

Uz cilvēktiesībām balstīta pieeja sagatavošanai par vecākiem

1. Uzturs

Definīcija

Tiesības uz pārtiku:

- ✓ regulāra, pastāvīga un neierobežota piekļuve:
 - atbilstošai pārtikai vai
 - līdzekļi tās iegādei;
- ✓ katram vīrietim, sievietei un bērnam;
- ✓ vienam pašam un kopā ar citiem.

atbilstošs uzturs ≠ spiedošas vai ierobežojošas sajūtas, minimālais kaloriju, olbaltumvielu un citu specifisku uzturvielu daudzums

atbilstošs uzturs = indivīda uztura vajadzības, kas jāizpilda ne tikai daudzuma, bet arī uztura kvalitātes ziņā

Fokuss

Vai grūtniecei vajadzētu ēst par diviem? Atbilde ir “jā”... bet tas nenozīmē, ka grūtniecības laikā jāēd divtik daudz vai jāpadodas tieksmei pēc pārtikas. Zīdaiņu uzturs ir atkarīgs no mātes uztura, tāpēc cilvēktiesiskā pieeja veselīgam uzturam grūtniecības laikā nozīmē apzināties, ka katram uzturam ir pozitīvas vai negatīvas sekas mazuļa labsajūtai. Piekļuve atbilstošam un veselīgam uzturam ir gan sievietes tiesības, gan arī pienākums topošajai māmiņai, jo tā ietekmē pēcnācēja tiesības: tiesības uz veselību, uz fizisko un garīgo labsajūtu.

Mātes ēšanas paradumiem pirms un pēc ieņemšanas var būt liela ietekme uz risku, ka bērnam var attīstīties dažādas slimības turpmākajā dzīvē. Tāpat mātes aptaukošanās palielina dažādu ar grūtniecību saistītu komplikāciju risku, tostarp priekšlaicīgu dzemdību risku.

Tas būtu jāzina

Cilvēktiesības ir noderīgas, taču tajās izmantotā valoda bieži vien ir pārāk specializēta un grūti pasakāma konkrētos terminos. Tāpēc vairākas ieinteresētās personas (mātes un topošās mātes, speciālisti, praktiķi) vienojās apspriest jautājumus internetā. Grupas mērķis bija formulēt saskaņotu principu sarakstu attiecībā uz cilvēktiesībām, zīdaiņu un māšu uzturu un zīdīšanu. Pēc ilgām un smagām diskusijām grupa formulēja:

Vienprātības paziņojumu (*Consensus Statement*)

Sievietēm ir tiesības uz:

- ✓ labu pirmsdzemdību aprūpi;
- ✓ pamatinformāciju par bērnu veselību un uzturu un zīdīšanas priekšrocībām, par labas zīdīšanas principiem un alternatīviem mātes piena piegādes veidiem;
- ✓ aizsardzību pret dezinformāciju par zīdaiņu barošanu;
- ✓ draudzīgām veselības aprūpes iespējām gan mātei, gan mazulim;
- ✓ ģimenes un sabiedrības atbalstu zīdīšanas praksē.

Zīdaiņiem ir tiesības:

- ✓ nebūt badā un baudīt labāko sasniedzamo dzīves līmeni;
- ✓ uz atbilstošu pārtiku, pakalpojumiem, aprūpi un veselību.

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz veselību*: ja grūtniecības vai zīdīšanas periodā sievietei nav pieejama atbilstoša pārtika, tas var radīt nopietnas sekas gan mātes, gan jaundzimušā veselībai.
- *tiesības uz izglītību*: bads un nepietiekams uzturs ietekmē bērna mācīšanās spējas un var izraisīt priekšlaicīgu skolas pamešanu un mācību nepabeigšanu. Turklāt priekšlaicīga mācību pārtraukšana ir saistīta ar bezdarbu, sociālo atstumtību, nabadzību, sliktu veselību un nepietiekamu uzturu.
- *tiesības strādāt*: darba esamība nozīmē, ka var iegūt nepieciešamos resursus atbilstoši pārtikai.
- *tiesības uz nediskrimināciju*: cilvēki ar nepietiekamiem pārtikas resursiem ir pakļauti vairākiem riskiem: viņi kļūst par sociālās atstumtības un pieaugošās diskriminācijas upuriem, kas vēl vairāk pasliktina neaizsargātāko grupu ievainojamību.

Pasākums

16. oktobris – Pasaules pārtikas diena

Pasaules pārtikas diena ir globāla iniciatīva, kas veicina izpratni un rīcību bada apkarošanai un iestājas par nepieciešamību nodrošināt veselīgu uzturu visiem.

Sīkāka informācija

Attiecīgie dokumenti

Vispārējā cilvēktiesību deklarācija (1948): “Ikvienam ir tiesības uz dzīves līmeni, kas atbilst viņa un viņa ģimenes veselībai un labklājībai, tostarp arī pārtiku ...” (25. pants)

Starptautiskais ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību pakts (1966): “Šā pakta dalībvalstis atzīst ikviena tiesības uz atbilstošu dzīves līmeni sev un savai ģimenei, tostarp atbilstošu pārtiku, apģērbu un mājokli...”. Pakta norādītas arī “ikviena pamattiesības būt paēdušam...” (11. pants)

FAO Pasaules uztura deklarācija un rīcības plāns (1992): “Sievietēm un pusaudzēm ir tiesības uz pienācīgu uzturu. Ir jāuzlabo viņu veselība un izglītība. Sievietēm jābūt labākai pieejai un kontrolei pār resursiem. Īpaši svarīgi ir sniegt ģimenes plānošanas pakalpojumus un sniegt atbalstu sievietēm, īpaši strādājošām sievietēm grūtniecības un zīdīšanas laikā.” (13. pants)

ANO Ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību komiteja ir izdevusi *Vispārīgu komentāru Nr. 12* (1999): *Tiesības uz pietiekamu pārtiku* (11. pants): “Komiteja apstiprina, ka tiesības uz atbilstošu pārtiku ir nedalāmi saistītas ar cilvēka cieņu un ir neaizstājamas citu cilvēktiesību īstenošanai.”

