

**Μια προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα για την προετοιμασία των γονέων.**

## **1. Διατροφή**

### **Ορισμός**

#### **Το δικαίωμα στην τροφή:**

- ✓ τακτική, μόνιμη και απεριόριστη πρόσβαση σε
  - επαρκή τροφή
- ή
  - μέσα για την προμήθειά της
- ✓ για κάθε άνδρα, γυναίκα και παιδί
- ✓ μόνους και σε κοινότητα με άλλους

επαρκής τροφή  $\neq$  μια στενή ή περιοριστική αίσθηση, ένα ελάχιστο πακέτο θερμίδων και άλλων θρεπτικών συστατικών

επαρκής τροφή = διαιτητικές ανάγκες ενόσω από μπου πρέπει να ικανοποιούνται, όχι μόνον ως προς την ποσότητα, αλλά και ως προς την ποιότητα της τροφής.

### **Εστίαση**

Μια έγκυος γυναίκα πρέπει να τρώει για δύο; Λοιπόν, η απάντηση είναι «να»... αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης χρειάζεται να τρώμε διπλά ή να ενδώσουμε στο φαγητό με λαιμαργία. Η διατροφή του μωρού εξαρτάται από τη διατροφή της μητέρας, έτσι μια προσέγγιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στην υγιεινή διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι γνωστό ότι έχει θετικές ή αρνητικές συνήθειες στην ευημερία του μωρού. Η πρόσβαση σε επαρκή και υγιεινή διατροφή είναι δικαίωμα της γυναίκας, αλλά και ευθύνη για τη μέλλουσα μητέρα λόγω του αντίκτυπου της τροφής στα δικαιώματα των απογόνων: το δικαίωμα στην υγεία, στη σωματική και ψυχική ευεξία.

Οι διατροφικές συνήθειες της μητέρας πριν και μετά τη σύλληψη, μπορεί να διαδραματίσουν βασικό ρόλο στον κίνδυνο του παιδιού να αναπτύξει ασθένειες αργότερα στη ζωή του. Ομοίωση παχυσαρκία της μητέρας αυξάνει τον κίνδυνο για ένα ευρύ φάσμα επιπλοκών που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη συμπεριλαμβανομένου του κίνδυνου πρόωρου τοκετού.

### **Καλό να γνωρίζεις**

Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι χρήσιμα, αλλά, η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι συχνά τόσο εξειδικευμένη και δύσκολο να μεταφραστεί σε συγκεκριμένους όρους. Ως εκ τούτου, ένας αριθμός ενδιαφερόμενων ατόμων (μητέρες και μελλοντικές μητέρες, ειδικοί, επαγγελματίες) συμφώνησαν να συζητούν τα θέματα μέσω

του Διαδικτύου. Ο στόχος της ομάδας ήταν να διατυπώσει έναν κατάλογο συμφωνημένων αρχών, οι οποίες σχετίζονται με τα ανθρώπινα δικαιώματα, την διατροφή των βρεφών και της μητέρας καθώς και τον θηλασμό. Μετά από μακρά συζήτηση, η ομάδα:

#### *Δήλωση συναίνεσης*

Οι γυναίκες έχουν το δικαίωμα για:

- ✓ καλή προγεννητική φροντίδα
  - ✓ βασικές πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή των παιδιών και τα πλεονεκτήματα του θηλασμού, καθώς και για τις αρχές του καλού θηλασμού και εναλλακτικούς τρόπους παροχής μητρικού γάλακτος
  - ✓ προστασία από παραπληροφόρηση σχετικά με τη διατροφή των βρεφών
  - ✓ φιλικές εγκαταστάσεις υγείας τόσο για τη μητέρα όσο και για το μωρό
  - ✓ στήριξη της οικογένειας και της κοινότητας στην πρακτική του
- Τα βρέφη έχουν το δικαίωμα να:
- ✓ είναι απαλλαγμένα από την πείνα και να απολαύσουν του ψηλότερο δυνατού επίπεδο ζωής
  - ✓ έχουν επαρκή τροφή, υγεία, υπηρεσίες και φροντίδα

#### **Η σύνδεση με τα άλλα ανθρώπινα δικαιώματα**

- *Δικαίωμα στην υγεία:* Εάν η έγκυος ή η θηλάζουσα γυναίκα δεν έχει πρόσβαση σε επαρκή τροφή, αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία της μητέρας και του νεογέννητου.

- *Δικαίωμα στην εκπαίδευση:* Η πείνα και ο υποσιτισμός επηρεάζουν τις ικανότητες μάθησης του παιδιού και μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου και σχολική επιτυχία. Επιπλέον, η πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου συνδέεται με την ανεργία, τον κοινωνικό αποκλεισμό, την φτώχεια, την κακή υγεία και τον υποσιτισμό.

- *Δικαίωμα στην εργασία:* Το να έχει κανείς εργασία σημαίνει να μπορεί να αποκτήσει τους απαραίτητους πόρους για επαρκή τροφή.

- *Δικαίωμα στη μη-διάκριση:* Τα άτομα με ανεπαρκείς πόρους τροφίμων υπόκεινται σε πολλαπλούς κινδύνους. Γίνονται θύματα κοινωνικού αποκλεισμού και αυξανόμενων διακρίσεων. Αυτό επιδεινώνει περαιτέρω τα άτομα των πιο ευάλωτων ομάδων.

#### **Εκδήλωση**

##### **16 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Φαγητού**

Η Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων είναι μια παγκόσμια πρωτοβουλία που προωθεί την ευαισθητοποίηση και δράση για την αντιμετώπιση της πείνας και υποστηρίζει την ανάγκη διασφάλισης υγιεινής διατροφής για όλους.

#### **Για περισσότερες πληροφορίες**

#### **Σχετικά έγγραφα**

*Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (1948): «ο καθένας έχει δικαίωμα σε ένα καλύτερο περιβάλλον διαβίωσης κατάλληλο για την υγεία και την ευημερία του ίδιου και της οικογένειάς του, συμπεριλαμβανομένης της τροφής...» (Άρθρο. 25).*

*Το Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (1966): «Τα Κράτη Μέλη στο παρόν Σύμφωνο αναγνωρίζουν το δικαίωμα του καθενός σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο διαβίωσης για τον εαυτό του και την οικογένειά του, συμπεριλαμβανομένης της κατάλληλης τροφής, ένδυσης και στέγασης...» και αναγνωρίζει επίσης « το θεμελιώδες δικαίωμα του καθενός να είναι απαλλαγμένος από την πείνα.....» ( Άρθρο. 11).*

*Παγκόσμια Διακήρυξη και Σχέδιο Δράσης του FAO για τη Διατροφή (1992): « Το δικαίωμα των γυναικών και των εφήβων κοριτσιών στην επαρκή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας. Η υγεία και η εκπαίδευση τους πρέπει να βελτιωθούν. Οι γυναίκες πρέπει να έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση και έλεγχο σε πόρους. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να παρέχονται υπηρεσίες οικογενειακού προγραμματισμού και να παρέχεται υποστήριξη στις γυναίκες, ιδιαίτερα στις εργαζόμενες γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού». (Άρθρο. 13).*

*Η Επιτροπή Οικονομικών Κοινωνικών και Πολιτιστικών Δικαιωμάτων του ΟΗΕ εξέδωσε το Γενικό Σχόλιο 12 (1999): Το Δικαίωμα στην Επαρκή Τροφή (Art. 11): « Η Επιτροπή επιβεβαιώνει ότι το δικαίωμα στην επαρκή τροφή συνδέεται αδιαίρετα με την εγγενή αξιοπρέπεια του ανθρώπου ως πρόσωπο και είναι απαραίτητο για την εκπλήρωση άλλων ανθρωπίνων δικαιωμάτων».*

## **2. Ψυχική και Συναισθηματική ευημερία**

### **Ορισμός**

#### ***Το δικαίωμα στην ψυχική και συναισθηματική υγεία:***

*≠ μόνο η απουσία της αναπηρίας*

*= ένα σύνολο παραγόντων, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος σε:*

- ✓ Υγιεινή ζωή*
- ✓ Συναισθηματική και κοινωνική ευημερία*
- ✓ Μηβίαιη και αρμονική αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων και ομάδων*
- ✓ Εμπιστοσύνη, ανεκτικότητα και αλληλοσεβασμός*
- ✓ Σεβασμός στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια*

### **Εστίαση**

*Πώς μπορεί μια μητέρα ή μέλλουσα μητέρα να σέβεται το δικαίωμα στην ψυχική και συναισθηματική υγεία για την ίδια και το παιδί της;*

*Ακόμα κι αν αυτό δεν φαίνεται προφανές, μια ήρεμη, αισιόδοξη, θετική στάση, ένα μη βίαιο περιβάλλον είναι τα πρώτα «τουβλάκια των δικαιωμάτων του παιδιού». Ομοίως,*

λόγω της πολλαπλότητας των ρόλων που αναμένεται να έχουν οι μητέρες, η μητρική υγεία έχει μια ποικιλία θετικών και αρνητικών επιπτώσεων στην οικογένεια.

