeje).
- Dokumentoni vetëm detajet klinikisht të nevojshme dhe me gjuhë të matur.
- Ruani kartelat dhe të dhënat në sisteme të sigurta (fizike ose elektronike).

Referimi dhe ndjekja

- Ofroni informacione për shërbime mbështetëse: psikolog, punëtor social, strehimore, OJQ të specializuara.
- Mbani të gatshme kontaktet e institucioneve lokale të mbështetjes.
- Planifikoni një vizitë të radhës për pacientet që kanë përjetuar dhunë/traumë.

Kujdesi për vetveten si profesionist

- Reflektoni për shenjat e stresit dytësor dhe kërkoni mbështetje kur nevojitet.
- Diskutoni rastet e vështira me kolegët (duke ruajtur anonimin e pacientes).
- Praktikoni teknika të vetë-kujdesit për të parandaluar lodhjen emocionale.

Drejtuesit e institucioneve shëndetësore duhet të përdorin këtë listë si një mjet auditimi të brendshëm. Duke kontrolluar rregullisht këta indikatorë, mund të siguroheni që spitali apo qendra juaj po ecën në drejtimin e duhur drejt një kujdesi më të barabartë dhe më mbështetës për të gjithë. Këto masa janë në harmoni me strategjitë kombëtare dhe ndërkombëtare për fuqizimin e sistemit shëndetësor si miqësor ndaj grave dhe grupeve të cënueshme.