2. Garīgā un emocionālā labklājība

Definīcija

Tiesības uz garīgo un emocionālo veselību:

≠ tikai invaliditātes neesamība

= faktoru komplekss, tostarp tiesības uz:

- ✓ veselīgu dzīvi;
- ✓ emocionālo un sociālo labklājību;
- ✓ nevardarbīgu un harmonisku mijiedarbību starp indivīdiem un grupām;
- ✓ uzticību, iecietību un savstarpēju cieņu;
- ✓ cilvēka cieņas respektēšanu.

Fokuss

Kā māte vai topošā māmiņa var cienīt savas un bērna tiesības uz garīgo un emocionālo veselību? Pat ja tas nešķiet acīmredzams, mierīga, optimistiska un pozitīva attieksme un nevardarbīga vide ir pirmais bērna tiesību “pamatakmens”. Tāpat, ņemot vērā to, ka mātēm ir jāpilda daudz dažādu lomu, mātes veselībai ir gan pozitīva, gan negatīva ietekme uz ģimeni:

- ✓ kad māte ir mierīga un atbrīvota, auglis/bērns jūtas aizsargāts; savstarpēja pieķeršanās vairo mātes pārliecību, ka viņa var pārvarēt grūtus brīžus;
- ✓ mijiedarbībai un saiknei ar mazuli ir svarīga nozīme bērna psiholoģiskajā, kognitīvajā un sociālajā attīstībā, un tā veido modeli, kas turpina darboties kā paraugs attiecībām pieaugušā vecumā;
- ✓ jaundzimušie, kas piedzimuši depresīvām mātēm vai mātēm ar augstu trauksmes līmeni grūtniecības un pēcdzemdību periodā:
 - ir mazāk aktīvi;
 - ir vieglāk uzbudināmi;
 - ir ar traucētu miega režīmu;
 - ir ar palielinātu nervozitāti;
 - ir ar sliktāku motoro veiktspēju un pavājinātu orientāciju;
 - ir ar nepietiekamu dzimšanas svaru.

Tas būtu jāzina

Veselīga domāšana – kognitīvās uzvedības terapija (CBT) ir Pasaules Veselības organizācijas izstrādāta programma, kuras mērķis ir panākt izmaiņas perinatālās depresijas un trauksmes pārvaldīšanā. CBT ir uz pierādījumiem balstīta (iegūta no zinātniskiem pētījumiem) un strukturēta (solī pa solim) sarunu terapija, kas vērsta uz neveselīgas domāšanas nepareizas piemērošanas cikla maiņu, lai neveidotos nelietderīgas emocijas un nerastos nevēlamas darbības.

3 soļi:

- ✓ identificēt neveselīgas domas, uzskatus, idejas, attieksmi, negatīvus garīgos uzskatus, kas bieži parādās grūtniecības un pēcdzemdību periodā;
- ✓ izpētīt jūtas un darbības, kas saistītas ar šādu neveselīgu domāšanu;
- ✓ aizstāt neveselīgu domāšanu ar noderīgu domāšanu.

Piemēri

Doma	Sajūta/darbība	Sekas
Man nav nekādu attiecību ar savu bērnu. Tās būs tad, kad viņš vai viņa piedzims.	Nemēģina veidot saikni ar savu nedzimušo bērnu.	Grūtāk izveidot saikni, kad bērns piedzimst.
Ja es mēģinu, es varu izveidot dziļu saikni ar savu bērnu.	Aktīvi cenšas veidot saikni.	Ciešas un veselīgas mātes un bērna attiecības.

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz cieņu*: psihosociālas vai emocionālas problēmas bieži tiek uztvertas kā vāju un neizlēmīgu cilvēku atribūti;
- *tiesības uz izglītību*: invaliditātes dēļ daži bērni un pieaugušie nevar izmantot tiesības uz izglītību vai amata/profesionālo apmācību.
- *tiesības uz nediskrimināciju*: cilvēku iezīmēšana ar garīgām vai psihosociālām problēmām izraisa viņu stigmatizāciju un atstumšanu, savukārt cilvēki, kuri uzskata, ka viņiem varētu būt garīgi traucējumi, nemeklē palīdzību.
- *izvēles brīvība*: cilvēki, kuri saskaras ar emocionālām vai psihosociālām problēmām, tiek uzskatīti par nespējīgiem pieņemt lēmumus, risināt problēmas, mijiedarboties utt.

Pasākums

11. aprīlis – Starptautiskā Mātes veselības un tiesību diena

Tā ir iespēja atzīmēt ikvienas mātes tiesības uz cieņas pilnu, kvalitatīvu, drošu un visaptverošu veselības aprūpi.

Sīkāka informācija

Attiecīgie dokumenti

Starptautiskais ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību pakts (1966) norāda veicamās darbības, lai īstenotu tiesības uz veselību (12. pants).

ANO Ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību komiteja pieņēma *Vispārīgo komentāru Nr. 5* (1996): komiteja atzina Starptautiskā ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību pakta piemērošanu cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem traucējumiem.

Bērnu tiesību konvencija (1989): “Dalībvalstis atzīst katra bērna tiesības uz dzīves līmeni, kas atbilst bērna fiziskajai, prāta, garīgajai, morālajai un sociālajai attīstībai” (27. pants).

Konvencijā par personu ar invaliditāti tiesībām (2006) ir uzskaitīti principi un tiesības, kas būtiski novērš dziļos sociālos trūkumus personām ar invaliditāti: tiesības uz atbilstošu dzīves līmeni, tiesības uz augstāko fiziskās un garīgās veselības standartu, tiesības īstenot tiesībspēju un tiesības uz personisko brīvību un drošību, tiesības dzīvot patstāvīgi un iekļauties sabiedrībā.