- ✓ Όταν η μητέρα είναι ήρεμη και χαλαρή, το έμβryo/παιδί αισθάνεται περισσότερο προστατευμένο: η αμοιβαία στοργή αυξάνει την αυτοπεποίθηση της μητέρας, ότι μπορεί να ξεπεράσει τις δύσκολες στιγμές.
- ✓ Οι αλληλεπιδράσεις και οι δεσμοί που δημιουργούνται με το μωρό παίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχολογική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και δημιουργούν ένα πρότυπο που συνεχίζει να λειτουργεί ως μοντέλο για τις σχέσεις στην ενήλική ζωή.
- ✓ νεογνά μητέρων με κατάθλιψη ή υψηλά επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και με τάτοντοκετό:
  - είναι λιγότερο δραστήρια
  - πιο οξύθυμα
  - έχουν διαταραγμένες συνήθειες ύπνου
  - έχει αυξημένη ανησυχία
  - έχει χαμηλότερη απόδοση και μειωμένο προσανατολισμό
  - έχει χαμηλότερο βάρος γέννησης

### Καλό να γνωρίζεις

*Thinking Healthy - Cognitive Behavior Therapy (CBT)* είναι ένα πρόγραμμα που εκπονήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και στοχεύει στον αφέριμα αλλαγή στη διαχείριση της περιγεννητικής κατάθλιψης και του άγχους. Η CBT είναι μια βασισμένη σε στοιχεία (προερχόμενη από επιστημονική έρευνα) και δομημένη (βήμα προς βήμα) θεραπεία ομιλίας που εστιάζει στην αλλαγή του δυσπροσάρμοστου κύκλου της ανθυγιεινής σκέψης, η οποία οδηγεί σε μη βοηθητικά συναισθήματα και οδηγεί σε ανεπιθύμητες.

3 βήματα:

- ✓ εντοπίζουν ανθυγιεινές σκέψεις, πεποιθήσεις, ιδέες, στάσεις, αρνητικές νοητικές εικόνες που συχνά εμφανίζονται στην εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό.
- ✓ εξετάζουν τα συναισθήματα και τις ενέργειες που σχετίζονται με τέτοιες ανθυγιεινές συμπεριφορές σκέψης.
- ✓ αντικαθιστούν την ανθυγιεινή σκέψη με τη βοηθητική

Παράδειγμα

Σκέψη	Συναίσθημα/δράση	Συνέπειες
Δεν έχω καμία σχέση με το μωρό. Συνέβη όταν αυτό γεννήθηκε.	Μην προσπαθείτε να αναπτύξετε δεσμό με το αγέννητο μωρό σας.	Μεγαλύτερη δυσκολία στην ανάπτυξη δεσμού όταν το μωρό γεννιέται.

Σκέψη	Συναίσθημα/δράση	Συνέπειες
Εάν προσπαθήσω, μπορώ να αναπτύξω έναν βαθύ δεσμό με το μορφόμου.	Κάνοντας ενεργή προσπάθεια για την ανάπτυξη δεσμού.	Μια δυνατή και υγιή σχέση μητέρας-βρέφους.

### Η σύνδεση με άλλα ανθρώπινα δικαιώματα

- το δικαίωμα στην αξιοπρέπεια: Ένα ψυχοκοινωνικό ή συναισθηματικό πρόβλημα συχνά γίνεται αντιληπτό ως χαρακτηριστικό αδύναμων ανθρώπων, ο οποίος δεν μπορούν να λάβουν αποφάσεις.
- το δικαίωμα στην εκπαίδευση: Λόγω αναπηρίας, ορισμένα παιδιά και ενήλικες δεν μπορούν να επωφεληθούν από το δικαίωμα τους στην εκπαίδευση ή την τεχνική/επαγγελματική κατάρτιση.
- το δικαίωμα στη μη διάκριση: Η επισήμανση ατόμων με ψυχικά ή ψυχοκοινωνικά προβλήματα οδηγεί σε στιγματισμό, αποκλεισμό και απροθυμία να αναζητήσουν βοήθεια από τα άτομα που θεωρούν ότι μπορεί να έχουν ψυχική διαταραχή.
- την ελευθερία να κάνει τελετικές σασεπιλογές: Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν συναισθηματικά ή ψυχοκοινωνικά προβλήματα θεωρούνται ανίκανοι να λάβουν αποφάσεις, να λύσουν προβλήματα, να αλληλεπιδράσουν κ.λπ.

### Συμβάν

#### 11 Απριλίου – Παγκόσμια Ημέρα για την Υγεία και τα Δικαιώματα της Μητέρας

Είναι μια ευκαιρία να γιορτάσουμε το δικαίωμα κάθε ατόμου στο σεβασμό, την ποιότητα και ασφαλή και ολοκληρωμένη λειτουργία της μητέρας.

#### Για περισσότερες πληροφορίες

#### Σχετικά έγγραφα

*Το Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (1966) αναφέρει βήματα για την πραγματοποίηση του δικαιώματος στην υγεία (Art. 12).*

*The UN Committee on Economic, Social and Cultural Rights adopted General Comment 5 (1996) – η Επιτροπή αναγνώρισε την εφαρμογή του Διεθνούς Συμφώνου για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα όσον αφορά τα άτομα με νοητικές και σωματικές αναπηρίες.*

*Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989): «Τα Κράτη Μέρη αναγνωρίζουν το δικαίωμα κάθε παιδιού σε επίπεδο διαβίωσης κατάλληλο για τη σωματική, ψυχική, πνευματική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού» (Art. 27).*

Συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση του βαθύτατου κοινωνικού μειονεκτήματος των ατόμων με αναπηρία: το δικαίωμα σε επαρκές επίπεδο διαβίωσης, το δικαίωμα στην απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου σωματικής και ψυχικής υγείας· το δικαίωμα άσκησης δικαιοπρακτικής ικανότητας και το δικαίωμα στην προσωπική ελευθερία και την ασφάλεια των προσώπων· το δικαίωμα να ζει κανείς ανεξάρτητα και να περιλαμβάνεται στην κοινότητα. Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (2006) απαριθμεί τις αρχές και τα δικαιώματα τους.