ANO Cilvēktiesību komitejas rezolūcija A/HRC/3/L.25 (2017) liecina, ka sievietes ar garīgām vai psihosociālām invaliditātēm ir vairāk pakļautas vardarbībai, ļaunprātīgai izmantošanai, diskriminācijai un stereotipiem.

3. Smēķēšanas atmešana

Definīcija

Tiesības uz veselību attiecībā uz kaitīgu vielu patēriņu ietver:

- ✓ tiesības uz slimību profilaksi, ārstēšanu un kontroli;
- ✓ tiesības uz mātes, bērna un reproduktīvo veselību;
- ✓ tiesības saņemt ar veselību saistītu izglītību un informāciju (tostarp par riskiem, kas saistīti ar tabakas un citu kaitīgu vielu lietošanu);
- ✓ *tiesības uz veselīgiem darba apstākļiem un veselīgu vidi*;
- ✓ bērnu aizsardzību pret narkotisko un psihotropo vielu neatļautu lietošanu;
- ✓ bērnu aizsardzību pret visiem citiem ekspluatācijas veidiem, kas kaitē jebkādiem bērna labklājības aspektiem.

Fokuss

Kāds varētu teikt: “Smēķēšana ir personīga izvēle. *Ar savu izvēli es izsaku savu brīvību.*” Jā, tā lielākoties ir taisnība. Bet tabakas lietošana nav tiesības, tā ir tikai izvēle. Turklāt tabakas lietošana tiešā veidā ietekmē dzīves kvalitāti un var *ietekmēt* to cilvēku *veselību* un *labklājību*, kuri *ir pakļauti* tai. Ja mēs aplūkojam definīciju tiesībām uz veselību, mēs varam pamanīt, ka šī personiskā izvēle negatīvi ietekmē apkārtējos visos minētajos aspektos: profilakses trūkums, mātes un bērna veselības tiesību neievērošana, neveselīgas dzīves vides iedarbība un kaitīgu vielu lietošana:

- ✓ tabakas dūmu iedarbība izraisa veselības problēmas: astmu, elpceļu infekcijas;
- ✓ zīdaiņi, kuri grūtniecības laikā ir pakļauti pasīvai smēķēšanai, var piedzimt ar atkarību no nikotīna, un vēlāk viņiem ir lielāks risks būt pakļautiem narkotiku atkarībai;
- ✓ bērni, kuri mājās ir pakļauti pasīvai smēķēšanai, nākotnē biežāk varētu sākt smēķēt;
- ✓ pāris var tikt ietekmēts dažādās dzīves jomās, piemēram:
 - ģimenes labklājība;
 - seksuālā labklājība (neauglība, neapmierinoša seksuālā dzīve);
 - *finansiālā* labklājība (smēķēšanas izmaksas nav tikai ikdienas izmaksas, tās var izraisīt arī augstas veselības aprūpes izmaksas).

Tas būtu jāzina

Grūtniecība un periods pirms un pēc tam sniedz unikālu iespēju sievietēm atnest smēķēšanu. Tad viņas, visticamāk, pārtrauks šo slikto ieradumu nekā jebkurā citā laikā, jo viņas uztrauc ne tikai sava, bet arī mazuļa veselība. Tāpat māte saņem lielāku sociālo un ģimenes atbalstu, un viņai ir biežāks kontakts ar veselības aprūpes sistēmu. Ģimenes plānošana un pirmsdzemdību aprūpes apmeklējumi var būt noderīgi, lai sniegtu konsultācijas par smēķēšanas atmešanu, ko papildina daži motivācijas vingrinājumi, kas var nodrošināt ātrākus rezultātus. Grūtniecei jākoncentrējas uz 5 aspektu pārtraukšanas motivāciju. Tās ir intervence ar mērķi motivēt tos smēķētājus, kuriem ir grūti atnest šo ieradumu.

Būtiskums: iemesli, kāpēc atmešana ir personiski svarīga, maksimāli konkrēti iemesli.

Riski: tabakas lietošanas iespējamās negatīvās sekas, kas ir visatbilstošākās konkrētam pacientam.

Atlīdzība: iespējamie ieguvumi no tabakas lietošanas pārtraukšanas.

Šķēršļi: kavēkli vai traucēkli smēķēšanas atmešanai (bailes no neveiksmes, atbalsta trūkums, smēķējoši draugi).

Atkārtošana: atkārtojiet vingrinājumus katru reizi, kad rodas kārdinājums smēķēt.

Atlīdzības sadaļā māte var padomāt arī par to, ka viņa var aizsargāt mazuļa tiesības uz veselību.

Smēķēšanas atmešana grūtniecības laikā samazina risku, ka:

- ✓ mazulim būs nepietiekams dzimšanas svars;
- ✓ *varētu būt intrauterīnās augšanas ierobežojumi;*
- ✓ *varētu būt aborts.*

Aizsargājot savu mazuli no pasīvās smēķēšanas, viņam vai viņai būs mazāka iespēja rasties:

- ✓ bronhītam un pneimonijai;
- ✓ ausu infekcijām;
- ✓ alerģijai.

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz veselību*: smēķēšana apdraud dzīvību. Pasaules Veselības organizācija lēš, ka līdz 2030. gadam 8 miljoni cilvēku visā pasaulē katru gadu mirs no smēķēšanas izraisītām/saasinātām slimībām.

- *tiesības uz dzīvību*: smēķēšana būtiski ietekmē ilgmūžību un dzīves kvalitāti.

- *tiesības uz nediskrimināciju*: bērni ir vairāk pakļauti smēķēšanas atkarības attīstībai, jo pirms 20 gadu vecuma tā smadzeņu daļa, kas mūs aizsargā pret riskantu uzvedību, vēl ir nepilnīgi attīstīta. Tiek lēsts, ka 3 no 4 pusaudžiem, kuri smēķē, smēķēs pieaugušā vecumā.

- *tiesības uz veselīgu vidi*: tabaka ietekmē cilvēku labklājību no vides viedokļa, tostarp arī tai ir netiešs sociālais un ekonomiskais kaitējums, ko rada audzēšana, ražošana, izplatīšana, patēriņš, tabakas izstrādājumu radītie atkritumi un toksisko vielu izvadīšana atmosfērā.

Pasākums

31. maijs – Pasaules diena bez tabakas

Tās mērķis ir uzsvērt veselības apdraudējumu, kas saistīts ar smēķēšanu vai pasīvo smēķēšanu, un parādīt to, cik svarīgi ir izstrādāt un īstenot politiku, kas veicina smēķēšanas samazināšanu.

Sīkāka informācija

Attiecīgie dokumenti

Vispārējā cilvēktiesību deklarācijā (1949) ir atzītas tiesības uz dzīves līmeni, kas atbilst katra paša un viņa ģimenes veselībai un labklājībai.

Starptautiskajā ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību paktā (1966) teikts: “Dalībvalstis atzīst ikviena tiesības uz augstākā sasniedzamā līmeņa fiziskās un garīgās veselības standartu.” Tajā arī minēts, ka dalībvalstu veicamajiem pasākumiem jāietver zīdaiņu mirstības novēršana, vides apstākļu uzlabošana (ko ANO komiteja attiecina arī uz atturēšanos no tabakas lietošanas), slimību profilakse, ārstēšana un kontrole.

ANO Bērnu tiesību komiteja Vispārējā piezīmē Nr. 4 (2003) uzsvērts dalībvalstu pienākums veicināt rentablus pasākumus, tostarp likumus, politiku un programmas, attiecībā uz alkohola, tabakas un citu kaitīgu vielu ļaunprātīgu izmantošanu.

Ašhabadas deklarācijā par neinfekciozo slimību profilaksi un kontroli veselības kontekstā 2020 (2013) teikts: “Ir pārliecinoši zinātniski pierādījumi tam, ka izplatītākās hroniskās slimības rada ciešanas un grauj sociālo un ekonomisko attīstību mūsu valstīs. Tās lielākoties ir novēršamas slimības, kas saistītas ar četriem kopīgiem riska faktoriem, proti, tabakas lietošanu, kaitīgu alkohola lietošanu, neveselīgu uzturu un fiziskas aktivitātes trūkumu, un tās var novērst visas dzīves laikā.” (2. pants)

PVO Vispārējā stratēģijā tabakas kontroles paātrināšanai: Ilgtspējīgas attīstības veicināšana, īstenojot PVO Vispārējo konvenciju par tabakas kontroli 2019–2025 (2018) minēts “brīvpriatīgs globāls mērķis līdz 2025. gadam par 30% samazināt vecuma standartizēto pašreizējās tabakas lietošanas izplatību personām vecumā no 15 gadiem”.

4. Vide

Tiesības uz piemērotu vidi nozīmē nodrošināt:

- ✓ drošu;
- ✓ tīru;
- ✓ veselīgu;

✓ ilgtspējīgu
vidi, lai ievērotu, aizsargātu un īstenotu cilvēktiesības

Fokuss

Potenciāli kaitīgu vielu iedarbība grūtniecības laikā var kaitēt gan mātes, gan augļa veselībai. Lai aizsargātu bērna tiesības, mātei vajadzētu būt informētai par iespējamo kaitējumu videi (un attiecīgi pārtikai), un veikt dažus vienkāršus piesardzības pasākumus:

- ✓ izvairīties no āra gaisa piesārņojuma;
- ✓ pārbaudīt produktu etiķetes un brīdinājuma simbolus;
- ✓ izvairīties no ēdiena gatavošanas mikroviļņu krāsnī;
- ✓ izvairīties no cigarešu dūmu iedarbības;
- ✓ izvēlēties zivis ar zemu dzīvsudraba daudzumu;
- ✓ saņemt obligāto informāciju no darba devēja par vides apdraudējumiem un novērtēt īpašos riskus (vibrācija, troksnis, pārmērīgs karstums vai aukstums, ķīmiskas vielas, bioloģiski aģenti).

Tas būtu jāzina

Mēs ne vienmēr pievēršam uzmanību izmantoto produktu etiķetēm. Bet, ja tie ir potenciāli kaitīgi, ieteicams rūpīgi izlasīt uzrakstus uz iepakojuma. Tas ir minimāls piesardzības pasākums, lai nodrošinātu mūsu tiesības uz veselīgu vidi.

Bīstamības pictogrammas ir daļa no starptautiskās (ANO) Globāli saskaņotās klasifikācijas sistēmas, kas pieņemta arī ES līmenī un kas klasificē ķīmiskās vielas atbilstoši to fiziskajam, veselības un vides apdraudējumam (attēli ir vizuāli ietekmīgi).



Kaitīgs: ādas, acu un elpceļu kairinājums
Produkti: veļas mazgāšanas līdzekļi, tualetes tīrīšanas šķīdumi



Kodīgs: kodīgi ādas un nopietni acu bojājumi
Produkti: cauruļu aizsērēšanas līdzekļi



Viegli oksidējas: valkāt aizsargcimdus/aizsargaprīkojumu/sejas aizsargus
Produkti: balināšanas līdzekļi

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz dzīvību*: piesārņotās vietas (nelaimes gadījumos, nepareizi rīkojoties vai iznīcinot toksiskus un bīstamus materiālus un atkritumus) rada nopietnus draudus dzīvībai. Eiropas Cilvēktiesību tiesa bieži ir nosodījusi valstis, kuras nav informējušas un pārvietojušas cilvēkus šādās situācijās saskaņā ar pantu par tiesībām uz dzīvību un aizsardzību pret vides apdraudējumiem.
- *tiesības uz izglītību*: ir pierādīts, ka saindēšanās ar krāsu vai oglekļa monoksīdu, ko rada degviela, ietekmē bērnu spēju mācīties.
- *tiesības uz informāciju*: saimnieciskas darbības izraisīta vides degradācija var būt saistīta ar daļēju tiesību uz informāciju (par ilgtspējīgas ekonomiskās ekspluatācijas kaitīgo ietekmi) un vārda brīvības pārkāpumu.