*Το ψήφισμα της Επιτροπής Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ A/HRC/3 /L.25 (2017) δείχνει ότι οι γυναίκες με ψυχική ή ψυχοκοινωνική αναπηρία είναι πιο ευάλωτες στη βία, την κακοποίηση, τις διακρίσεις και τα στερεότυπα.*

### 3. Διακοπή του καπνίσματος

#### Ορισμός

Το δικαίωμα στην υγεία, όσον αφορά την κατανάλωση επιβλαβών ουσιών, περιλαμβάνει:

- ✓ Το δικαίωμα στην πρόληψη, θεραπεία και έλεγχο ασθενειών
- ✓ Το δικαίωμα στην μητρική, παιδική και αναπαραγωγική υγεία
- ✓ Το δικαίωμα στην παροχή εκπαίδευσης και ενημέρωσης σχετικά με την υγεία (συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων που συνδέονται με την κατανάλωση καπνού και άλλων επιβλαβών ουσιών)
- ✓ Το δικαίωμα σε υγιεινές συνθήκες εργασίας και υγιεινό περιβάλλον
- ✓ Την προστασία των παιδιών από την παράνομη χρήση ναρκωτικών και ψυχοτρόπων ουσιών
- ✓ Την προστασία των παιδιών από όλες τις άλλες μορφές εκμετάλλευσης που βλάπτουν οποιεσδήποτε πτυχές της ευημερίας του παιδιού.

#### Εστίαση

Θα μπορούσε κανείς να πει: «Το κάπνισμα είναι προσωπική υπόθεση. Εκφράζω την ελευθερία μου μέσα από τις επιλογές μου» Ναι, αυτό είναι πραγματικά αλήθεια. Αλλά η χρήση καπνού δεν είναι δικαίωμα, είναι μόνο επιλογή. Επιπλέον, η χρήση καπνού έχει άμεση επίδραση στην ποιότητα ζωής και μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ευημερία των ατόμων που εκτίθενται σε αυτό. Αν κοιτάξουμε τον ορισμό του δικαιώματος στην υγεία, παρατηρούμε ότι αυτή η προσωπική επιλογή έχει αρνητικές επιπτώσεις στους γύρω μας, σε όλες τις πτυχές που αναφέρθηκαν: έλλειψη πρόληψης, μη σεβασμός του δικαιώματος στην υγεία της μητέρας και του παιδιού, έκθεση σε ανθυγιεινό περιβάλλον διαβίωσης και η κατανάλωση επιβλαβών ουσιών.

- ✓ Η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου προκαλεί προβλήματα υγείας: άσθμα, λοιμώξεις του αναπνευστικού

- ✓ Μωρά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να γεννηθούν με εξάρτηση από τη νικοτίνη και να έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση στην κατάχρηση ουσιών στην μετέπειτα ζωή τους.
- ✓ Παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι είναι επίσης πιθανό να ξεκινήσουν το κάπνισμα στο μέλλον
- ✓ Το ζευγάρι μπορεί να επηρεάσει σε διάφορους τομείς της ζωής όπως:
  - Οικογενειακή ευημερία
  - Σεξουαλική ευημερία (στεριότητα, μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή)
  - Οικονομική ευημερία  
(το κόστος του καπνίσματος δεν είναι μόνο καθημερινό κόστος, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε υψηλό κόστος υγειονομικής περίθαλψης)

### Καλό να γνωρίζεις

Η εγκυμοσύνη,

η περίοδος που προηγείται και μετά από αυτήν παρέχουν μια μοναδική εμπειρία στις γυναίκες να κόψουν το κάπνισμα. Είναι πιο πιθανό να σταματήσουν αυτή τη νκακή συνήθεια από οποιαδήποτε άλλη στιγμή, επειδή ανησυχούν όχι μόνο για την δική τους υγεία, αλλά και για την υγεία του βρέφους τους. Ομοίως, η μητέρα λαμβάνει υψηλότερο επίπεδο κοινωνικής και οικογενειακής υποστήριξης και η επαφή με το σύστημα υγείας είναι συχνότερη. Οικογενειακό πρόγραμματισμός και επίσκεψες προγεννητικής φροντίδας μπορεί να είναι ωφέλιμες με την παροχή συμβουλών για τη διακοπή του καπνίσματος, η οποία συμπληρωματικά με μερικές ασκήσεις κινήτρων μπορεί να προσφέρει ταχύτερα αποτελέσματα. Η εγκυος πρέπει να επικεντρωθεί στο κίνητρο διακοπής του καπνίσματος του 5 R' στο οποίο είναι, μια παρέμβαση που έχει σχεδιαστεί για να παρακινήσει τους καπνιστές, οι οποίοι δυσκολεύονται να κόψουν την συνήθεια.

**Συνάφεια:** λόγιοι για τους οποίους η διακοπή του καπνίσματος είναι προσωπικά σχετική, όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένη

**Κίνδυνοι:** πιθανές αρνητικές συνέπειες της χρήσης καπνού, οι οποίες φαίνονται πιο σχετικές με τον ασθενή

**Ανταμοιβές:** πιθανά οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

**Εμπόδια:** εμπόδια ή εμπόδια στην διακοπή του καπνίσματος ( φόβος αποτυχίας, έλλειψη υποστήριξης, φίλοι που καπνίζουν)

**Επανάληψη:** επαναλάβετε τις ασκήσεις κάθε φορά που υπάρχει πειρασμός να καπνίσετε

Για το κεφάλαιο Ανταμοιβές, η μητέρα μπορεί επίσης να σκεφθεί το γεγονός ότι μπορεί να προστατεύσει το δικαίωμα του μωρού στην υγεία

Η διακοπή του καπνίσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνει τους κινδύνους για:

- ✓ Χαμηλό βάρος γέννησης
- ✓ Περιορισμό της ενδομήτριας ανάπτυξης

✓ *Αποβολή*

Προστατεύοντας το ωρόσασα από το παθητικό κάπνισμα, θα είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξει:

- ✓ Βρογχίτιδα και πνευμονία
- ✓ Μολύνσεις αυτιών
- ✓ Αλλεργίες

### **Η σύνδεση με άλλα ανθρώπινα δικαιώματα**

– το δικαίωμα στην υγεία: Το κάπνισμα είναι απειλή για την υγεία ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι μέχρι το 2030, 8 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως θα πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες που προκαλούνται/ επιδεινώνονται από το κάπνισμα.

– το δικαίωμα στη ζωή: Το κάπνισμα έχει σημαντικό αντίκτυπο στη μακροζωία και την ποιότητα ζωής.

-

το δικαίωμα στη μη διάκριση: Τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα στο να αναπτύξουν εθισμό στο κάπνισμα, επειδή ήπριν την ηλικία των 20 ετών, το τμήμα του εγκεφάλου που μας προστατεύει από επικίνδυνες συμπεριφορές δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί πλήρως. Υπολογίζεται ότι 3 στους 4 εφήβους, οι οποίοι καπνίζουν, θα καπνίσουν και στην ενήλικη ζωή.

-

το δικαίωμα σε ένα υγιές περιβάλλον: Ο καπνός επηρεάζει την ανθρώπινη ευημερία από περιβαλλοντική άποψη, συμπεριλαμβανομένης της έμμεσης κοινωνικής και οικονομικής ζωής που προκαλείται από την καλλιέργεια, την παραγωγή, τη διανομή, την κατανάλωση, τα απόβλητα που παράγονται από τα προϊόντα καπνού και την εξάλειψη τοξικών ουσιών στην ατμόσφαιρα.

### **Γεγονός**

#### **31 Μαΐου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος**

*Στόχος είναι να τονίσει τους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με το κάπνισμα ή την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα και να προωθήσει τη σημασία της ανάπτυξης και εφαρμογής πολιτικών που ενθαρρύνουν τη μείωση της κατανάλωσης*

### **Για περισσότερες πληροφορίες**

#### **Σχετικά έγγραφα**

*Η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρώπινων Δικαιωμάτων (1949) αναγνωρίζει το δικαίωμα σε επίπεδο διαβίωσης επαρκές για την υγεία και την ευημερία του εαυτού και της οικογένειάς του.*

Το Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (1966) δηλώνει ότι «Τα Κράτη Μέρη αναγνωρίζουν το δικαίωμα του καθενός στην απόλαυση του



υψηλότερου δυνατού επιπέδου σωματικής και ψυχικής υγείας» και αναφέρει ότι τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν από τα Κράτη Μέρη περιλαμβάνουν την πρόληψη της βρεφικής θνησιμότητας, τη βελτίωση των περιβαλλοντικών συνθηκών (τις οποίες η Επιτροπή του ΟΗΕ συνδέει επίσης με την αποτροπή της χρήσης καπνού), την πρόληψη, την θεραπεία και τον έλεγχο ασθενειών.