Pasākums

5. jūnijs – Pasaules vides diena

Pasaules vides diena tiek atzīmēta visā pasaulē, lai veicinātu izpratni par vides saglabāšanu un aizsardzību.

Sīkāka informācija

Attiecīgie dokumenti

Starptautiskajā ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību paktā (1966) vide ir minēta saistībā ar tiesībām uz veselību: “Pasākumi, kas jāveic šā pakta dalībvalstīm, lai pilnībā īstenotu šīs tiesības, ietver pasākumus, kas nepieciešami [...] visu vides un rūpnieciskās higiēnas aspektu uzlabošanai.” (12. pants)

Konvencija par visu veidu sieviešu diskriminācijas likvidēšanu (1979) uzliek valstīm pienākumu veikt pasākumus, lai “nodrošinātu īpašu aizsardzību sievietēm grūtniecības laikā, veicot darba veidus, kas izrādījušies viņiem kaitīgi” (11. pants).

Bērnu tiesību konvencija (1989) nosaka, ka ikvienam bērnam ir jābūt ar pēc iespējas labāku veselības stāvokli. Dalībvalstīm jācenšas pilnībā īstenot tiesības uz veselību un “jānodrošina, ka visi sabiedrības slāņi, jo īpaši vecāki un bērni, ir informēti, viņiem ir pieejama izglītība un viņi tiek atbalstīti, izmantojot pamatzināšanas par bērnu veselības un uztura, zīdīšanas, higiēnas un vides sanitārijas priekšrocībām un nelaimes gadījumu novēršanu”(24. pants).

Vispārējā konvencija par klimata pārmaiņām (ANO Vides programma) (1992) pieprasa pusēm panākt “siltumnīcas efektu izraisošo gāzu koncentrācijas stabilizāciju atmosfērā tādā līmenī, kas novērstu bīstamu antropogēnu iejaukšanos klimata sistēmā”.

Eiropas Savienības Pamattiesību harta (2010. gads) skaidri norāda uz vides aizsardzību. Savienības politika nosaka, ka “vides aizsardzība un vides kvalitātes uzlabošana ir jāintegrē savienības politikā un jānodrošina atbilstoši ilgtspējīgas attīstības principam” (37. pants).

5. Attiecības

Definīcija

No cilvēktiesību viedokļa veselīgām un līdzsvarotām attiecībām – vienalga, vai tās noformētas kā laulība vai nē – jāatbilst vairākām prasībām:

- ✓ vienlīdzība starp partneriem;
- ✓ cieņa pret otra personību un atšķirībām starp abiem partneriem;
- ✓ domu, sirdsapziņas un reliģijas brīvība;
- ✓ partnera privātuma ievērošana;
- ✓ viedokļa, vārda un informācijas brīvība;
- ✓ līdzdalība sabiedriskajā un kultūras dzīvē;
- ✓ tiesības gūt labumu no zinātnes progresa un tā lietojuma;
- ✓ tiesības uz izglītību un profesionālo/profesionālo apmācību;
- ✓ tiesības uz personības, aicinājuma un prasmju pilnvērtīgu attīstību;
- ✓ aizsardzība pret vardarbību (fizisku, psiholoģisku, seksuālu), ļaunprātīgu izmantošanu un nolaidību;
- ✓ veselības aizsardzība, tostarp seksuālās veselības aprūpe (kontracepcijas līdzekļi un aizsardzības līdzekļi pret seksuāli transmisīvajām slimībām, pienākuma neesamība saglabāt grūtniecību vai veikt abortu).

Fokuss

Bioloģisku un sociālu iemeslu dēļ lēmumi attiecībā uz attiecībām un seksualitāti tiešāk ietekmē sievietes nekā vīriešus. Attiecību attīstība un tās sekas seksuālajā dzīvē un reproduktīvajā veselībā ietekmē sieviešu garīgo un fizisko integritāti: viņu sociālo un seksuālo autonomiju, spēju uzsākt un izbeigt attiecības, izglītību, darba apmācību un spēju nodrošināt savu ģimeni.

Turklāt sieviešu vēlmes, attieksmi un viedokli var ietekmēt tas, kā vīrieši – viņu partneri – uztver ideālo ģimenes lielumu, bērnu dzimuma izvēli, ideālu laika atstarpi starp bērnu piedzimšanu un izmantojamo kontracepcijas metodi, pat ja viņas tieši nepiedzīvo šo izvēli sekas.

Tāpēc attiecībās būtiska ir vīrieša iesaistīšanās jautājumos, kas saistīti ar pāra seksuālo un reproduktīvo veselību. Vīrieši arī drīkst izteikties par reproduktīvajām tiesībām daudzo seksuālo partneru, vīru, tēvu, ģimenes un mājsaimniecības locekļu lomai dēļ. Šī iesaistīšanās nozīmē:

- ✓ vienlīdzības un dzimumu līdztiesības ievērošanu;
- ✓ kopīgu vienošanos par piemērotas kontracepcijas metodes izvēli;
- ✓ STI un HIV/AIDS profilaksi;
- ✓ abpusēju atbildību par slimību un veselības komplikāciju novēršanu;
- ✓ piedalīšanos ģimenes plānošanas konsultācijās;
- ✓ mātes pavadīšanu pirmsdzemdību vizītēs;
- ✓ informāciju par sieviešu veselības aprūpes vajadzībām grūtniecības un dzemdību laikā;
- ✓ informāciju par sieviešu un vīriešu reproduktīvo veselību (seksuāli transmisīvajām slimībām, uroģenitālajām infekcijām, neauglību, erektilo disfunkciju).

Tas būtu jāzina

Attiecības neaprobežojas tikai ar partneru seksuālo dzīvi. Tomēr pusaudža gados un agrīnā jaunībā šī pieredze ir ļoti svarīga un izšķiroša nākotnes personības un attiecību/seksuālās uzvedības veidošanā. Līdzsvarotas un harmoniskas attiecības, kuru pamatā ir partneru tiesību un brīvību ievērošana/pienākumi, kas viņiem jāuzņemas, samazina traumu un ļaunprātīgas izmantošanas risku.

Šādi riski var ietvert:

- ✓ seksuālu vardarbību;
- ✓ draudu izraisītu seksu;
- ✓ vardarbību (verbālu, fizisku, emocionālu);
- ✓ kiberhulīgānismu (vajāšanu, pornogrāfiju bez piekrišanas, kibernoziegumus, seksuālu ziņu sūtīšanu, atriebības pornogrāfiju);
- ✓ nevēlamu grūtniecību, kas var izraisīt bīstamus abortus;
- ✓ agras laulības un grūtniecību;
- ✓ skolas pamešanu attiecību vai grūtniecības dēļ;
- ✓ nodarbinātību agrīnā vecumā.

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz dzīvību*: risks nomirt no nedroša aborta ir ļoti augsts. Pasaules Veselības organizācija lēš, ka aptuveni 68 000 sieviešu katru gadu mirst no komplikācijām nedrošu abortu laikā.

- *tiesības uz veselību*: jebkura veida vardarbība, nepiemērotu kontracepcijas līdzekļu lietošana, seksuāli transmisīvās slimības, agrīnas laulības un grūtniecība, kā arī dzemdības pirms fiziskās un garīgās gatavības ir viena no daudzajām kaitīgajām praksēm, kas tieši ietekmē tiesības uz veselību.

- *tiesības uz izglītību*: mācību pārtraukšana neplānotas/nevēlamas grūtniecības dēļ vēl vairāk ietekmē sieviešu nodarbinātību un samaksu. Tiek lēsts, ka pusaudzēm, kurām ir sliktāka izglītība vai kuras neapmeklē skolu, ir četras reizes lielāka iespēja palikt stāvoklī agrīnā vecumā.

- *tiesības uz nediskrimināciju*: liegt pusaudzīm tiesības saņemt konsultācijas un konsultācijas par kontracepcijas metodēm vecuma vai ģimenes stāvokļa dēļ ir diskriminācijas veids, jo nedrīkst liegt personai piekļuvi veselības aprūpei, pamatojoties uz šīs personas piederību konkrētai grupai, tautībai, dzimumam, vecumam vai ar HIV saslimušajiem.

Pusaudžus nedrīkst diskriminēt jaunā vecuma dēļ. Gluži pretēji – viņi ir jāinformē par viņu reproduktīvajām tiesībām. Darba vietā darba devējs nedrīkst diskriminēt sievieti, ņemot vērā viņas ģimenes stāvokli un to, ka viņa ir reproduktīvā vecumā.

- *tiesības uz informāciju*: informācija par reproduktīvo veselību var ievērojami samazināt seksuāli transmisīvo slimību, agrīnas grūtniecības, komplikāciju, abortu daudzumu.

Pasākums

11. oktobris – Starptautiskā meiteņu diena

Šīs dienas mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību īpašām meiteņu un pusaudžu tiesībām, lai mazinātu viņu diskrimināciju un risinātu meiteņu vajadzības un problēmas: agrīnas laulības vai grūtniecību, mācību pārtraukšanu utt.

Sīkāka informācija

Attiecīgie dokumenti

Konvencija par visu veidu sieviešu diskriminācijas likvidēšanu (1979) uzliek par pienākumu līgumslēdzējām valstīm nodrošināt “piekļuvi specifiskai izglītības informācijai, lai palīdzētu nodrošināt ģimeņu veselību un labklājību, tostarp informāciju un padomus par ģimenes plānošanu”; “Mācību pārtraukšanas gadījumu skaita samazināšana starp sievietēm un programmu organizēšana meitenēm un sievietēm, kuras priekšlaicīgi pametušas skolu” (10. pants).

Pasaules cilvēktiesību konferencē tika pieņemta *Vīnes deklarācija un rīcības programma* (1993). 12. pasākums attiecas uz sieviešu tiesībām vispār un viņu tiesībām uz pieejamu un atbilstošu veselības aprūpi un visplašāko ģimenes plānošanas pakalpojumu klāstu, kā arī vienlīdzīgu piekļuvi izglītībai visos līmeņos.

Konvencijas par visu veidu sieviešu diskriminācijas likvidēšanu komitejas 24. ieteikumā (1994) ieteikts valstīm piešķirt prioritāti “nevēlamas grūtniecības novēršanai, izmantojot ģimenes plānošanu un dzimumaudzināšanu”.

ANO Bērnu tiesību komitejas Vispārējā komentārā Nr. 4 (2003) atzīts, ka līgumslēdzējām pusēm “jānodrošina pusaudžiem piekļuve seksuālajai un reproduktīvajai informācijai, tostarp par ģimenes plānošanu un kontracepcijas līdzekļiem un agrīnas grūtniecības riskiem, HIV/AIDS profilaksi un seksuāli transmisīvo slimību (STS) profilaksi un ārstēšanu”. Komentārs arī uzstāj, ka pusaudžu meitenes jāinformē par problēmām, ko izraisa agrīna laulība un grūtniecība.

6. Seksuālās un reproduktīvās tiesības

Definīcija

Reproduktīvās tiesības ir atkarīgas no visu pāru un indivīdu pamattiesību atzīšanas:

- ✓ lemt brīvi un atbildīgi;
 - par bērnu skaitu, dzimšanas laika atstarpi un dzimšanas laiku;
 - un
 - par jautājumiem, kas saistīti ar viņu seksualitāti;
- ✓ ar informāciju un līdzekļiem, lai to izdarītu;
 - bez diskriminācijas, vardarbības vai piespiešanas;
- ✓ sasniegt augstāko seksuālās un reproduktīvās veselības standartu.