*Γενικό Σχόλιο Αρ. 4 της Επιτροπής των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (2003)*

Τόνισε την υποχρέωση των Κρατών Μερών να προωθήσουν οικονομικά αποδοτικά μέτρα, συμπεριλαμβανομένων νόμων, πολιτικών και προγραμμάτων, όσον αφορά την κατάχρηση αλκοόλ, καπνού και άλλων επιβλαβών ουσιών.

Η Διακήρυξη του Ασγκαμπάτ για την πρόληψη και τον έλεγχο των μη μεταδοτικών ασθενειών στο πλαίσιο της υγείας 2020 (2013): «Υπάρχουν βάσιμες επιστημονικές αποδείξεις ότι τα μεγάλα ΜΚΔ προκαλούν πόνο και υπονομεύουν την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη στις χώρες μας. Είναι σε μεγάλο βαθμό ασθένειες που μπορούν να προληφθούν και συνδέονται με ένα σύνολο τεσσάρων κοινών παραγόντων κινδύνου, δηλαδή τη χρήση καπνού, τη βλαβερή χρήση αλκοόλ, την ανθυγιεινή διατροφή και τη σωματική αδράνεια, και μπορούν να προληφθούν μέχρι αργά στη ζωή» (Άρθρο 2)

Παγκόσμια στρατηγική του ΠΟΥ για την επιτάχυνση του ελέγχου του καπνού Η παγκόσμια στρατηγική για την επιτάχυνση του ελέγχου του καπνού: Προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης μέσω της εφαρμογής της σύμβασης-πλαισίου της ΠΟΥ για τον έλεγχο του καπνού 2019-2025 (2018) αναφέρει τον «εθελοντικό παγκόσμιο στόχο για μια σχετική μείωση της ηλικίας κατά 30% τυποποιημένη επικράτηση της τρέχουσας χρήσης καπνού σε άτομα ηλικίας 15 ετών και άνω έως το 2025».

#### **4. Περιβάλλον**

**Το δικαίωμα σε ένα κατάλληλο περιβάλλον σημαίνει**

= να διασφαλίσει ένα

- ✓ ασφαλές
- ✓ καθαρό
- ✓ υγιές
- ✓ βιώσιμο

περιβάλλον, με σκοπό να σεβαστούν, να προστατεύουν και να ολοκληρώσουν τα ανθρώπινα δικαιώματα.

#### **Εστίαση**

Η έκθεση σε δυνητικά επιβλαβείς ουσίες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία τόσο της μητέρας όσο και του εμβρύου. Για την προστασία των δικαιωμάτων του μωρού,

ημητέρα πρέπει να ενημερώνεται για τους πιθανούς κινδύνους στο περιβάλλον ( και κατ' επέκταση στην τροφή) και να λαμβάνει μερικές απλές προφυλάξεις:

- ✓ αποφύγετε την έκθεση στην εξωτερική ατμοσφαιρική ρύπανση
- ✓ ελέγξτε τις ετικέτες και τα προειδοποιητικά σύμβολα των προϊόντων
- ✓ αποφύγετε την παρασκευή φαγητού στο φούρνο μικροκυμάτων
- ✓ αποφύγετε την έκθεση στον καπνό του τσιγάρου
- ✓ επιλέξτε ψάρια με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδράργυρο
- ✓ οεργοδότης έχει την υποχρέωση να ενημερώνει για τους περιβαλλοντικούς κινδύνους και να αξιολογεί τους συγκεκριμένους κινδύνους ( δόνηση, θόρυβος, υπερβολική ζέστη ή κρύο, χημικά και άλλους βιολογικούς παράγοντες)

### Καλό να γνωρίζεις

Δεν δίνουμε πάντα την ανάλογη προσοχή στις ετικέτες των προϊόντων που χρησιμοποιούμε.

Αλλά όταν υπάρχει μια πιθανότητα να υπάρχει κίνδυνος, υπάρχει πάντα κίνδυνος. Επειδή υπάρχει κίνδυνος, συνιστάται να διαβάσουμε προσεκτικά τις περιγραφές και τη συσκευασία. Είναι μια ελάχιστη προφύλαξη για να διασφαλίσουμε το δικαίωμά μας σε ένα υγιές περιβάλλον.

Τα εικονογράμματα κινδύνου είναι μέρος του διεθνούς (ΟΗΕ) Παγκοσμίου Εναρμονισμένου Συστήματος Ταξινόμησης, το οποίο υιοθετήθηκε επίσης σε επίπεδο ΕΕ και το οποίο ταξινομεί τα χημικά σύμφωνα με τη φυσική τους και τους κινδύνους για την υγεία και το περιβάλλον ( οι εικόνες έχουν ένα ισχυρό οπτικό αντίκτυπο).



Επιβλαβές: ερεθισμός του δέρματος, ερεθισμός των ματιών, ερεθισμός του αναπνευστικού

Προϊόντα: απορρυπαντικά πλυντηρίου, διάλυμα καθαριστικού τουαλέτας



Διαβρωτικό: διάβρωση του δέρματος, σοβαρή βλάβη στα μάτια

Προϊόντα: αποφράξεις σωληνώσεων



Οξειδωτικό: Φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικό έξοπλισμό /

προστασία προσώπου

Προϊόντα: λευκαντικά

### Η σχέση με άλλα ανθρώπινα δικαιώματα

– δικαίωμα στη ζωή: Ομοιολυσμένες τοποθεσίες (από ατυχήματα, από ακατάλληλο χειρισμό ή από ρριψη τοξικών και επικίνδυνων υλικών και αποβλήτων) αποτελούν σοβαρή απειλή για τη ζωή. Το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων έχει καταδικάσει τις χώρες που δεν ενημέρωσαν και μετέφεραν πολίτες σε τέτοιες καταστάσεις, βάσει του άρθρου για το δικαίωμα στη ζωή – προστασία από περιβαλλοντικούς κινδύνους.

- δικαίωμα στην εκπαίδευση:  
Η δηλητηρίαση από μολύβδο ή μονοξείδιο του άνθρακα από καύση καυσίμων έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει την ικανότητα των παιδιών για μάθηση.

- δικαίωμα στην ενημέρωση:  
Η περιβαλλοντική υποβάθμιση που προκαλείται από οικονομικές δραστηριότητες μπορεί να σχετίζεται με μερική παραβίαση του δικαιώματος στην ενημέρωση (σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες της μη βιώσιμης οικονομικής εκμετάλλευσης) και την ελευθερία του λόγου.

### Συμβάν

#### 5 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

Η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος γιορτάζεται παγκοσμίως για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διατήρηση και προστασία του περιβάλλοντος.

#### Για περισσότερες λεπτομέρειες

#### Σχετικά έγγραφα

Το Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (1966). Το περιβάλλον αναφέρεται σε σχέση με το δικαίωμα στην υγεία: « Τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν από τα Κράτη Μέρη στο παρόν Σύμφωνο για την επίτευξη της

πλήρους υλοποίησης αυτού του δικαιώματος περιλαμβάνουν εκείνα που είναι απαραίτητα για [...] Ηβελτίωσηόλωντωνπτυχόντηςπεριβαλλοντικήςκαι βιομηχανικής υγιεινής»(Art. 12)

*ΗΣύμβασηγιατηνΕξάλειψηόλωντωνΜορφώνΔιακρίσεωνκατάτωνγυναικών* (1979)  
υποχρεώνειτακράτηναλάβουνμέτραγιανα « παρέχουν ειδική προστασία στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε είδη εργασίας που αποδεικνύεται ότι είναι επιβλαβείς για αυτές» (Art. 11).

*ΗΣύμβασηγιαταΔικαιώματατουΠαιδιού* (1989) ορίζειότικάθεπαιδί πρέπει να απολαμβάνει την καλύτερη δυνατή κατάσταση υγείας. ΤαΣυμβαλλόμεναΚράτηεπιδιώκουντηνπλήρηεφαρμογήτουδικαιώματοςστηνυγείακαι« διασφαλίζουνότιόλαταμέτρατηςκοινωνίας,ιδίωςοιγονείςκαιταπαιδιάένημερώνονται, έχουνπρόσβασηστηνεκπαίδευσηκαιυποστηρίζονται στη χρήση των βασικών γνώσεων για την υγεία και τη διατροφή των παιδιών, τα πλεονεκτήματα του θηλασμού, της υγιεινής και της υγιεινής του περιβάλλοντος και της πρόληψης των ατυχημάτων» (Art. 24).

*ΗΣύμβασηΠλαίσιογιατηνΚλιματικήΑλλαγή* (ΠρόγραμματουΟΗΕγιατοπεριβάλλον) (1992)  
απαιτείαπόταμέρηναεπιτύχουν « σταθεροποίηση των συγκεντρώσεων αερίων θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα σε επίπεδο που θα αποτρέψει την επικίνδυνη ανθρωπογενή παρέμβαση στο κλιματικό σύστημα»

*ΟΧάρτηςτωνΘεμελιωδώνΔικαιωμάτωντηςΕυρωπαϊκήςΈνωσης* (2010)  
αναφέρειταιρητάστηνπροστασίατουπεριβάλλοντος. ΟιοπολικέςτηςΈνωσηςαναφέρουνότι « ηπροστασίατουπεριβάλλοντοςκαιηβελτίωσητηςποιότηταςτουπεριβάλλοντοςπρέπειναενσωματωθούνστιςπολιτικέςτης Ένωσης και να διασφαλίζονται σύμφωνα με την αρχή της αειφόρου ανάπτυξης».(Art. 37)

## 5. Σχέσεις

### Ορισμός

Από την άποψη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων , μία υγιής και ισορροπημένη σχέση, που επισημοποιήθηκε μέσω γάμου ή χωρίς γάμο, πρέπει να πληροί πολλές προϋποθέσεις:

- ✓ Ισότητα μεταξύ των ατόμων
- ✓ Σεβασμό για την προσωπικότητα του άλλου ατόμου , για τις διαφορές μεταξύ των δύο συντρόφων
- ✓ ελευθερία σκέψης, συνείδησης και θρησκείας
- ✓ σεβασμό για την ιδιωτικότητα του συντρόφου
- ✓ ελευθερία γνώμης, ελευθερία έκφρασης
- ✓ συμμετοχή στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή
- ✓ το δικαίωμα να επωφεληθούν από την ελάχιστη πρόοδο και εφαρμογή του.
- ✓ το δικαίωμα στην εκπαιδευτική και επαγγελματική κατάρτιση
- ✓ το δικαίωμα για πλήρη ανάπτυξη προσωπικών κλίσεων και δεξιοτήτων

- ✓ προστασία από τη βία ( φυσική, ψυχολογική, σεξουαλική), κατάχρηση, παραμέληση
- ✓ προστασία της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας της σεξουαλικής υγείας ( αντισυλληπτικά μέτρα και μέτρα προστασίας κατά της σεξουαλικής μετάδοσης ασθενειών, έλλειψη υποχρέωσης διατήρησης της εγκυμοσύνης ή πραγματοποίηση έκτρωσης)

## **Εστίαση**

Για βιολογικούς και κοινωνικούς λόγους οι γυναίκες επηρεάζονται πιο άμεσα από τους άνδρες από αποφάσεις σχετικές με τις σχέσεις και την σεξουαλικότητα. Ο τρόπος που αναπτύσσεται μια σχέση με τις συνέπειες της σεξουαλικής ζωής και της αναπαραγωγικής υγείας επηρεάζουν την ψυχική και σωματική ακεραιότητα των γυναικών: Η κοινωνική και σεξουαλική τους αυτονομία, η ικανότητα να ξεκινούν και να τελειώνουν μια σχέση, η εκπαίδευση τους και η επαγγελματική τους εκπαίδευση, η ικανότητα να φροντίζουν την οικογένεια τους.

Επιπλέον, οι προτιμήσεις των γυναικών, οι στάσεις και οι απόψεις τους, μπορούν να επηρεαστούν από τον τρόπο με τον οποίο οι άνδρες – οι σύντροφοι τους- αντιλαμβάνονται το ιδανικό μέγεθος της οικογένειας, την προτίμηση του φύλου των παιδιών, το ιδανικό διάστημα των τοκετών και την αντισυλληπτική μέθοδο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και αν δεν βιώνουν «από πρώτο χέρι» τις επιπτώσεις αυτών των επιλογών.

Συνεπώς, σε μια σχέση η συμμετοχή των ανδρών σε θέματα που σχετίζονται με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία του ζευγαριού είναι απαραίτητη. Οι Άνδρες συμμετέχουν στα δικαιώματα αναπαραγωγής μέσω των πολλαπλών ρόλων τους ως σεξουαλικών συντρόφων, ως συζύγων, πατέρων της οικογένειας, ως μελών του νοικοκυριού.

Αυτή η συμμετοχή σημαίνει:

- ✓ σεβασμό της ισότητας και της ισότητας των φύλων
- ✓ επιλογή με κοινή συμφωνία της κατάλληλης αντισυλληπτικής μεθόδου
- ✓ πρόληψη του STIs και HIV/ AIDS
- ✓ να μοιράζονται το βάρος πρόληψης των ασθενειών και των επιπλοκών στην υγεία
- ✓ συμμετοχή σε διαβουλεύσεις οικογενειακού προγραμματισμού
- ✓ να συνοδεύουν τη μητέρα σε προγεννητικές επισκέψεις
- ✓ να πληροφορούνται σχετικά με τις ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης των γυναικών κατά την διάρκεια του τοκετού
- ✓ να πληροφορούνται για την αναπαραγωγική υγειονομική περίθαλψη γυναικών, ανδρών (σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ουρογενετήσιες μολύνσεις, μολύνσεις, στειρότητα,, στυτική δυσλειτουργία).

## **Καλό να γνωρίζεις**

Μια σχέση δεν περιορίζεται στην σεξουαλική ζωή των συντρόφων. Ωστόσο στην εφηβεία και στην πρώιμη ηλικία αυτή η εμπειρία είναι πολύ σημαντική για την διαμόρφωση της μελλοντικής προσωπικότητας, την συμπεριφορά στη σχέση και την σεξουαλική συμπεριφορά. Οι ισορροπημένες αρμονικές σχέσεις που βασίζονται στον σεβασμό των δικαιωμάτων και των

ελευθεριών που οι σύντροφοι θα χαίρονται, στις υποχρεώσεις που πρέπει να αναλαμβάνουν, μειώνουν τους κινδύνους τραύματος και κακοποίησης .

Τέτοιοι κίνδυνοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ✓ σεξουαλική κακοποίηση
- ✓ σεξ υπό απειλή
- ✓ βία ( λεκτική, σωματική, συναισθηματική)
- ✓ διαδικτυακός εκφοβισμός ( διαδικτυακή καταδίωξη, μη συναινετική πορνογραφία, ηλεκτρονική παρενόχληση εκδίκησης, πορνό)
- ✓ ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες που οδηγούν σε επικίνδυνες αμβλώσεις
- ✓ πρόωρος γάμος και εγκυμοσύνη
- ✓ εγκατάλειψη του σχολείου λόγω μιας σχέσης ή εγκυμοσύνης
- ✓ εργασιακή απασχόληση σε μικρή ηλικία

### **Σύνδεση με άλλα ανθρώπινα δικαιώματα**

– *δικαίωμα στη ζωή*: Ο κίνδυνος θανάτου από μια επισφαλή άμβλωση είναι πολύ μεγάλος. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι περίπου 68.000 γυναίκες πεθαίνουν κάθε χρόνο από επιπλοκές κατά τη διάρκεια επισφαλών αμβλώσεων.