Fokuss

Ņemot vērā to, ka jautājumi, kas saistīti ar seksualitāti un reproduktīvajām tiesībām, attiecas uz cilvēku privāto dzīvi un var tikt uzskatīti par jutīgiem daudzos kontekstos, sarunas par seksuāli transmisīvajām slimībām bieži šķiet neērtas.

Protams, profilakses trūkums un “apmulsums”, ja jāmeklē ārstēšana šādām slimībām un infekcijām, pat ja tās ietekmē vispārējo veselību, var būt privāta lieta.

Bet tajā pašā laikā šīs slimības ietekmē arī partnera veselību, pāra auglību un topošo māmiņu gadījumā tās var negatīvi ietekmēt augli. Ir zināms, ka seksuāla kontakta ceļā tiek pārnestas vairāk nekā 30 dažādas baktērijas, vīrusi un parazīti. Astoņi no šiem patogēniem ir saistīti ar vislielāko seksuāli transmisīvo slimību sastopamību, četri no tiem pašlaik ir ārstējami: sifiliss, gonoreja, hlamīdijas un trihomoniāze.

Tomēr STS var būt nopietnas sekas papildus pašas infekcijas tūlītējai ietekmei:

- ✓ STS pārņemšana no mātes uz bērnu var radīt nepietiekamu dzimšanas svaru un priekšlaicīgas dzemdības, pneimoniju un jaundzimušā konjunktivītu;
- ✓ herpes un sifiliss var palielināt HIV inficēšanās risku;
- ✓ gonoreja un hlamīdijas ir galvenie sieviešu neauglības cēloņi.

Tas būtu jāzina

Ko šīs tiesības patiesībā nozīmē topošajām māmiņām un tētiem? Protams, pārvaldēm ir jānodrošina, lai ikvienam pārim būtu pieejama reproduktīvās veselības informācija un pakalpojumi (kontracepcijas lietošana, pamata neatliekamās dzemdību aprūpes pieejamība, kvalificēta pirmsdzemdību, dzemdību un pēcdzemdību aprūpe).

Bet vecākiem ir savi pienākumi:

- ✓ izvairīties no nevēlamas un neplānotas grūtniecības, izmantojot kontracepcijas līdzekļus;
- ✓ piedalīties *ģimenes plānošanā* vai *reproduktīvās veselības konsultācijās*;
- ✓ novērst seksuāli transmisīvās slimības, izmantojot atbilstošu aizsardzības veidu;
- ✓ *STS menedžments*, tostarp skrīnings, konsultācijas un *ārstēšana, lai aizsargātu grūtnieces un augļa veselību*
- ✓ *ievērot veselīgus uztura paradumus, lietot uztura bagātinātājus pēc ārsta ieteikuma*;
- ✓ piedalīties pirmsdzemdību izglītības nodarbībās, kuras vada veselības aprūpes speciālisti;
- ✓ tīkties ar veselības aprūpes sniedzēju, lai veiktu medicīniskās pārbaudes un skrīningu;
- ✓ kopīgi lemt par *visiem aspektiem*, kas saistīti ar pāra seksuālo un reproduktīvo veselību (grūtniecības plānošana, aborts, kontracepcijas metodes, aprūpe pirms grūtniecības, tās laikā un pēc tās).

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz dzīvību*: īsi intervāli starp dzemdībām, nedrošos apstākļos veikti aborti, pusaudžu grūtniecība, dažas seksuāli transmisīvās slimības, kā arī pakalpojumu un medicīniskās aprūpes trūkums palielina dzīvībai bīstamu komplikāciju risku.

- *tiesības uz veselību*: seksuālā un reproduktīvā veselība ir neatņemama daļa no tiesībām uz augstāko sasniedzamo veselības līmeni. Mātēm pirms un pēc dzemdībām jāsniedz īpaša aizsardzība.

- *tiesības apprecēties un dibināt ģimeni*: seksuālā dzīve nav atkarīga no ģimenes dibināšanas, kā arī nav nosacījums laulībai. Tomēr tās bieži ir cieši saistītas. Tiesības jāizmanto bez diskriminācijas attiecībā uz rasi, tautību vai reliģiju. Visos jautājumos, kas saistīti ar laulībām un ģimenes attiecībām, partneriem jābūt vienādām tiesībām.

- *tiesības uz izglītību, informāciju un vārda brīvību*: izglītība un informācija ir būtiska, lai saglabātu seksuālo un reproduktīvo labklājību (nevēlamas grūtniecības novēršana, kontracepcijas metodes, slimību profilakse).

- *tiesības uz privātumu*: seksuālās veselības jautājumi ir privāta un konfidenciāla informācija, un pret to tā arī ir jāizturas.

- *tiesības uz nediskrimināciju*: tiesības uz nediskrimināciju ir būtiskas, risinot ar seksualitāti un reprodukciju saistītus jautājumus. Risks saskarties ar sociālām stigmām vai diskrimināciju var atturēt personu no palīdzības saņemšanas vai aprūpes pakalpojumu meklēšanas.

Pasākums

4. septembris – Pasaules seksuālās veselības diena

Katru gadu, 4. septembrī, Pasaules seksuālās veselības dienā ir iespēja atzīmēt seksuālo veselību kā cilvēktiesības, kas ir būtiskas visu cilvēku veselībai un laimei, un popularizēt labāko praksi seksuālās veselības jomā.

Sīkāka informācija Attiecīgie dokumenti

Konvencija par visu veidu sieviešu diskriminācijas likvidēšanu (1979) nosaka, ka sieviešu tiesības uz izglītību ietver “piekļuvi specifiskai izglītības informācijai, lai palīdzētu nodrošināt ģimeņu veselību un labklājību, tostarp informāciju un padomus par ģimenes plānošanu” (10. pants).