– *δικαίωμα στην υγεία*: Βία κάθε είδους, ή χρήση ακατάλληλων αντισυλληπτικών, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, πρόωροι γάμοι και εγκυμοσύνες, τοκετοί πριν από την σωματική και ψυχική ετοιμότητα, είναι μεταξύ των πολλών επιβλαβών παραγόντων, με άμεσο αντίκτυπο για το δικαίωμα στην υγεία.

– *δικαίωμα στην εκπαίδευση*: Αν εγκαταλείψουν το σχολείο, λόγω μη προγραμματισμένης , ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης αυτό έχει περαιτέρω συνέπειες σχετικά με την απασχόληση και τις απολαβές των γυναικών. Επίσης υπολογίζεται ότι τα κορίτσια- έφηβοι που έχουν πενιχρότερη εκπαίδευση, ή δεν πηγαίνουν στο σχολείο έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να μείνουν έγκυες σε μικρή ηλικία.

– *δικαίωμα στην έλλειψη διακρίσεων* : Η άρνηση σ έναν έφηβο του δικαιώματος του να δεχθεί συμβουλές σχετικά με τις αντισυλληπτικές μεθόδους, λόγω της ηλικίας ή της οικογενειακής του κατάστασης είναι μια μορφή διάκρισης. Απαγορεύεται να αρνηθεί κάποιος την πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη με βάση την προσκόλλησή του σε μια συγκεκριμένη ομάδα, εθνικότητα, φύλο, ηλικία, κατάσταση του ιού -HIV.

Οι έφηβοι δεν πρέπει να δέχονται διακρίσεις λόγω της νεαρής τους ηλικίας. Αντιθέτως πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με τα αναπαραγωγικά τους δικαιώματα. Στην εργασία ο εργοδότης δεν πρέπει να κάνει διακρίσεις εις βάρος γυναίκας λόγω της οικογενειακής της κατάστασης και του γεγονότος ότι βρίσκεται στα αναπαραγωγικά της χρόνια..

– *δικαίωμα στην πληροφόρηση*: Οι πληροφορίες σχετικά με την αναπαραγωγική υγεία μπορούν να μειώσουν σημαντικά τους κινδύνους των σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων, της πρόωμης εγκυμοσύνης, των επιπλοκών, των αποβολών.

## Γεγονός

### **11 Οκτωβρίου -Παγκόσμια Ημέρα Του Κοριτσιού**

Η ημέρα αυτή στοχεύει να επισύρει την δημόσια προσοχή, για την ύπαρξη συγκεκριμένων δικαιωμάτων για τα κορίτσια και τους εφήβους προκειμένου να μειωθεί η διάκριση εναντίον τους και να αντιμετωπισθούν οι ανάγκες και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα κορίτσια για πρόωρο γάμο, για εγκατάλειψη του σχολείου κ.τ.λ.

## Για περισσότερες πληροφορίες

### **Σχετικά έγγραφα**

*Η σύμβαση για την Εξάλειψη κάθε Μορφής Διάκρισης κατά των Γυναικών* (1979) υποχρεώνει τα συμβαλλόμενα κράτη να διασφαλίσουν την πρόσβαση σε συγκεκριμένες εκπαιδευτικές πληροφορίες που θα βοηθήσουν στην εξασφάλιση της υγείας και της ευημερίας των οικογενειών, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών και συμβουλών σχετικά με τον οικογενειακό προγραμματισμό, για την μείωση της εγκατάλειψης των φοιτητών και την οργάνωση προγραμμάτων για κορίτσια και γυναίκες που εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο. (Art. 10).

*Το Παγκόσμια Συνέδριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων υιοθέτησε τη Διακήρυξη της Βιέννης και το Πρόγραμμα Δράσης* (1993). Η Δράση 12 ασχολείται με τα δικαιώματα των γυναικών και το δικαίωμα τους σε προσιτή και επαρκή ιατρική περίθαλψη και ευρύτερο φάσμα υπηρεσιών καθώς και ίση πρόσβαση στην εκπαίδευση όλων των επιπέδων.

*Η Σύμβαση για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών, η Γενική Σύσταση 24* (1994) συνιστά στα κράτη να δώσουν προτεραιότητα στην πρόληψη της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης μέσω οικογενειακού προγραμματισμού και σεξουαλικής αγωγής.

*Γενικό Σχόλιο Νο. 4 της Επιτροπής των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού* (2003) αναγνωρίζει ότι τα συμβαλλόμενα κράτη «πρέπει να παρέχουν στους εφήβους πρόσβαση σε σεξουαλικές και αναπαραγωγικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένου του οικογενειακού προγραμματισμού και των αντισυλληπτικών μεθόδων, των κινδύνων της πρόωρης εγκυμοσύνης, την πρόληψη του HIV/AIDS και την πρόληψη και θεραπεία των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (STDs)». Το Σχόλιο επιμένει επίσης στην ενημέρωση των εφήβων για προβλήματα που προκαλούνται από τον πρόωρο γάμο και την εγκυμοσύνη.

## **6. Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα**

## Ορισμός

Τα δικαιώματα αναπαραγωγικής βασίζονται στην αναγνώριση του βασικού δικαιώματος όλων των ζευγαριών και των ατόμων:

- ✓ Να αποφασίζουν ελεύθερα και υπεύθυνα
  - τον αριθμό, την μεταξύ τους απόσταση και τον συγχρονισμό των παιδιών τους και
  - τα θέματα που αφορούν την σεξουαλικότητα τους
- ✓ Να έχουν τα μέσα και τις πληροφορίες γι αυτό, απαλλαγμένοι από διακρίσεις, βία και εξαναγκασμό
- ✓ Να επιτύχουν το υψηλότερο επίπεδο σεξουαλικής και αναπαραγωγικής ευεξίας.

## Εστίαση

Δεδομένου αυτού του ζητήματος που σχετίζεται με την σεξουαλικότητα και τα αναπαραγωγικά δικαιώματα που αφορούν την ιδιωτική ζωή των ανθρώπων και ίσως θεωρούνται ευαίσθητα σε πολλά πλαίσια, το θέμα των σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών είναι συχνά ένα θέμα μιας δύσκολης προσέγγισης.

Φυσικά η έλλειψη πρόληψης, λόγω «αμηχανίας» και η αναζήτηση θεραπείας για τέτοιες ασθένειες και λοιμώξεις, ακόμη και αν έχουν αντίκτυπο στη γενική υγεία, μπορεί να θεωρούνται ιδιωτική υπόθεση.

Αλλά ταυτόχρονα αυτές οι ασθένειες επηρεάζουν την υγεία του συντρόφου, την γονιμότητα του ζευγαριού και στην περίπτωση της μέλλουσας μητέρας, μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στο έμβρυο. Περισσότερα από 30 διαφορετικά βακτήρια, ιοί και παράσιτα είναι γνωστόν ότι μεταδίδονται από την σεξουαλική επαφή. Οκτώ από αυτά τα παθογόνα συνδέονται με τον μεγαλύτερο αριθμό περιστατικών των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και τα τέσσερα από αυτά είναι θεραπεύσιμα: η σύφιλη, η βλεννόρροια, τα χλαμύδια και οι τριχομονάδες..

Ακόμα τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, STI μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες και άμεση μετάδοση της ίδια της μόλυνσης:

- ✓ μεταφορά από την μητέρα στο παιδί των σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων μπορεί να περιλαμβάνει χαμηλό βάρος γέννησης και πρόωρο τοκετό, πνευμονία και νεοτερική επιπεφυκίτιδα.
- ✓ Ο έρπης και η σύφιλη μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για την απόκτηση του ιού HIV
- ✓ Η βλεννόρροια και τα χλαμύδια είναι μείζονες αιτίες υπογονιμότητας στις γυναίκες

## Καλό να γνωρίζεις

Τι σημαίνουν τελικά αυτά τα δικαιώματα για τις μελλοντικές μαμάδες και μπαμπάδες; Φυσικά οι κυβερνήσεις πρέπει να διασφαλίσουν ότι κάθε ζευγάρι πρέπει να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες αναπαραγωγικής υγείας και υπηρεσίες (αντισύλληψη, πρόσβαση στην βασική μαιευτική περίθαλψη έκτακτης ανάγκης, εξειδικευμένο προγεννητικό τοκετό, και μεταγεννητική φροντίδα).



But parents have their own responsibilities:

- ✓ Να αποφεύγουν την ανεπιθύμητη και μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη, χρησιμοποιώντας αντισυλληπτικά.
- ✓ Να συμμετέχουν σε διαβουλεύσεις οικογενειακού προγραμματισμού ή αναπαραγωγικής υγείας.
- ✓ Να αποφεύγουν τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα χρησιμοποιώντας κατάλληλη μορφή προστασίας.
- ✓ *Να διαχειρισθούν τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου του προσυμπτωματικού ελέγχου και να δεχθούν συμβουλευτική φροντίδα για να προστατευθεί η υγεία της εγκύου και του εμβρύου.*
- ✓ *Να έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες κα χρήση συμπληρωμάτων μετά από σύσταση του γιατρού.*
- ✓ Συμμετοχή σε προγεννητικά εκπαιδευτικά μαθήματα που παραδίδονται από επαγγελματίες υγείας.
- ✓ Συνάντηση με πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για ιατρικούς ελέγχους.
- ✓ Αποφασίζοντας από κοινού για όλες τις πτυχές που σχετίζονται με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία του ζευγαριού ( προγραμματισμός εγκυμοσύνης, άμβλωση, αντισυλληπτικές μέθοδοι, φροντίδα πριν και κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη)

### **Σύνδεση με άλλα ανθρώπινα δικαιώματα**

– *δικαίωμα στη ζωή:* Μικρά διαστήματα μεταξύ των γεννήσεων, αποβολών, πρακτικών σε επισφαλείς συνθήκες, εφηβικές εγκυμοσύνες, ορισμένες σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες και ιατρική περίθαλψη αυξάνουν τις *απειλητικές επιπλοκές για τη ζωή.*

– *δικαίωμα στην υγεία:* Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία είναι αναπόσπαστο μέρος του δικαιώματος στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας. Ειδική προστασία πρέπει να δίνεται στις μητέρες πριν και μετά την γέννηση.

– *δικαίωμα γάμου και δημιουργίας οικογένειας:* η σεξουαλική ζωή δεν εξαρτάται από την δημιουργία οικογένειας, ούτε προϋποθέτει γάμο. Ωστόσο συχνά συνδέονται απόλυτα. Τα δικαιώματα πρέπει να ασκούνται χωρίς διακρίσεις που σχετίζονται με την φυλή, την εθνικότητα ή την θρησκεία, σε όλα τα θέματα που σχετίζονται με τον γάμο και τις οικογενειακές σχέσεις. Οι σύντροφοι πρέπει να έχουν ίσα δικαιώματα.

– *δικαίωμα στην εκπαίδευση, στην πληροφόρηση και την ελευθερία έκφρασης:* Η εκπαίδευση και η πληροφόρηση είναι απαραίτητες για την διατήρηση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής ευημερίας ( πρόληψη ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, αντισυλληπτικές μέθοδοι, πρόληψη ασθενειών)

– *δικαίωμα στην ιδιωτικότητα:* Τα θέματα σεξουαλικής υγείας είναι ιδιωτικές κα εμπιστευτικές πληροφορίες και πρέπει να αντιμετωπίζονται έτσι.

– *δικαίωμα σε έλλειψη διακρίσεων*: Το δικαίωμα να μην υφίστανται διακρίσεις είναι απαραίτητο για την διαχείριση των θεμάτων που σχετίζονται με την σεξουαλική και αναπαραγωγική ζωή. Οι κίνδυνοι αντιμετώπισης του κοινωνικού στίγματος, λόγω των διακρίσεων μπορεί να εμποδίσουν ένα άτομο να λάβει βοήθεια ή να αναζητήσει υπηρεσίες φροντίδας..

## **Εκδήλωση**

### **4 Σεπτεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Σεξουαλικής Υγείας**

Ετήσια εορτάζεται στις 4 Σεπτεμβρίου η παγκόσμια ημέρα σεξουαλικής υγείας. Είναι μια ευκαιρία για να γιορτάσουν την σεξουαλική υγεία ως ανθρώπινο δικαίωμα, βασικό για την υγεία όλων των ανθρώπων και την ευτυχία τους και να προωθήσουν τις βέλτιστες πρακτικές στην σεξουαλική υγεία.

### **Για περισσότερες πληροφορίες**

#### **Σχετικά έγγραφα**

*Η Σύμβαση για την Εξάλειψη Όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών (1979)* ορίζει ότι το δικαίωμα των γυναικών στην εκπαίδευση περιλαμβάνει πρόσβαση σε συγκεκριμένες πληροφορίες εκπαίδευσης για την διασφάλιση της υγείας και την ευημερίας των οικογενειών, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών και συμβουλών για τον οικογενειακό προγραμματισμό. (άρθρο. 10).

*Η Πλατφόρμα Δράσης του Πεκίνου (1995)* αναφέρει ότι « ανθρώπινα δικαιώματα των γυναικών περιλαμβάνουν το δικαίωμα τους να έχουν τον έλεγχο και να αποφασίζουν ελεύθερα και υπεύθυνα για θέματα που σχετίζονται με την σεξουαλικότητα τους συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας, χωρίς εξαναγκασμό και διακρίσεις»

*Η Σύμβαση για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων (1999)* προβλέπει ότι τα κράτη δίνουν προτεραιότητα στην «πρόληψη ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, μέσω οικογενειακού προγραμματισμού και σεξουαλικής αγωγής».

*Η Διεθνή Σύμβαση Οικονομικών, Κοινωνικών και Πολιτιστικών Δικαιωμάτων 14 (2004)* ορίζει ότι η παροχή των υπηρεσιών υγείας της μητέρας είναι συγκρίσιμη με μια βασική υποχρέωση που δεν μπορεί να παρεκκλίνει από τις συνθήκες, και τα κράτη έχουν άμεση υποχρέωση να λάβουν σκόπιμα συγκεκριμένα και στοχευμένα βήματα για την ικανοποίηση του δικαιώματος για την υγεία, στο πλαίσιο της εγκυμοσύνης και του τοκετού.

## **7. Πρόληψη της βίας κατά των γυναικών.**

**Μια προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα.**

## Ορισμός

Η Βία κατά των γυναικών ορίζεται ως εξής :

- ✓ ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων

και

- ✓ μια μορφή διάκρισης, μια πράξη βίας με βάση το φύλο είναι δυνατόν να έχει πολλαπλές μορφές:
- ✓ φυσική, σεξουαλική, προφορική, διανοητική, οικονομική ζημιά ή ταλαιπωρία
- ✓ απειλή τέτοιων πράξεων
- ✓ εξαναγκασμός σε αυτές
- ✓ αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας
- ✓ είτε συμβαίνει μπροστά σε κοινό είτε στην ιδιωτική ζωή

Σε αυτήν την περίπτωση, που οι μορφές βίας συμβαίνουν στην οικογένεια ή μεταξύ τωρινών ή πρώην συντρόφων γίνεται λόγος για «ενδοοικογενειακή βία».

## Εστίαση

Φυσικά η ενδοοικογενειακή βία κάθε είδους -απαγορεύεται, αλλά ακόμη περισσότερο πρέπει να εξαλειφθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Υπάρχουν πολλές μελέτες που σχετίζουν τη βία με πολλαπλές επιβλαβείς συνέπειες στην ποιότητα της ζωής της μητέρας και στην υγεία του εμβρύου ( πιθανή πρόωρη γέννηση, προγεννητική νοσηλεία, μολύνσεις, κατάθλιψη, ανεπαρκής διατροφή της μητέρας, κατανάλωση τσιγάρου και αλκοόλ).

Από την άποψη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αυτές οι επιπτώσεις ισοδυναμούν με παραβίαση των συμφερόντων του παιδιού. Η προστασία των συμφερόντων του παιδιού αποτελεί θεμελιώδη αρχή που στηρίζει την ερμηνεία όλων των δικαιωμάτων και των ελευθεριών των παιδιών.

Η βία κατά της μητέρας περιλαμβάνει τον περιορισμό εξαρχής των πόρων και των μέσων, αναγκαίων για να διασφαλίσει στο παιδί τα δικαιώματα: το δικαίωμα στην επιβίωση και στην ανάπτυξη της οικογένειας πρέπει να προστατεύεται από κάθε μορφή βίας, κατάχρησης ή παραμέλησης. Επίσης, η έκθεση των παιδιών σε ενδοοικογενειακή βία με βάση το σεξ ως θεμιτή αντιμετώπιση του άγχους.

## Καλό να γνωρίζεις

Πολλά διεθνή και περιφερειακά συνέδρια για τα ανθρώπινα δικαιώματα περιλαμβάνουν το δικαίωμα προστασίας των γυναικών από τη βία. Αλλά αυτά τα δικαιώματα μπορεί να παραμείνουν μόνο σε θεωρητικό επίπεδο, ελλείψει συγκεκριμένων μηχανισμών πρόληψης και ελέγχου. Όσον αφορά τα Ευρωπαϊκά Κράτη- Μέλη, οι περισσότερες χώρες έχουν εφαρμόσει μεταξύ άλλων μέτρα άμεσης εντολής προστασίας που έχουν πολλές μορφές και μεγέθη. Το επίπεδο προστασίας που παρέχουν ανάλογα με την εντολή προστασίας που μπορεί να ζητηθεί είτε από θύματα απευθείας μέσω δικηγόρου, είτε μπορεί να εκδοθεί με παρέμβαση άλλων αρχών ( αστυνομίας, κοινωνικών λειτουργών).

Εντολή λήψης προστασίας μπορεί να ορισθεί ως:

- ✓ κάθε προσωρινή ή οριστική απόφαση
- ✓ που εκδίδεται από αστικό, ποινικό ή διοικητικό δικαστήριο ή άλλη δικαστική αρχή
- ✓ επιβολή κανόνων συμπεριφοράς ( υποχρεώσεις ή απαγορεύσεις) σε ένα άτομο
- ✓ με στόχο την προστασία ενός άλλο ατόμου
- ✓ κατά της πράξης που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο
  - τη ζωή
  - την φυσική και ψυχική του ακεραιότητα
  - την αξιοπρέπεια
  - την προσωπική του ελευθερία
  - την σεξουαλική του ακεραιότητα

### **Σύνδεση με άλλα ανθρώπινα δικαιώματα**

– *Το δικαίωμα στη ζωή:* Η βία είναι σοβαρή παραβίαση του θεμελιώδους δικαιώματος στη ζωή. Συχνά καταλήγει σε βιασμό και φόνο.

– *Το δικαίωμα στην ελευθερία και την ασφάλεια του ατόμου:* Η φυσική και σεξουαλική βία αντιπροσωπεύει παραβίαση κάθε δικαιώματος της ελευθερίας και της ασφάλειας του ατόμου, εάν έχει ως αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό που θέτει σε κίνδυνο την σωματική ακεραιότητα ή προκαλεί αναπηρία.

– *Το δικαίωμα στην υγεία:* Όταν ο βιασμός καταλήγει σ μόλυνση από τον ιό του AIDS, η τελική συνέπεια είναι επίσης η παραβίαση του δικαιώματος στην υγεία. Σε άλλες περιπτώσεις αυτό το δικαίωμα μπορεί να παραβιάζεται όταν οι γυναίκες στερούνται ορισμένων μορφών υγειονομικής περίθαλψης.

– *Το δικαίωμα σε έλλειψη διάκρισης φύλων:* Η βία με βάση το φύλο του άλλου είναι μια μορφή διάκρισης, η οποία αναστέλλει την ικανότητα της γυναίκας να απολαύσει τα δικαιώματα της και την ελευθερία της, ίσα με αυτά των ανδρών.

– *Το δικαίωμα στην εργασία:* Η οικονομική βία έχει ποικίλες μορφές που μπορεί να περιλαμβάνουν την άρνηση του δικαιώματος του θύματος στην εργασία, κάτι που εμποδίζει την οικονομική αυτονομία ενός ατόμου.

### **Εκδήλωση**

#### **25 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης της Βίας κατά των Γυναικών**

Στοχεύει στην ευαισθητοποίηση για την δραματική συνέπεια της βίας κατά των γυναικών και στην εκστρατεία για την λήψη των αναγκαίων μέτρων για την εξάλειψη κάθε μορφής βίας και κακοποίησης εναντίον των γυναικών.

#### **Για περισσότερες πληροφορίες**

#### **Σχετικά κείμενα**

Η Καθολική Διακήρυξη του ΟΗΕ των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (1948) ορίζει ότι ο καθένας χαίρει όλων των δικαιωμάτων και των ελευθεριών που ορίζονται χωρίς καμία διάκριση οποιουδήποτε είδους, όπως το χρώμα της φυλής, το φύλο, η γλώσσα, η καταγωγή, πολιτική ή

άλλη γνώμη, εθνική ή κοινωνική προέλευση, ιδιοκτησία, γέννηση ή άλλη κατάσταση» (Άρθρο.2)

Η Σύμβαση του ΟΗΕ για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών (1979) είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέσα που υιοθετήθηκαν διεθνώς για την προώθηση και την προστασία των δικαιωμάτων των γυναικών παγκοσμίως. Η Σύμβαση προσδιορίζει σε 16 άρθρα , τις υποχρεώσεις που πρέπει να αναλάβουν τα κράτη προκειμένου να εξαλειφθούν οι διακρίσεις κατά των γυναικών στον πολιτικό και αστικό, κοινωνικό, οικονομικό και πολιτιστικό τομέα. Ισχυρίζεται ότι τα κράτη έχουν την υποχρέωση να «ασκούν τη δέουσα επιμέλεια για την πρόληψη, διερεύνηση και, σύμφωνα με την εθνική νομοθεσία, τιμωρία πράξεων βίας κατά των γυναικών, είτε αυτές οι πράξεις διαπράττονται από το κράτος είτε από ιδιώτες». (Άρθρο. 4)

*Η Σύσταση της Επιτροπής Υπουργών του Συμβουλίου της Ευρώπης Νο. R(90)2 (1990) είναι ένα έγγραφο μείζονος σημασίας, το οποίο αν και δεν είναι υποχρεωτικό έχει το πλεονέκτημα ότι αντιμετωπίζει το ζήτημα της ενδοοικογενειακής βίας με δομημένο και μεθοδικό τρόπο, προτείνοντας βιώσιμες λύσεις Έτσι, το μέσον αυτό προτείνει δύο μεγάλα κεφάλαια μέτρων: τα γενικά μέτρα πρόληψης και τα ειδικά μέτρα. Συμπεριλαμβάνονται και μέτρα ευαισθητοποίησης, «διάγνωση» περιπτώσεων ενδοοικογενειακής βίας, την αναφορά τους και την εφαρμογή σαφούς δράσης, προστασίας, βοήθειας κα θεραπείας προς τα θύματα.*

*Η Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης ( Istanbul) για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών και την ενδοοικογενειακής βίας της Ευρώπης, Συμβούλιο της Ευρώπης (2011), ορίζει ότι τα κράτη έχουν υποχρέωση να καταπολεμήσουν τη βία κατά των γυναικών σε όλες τις μορφές της και να λάβουν μέτρα για την προστασία των θυμάτων και την δίωξη των δραστών.*