Pekinas rīcības platforma (1995) nosaka, ka “sieviešu cilvēktiesības ietver viņu tiesības brīvi un atbildīgi kontrolēt un lemt par jautājumiem, kas saistīti ar viņu seksualitāti, tostarp seksuālo un reproduktīvo veselību, bez piespiešanas, diskriminācijas un vardarbības”.

Konvencijas par visu veidu sieviešu diskriminācijas likvidēšanu komitejas 24. ieteikumā (1999) ieteikts valstīm piešķirt prioritāti “nevēlamas grūtniecības novēršanai, izmantojot ģimenes plānošanu un dzimumaudzināšanu”.

Starptautiskā ekonomisko, sociālo un kultūras tiesību pakta 14. vispārīgajā komentārā (2004) ir paskaidrots, ka mātes veselības pakalpojumu sniegšana ir pielīdzināma pamatpienākumam, no kura nekādos apstākļos nevar atkāpties, un valstīm ir tūlītējs pienākums veikt apzinātus, konkrētus un mērķtiecīgus pasākumus, lai īstenotu tiesības uz veselību grūtniecības un dzemdību kontekstā.

7. Vardarbības pret sievietēm novēršana

Uz cilvēktiesībām balstīta pieeja vardarbībai pret sievietēm

Definīcija

Vardarbība pret sievietēm tiek definēta šādi:

- ✓ cilvēktiesību pārkāpums

un

- ✓ diskriminācijas veids - vardarbība dzimuma dēļ;

tai ir vairāki veidi:

- ✓ fizisks, seksuāls, verbāls, garīgs vai ekonomisks kaitējums;
- ✓ šādu darbību draudi;
- ✓ piespiešana;
- ✓ patvaļīga brīvības atņemšana;
- ✓ gan publiskajā, gan privātajā dzīvē.

Ja šie vardarbības veidi rodas ģimenē vai starp esošajiem vai bijušajiem partneriem, tā tiek apzīmēta kā “vardarbība ģimenē”.

18. FOTOPGRĀFIJA

Fokuss

Protams, jebkura veida vardarbība ģimenē ir aizliegta, bet vēl jo vairāk tā ir jālikvidē grūtniecības un zīdīšanas laikā. Ir daudz pētījumu, kas vardarbību saista ar daudzām kaitīgām sekām mātes dzīves kvalitātei un augļa veselībai (iespējamās priekšlaicīgas dzemdības, pirmsdzemdību hospitalizācija, infekcijas, depresija, nepietiekams uzturs mātei, smēķēšana un alkohola lietošana). No cilvēktiesību viedokļa šīs sekas ir līdzvērtīgas bērna interešu pārkāpumam, kas ir visu bērnu tiesību un brīvību interpretācijas pamatprincips.

Vardarbība pret māti jau no paša sākuma ierobežo resursus un līdzekļus, lai nodrošinātu bērnam viņa tiesības: tiesības uz ģimeni, izdzīvošanu un attīstību, tiesības būt aizsargātam pret jebkāda veida vardarbību, ļaunprātīgu izmantošanu vai nolaidību. Arī bērnu pakļaušana ar dzimumu saistītai vardarbībai ģimenē viņos atīsta tieksmi pieņemt šādu vardarbību kā likumīgu reakciju uz stresu.

Tas būtu jāzina

Daudzu starptautisku un reģionālu cilvēktiesību dokumentu noteikumos ir iekļautas tiesības uz sieviešu aizsardzību pret vardarbību. Taču šīs tiesības var palikt tikai teorētiskā līmenī, ja nav konkrētu mehānismu profilaksei un kontrolei. Lielākā daļa Eiropas dalībvalstu ir ieviesušas dažādu formu un veidu aizsardzības rīkojumus. To nodrošinātais aizsardzības līmenis attiecīgi atšķiras: aizsardzību var pieprasīt vai nu tieši cietušie, vai ar advokāta starpniecību, vai arī to var izdot, iesaistoties citām iestādēm (sociālajiem darbiniekiem, policijai).

Aizsardzības rīkojumu var definēt šādi:

- ✓ jebkurš pagaidu vai galīgs lēmums, pieņemts civilajā, kriminālajā vai administratīvajā tiesā vai citā tiesu iestādē;
- ✓ uzvedības noteikumu (pienākumu vai aizliegumu) uzlikšana personai, ar mērķi aizsargāt citu personu pret darbību, kas var apdraudēt:
 - dzīvību;
 - fizisko vai psiholoģisko integritāti;
 - cieņu;
 - personisko brīvību;
 - seksuālo integritāti.

Saikne ar citām cilvēktiesībām

- *tiesības uz dzīvību*: vardarbība ir smags pamattiesību uz dzīvību pārkāpums, kas bieži izraisa fizisku aizskaršanu, izvarošanu un slepkavību.

- *tiesības uz brīvību un personas drošību*: fiziska un seksuāla vardarbība ir personas brīvības un drošības tiesību pārkāpums, ja tā dēļ rodas nopietni ievainojumi, kas apdraud fizisko integritāti, vai tiek izraisīta invaliditāte.

- *tiesības uz veselību*: ja izvarošanas rezultātā notiek inficēšanās ar AIDS vīrusu, galīgās sekas ir arī tiesību uz veselību pārkāpums. Citos gadījumos šīs tiesības var tikt pārkāptas, ja sievietēm tiek liegtas noteiktas veselības aprūpes formas.

- *tiesības uz nediskrimināciju*: vardarbība dzimuma dēļ ir diskriminācijas veids, kas kavē sieviešu iespējas izmantot tādas pašas tiesības un brīvības kā vīriešiem.

- *tiesības uz darbu*: ekonomiskajai vardarbībai ir dažādi veidi, kas var ietvert atteikšanos no cietušā tiesībām uz darbu. Tas ir veids, kā kavēt personas finansiālo autonomiju.

Pasākums

25. novembris – Starptautiskā diena vardarbības izskaušanai pret sievietēm

Tās mērķis ir veicināt izpratni par vardarbības pret sievietēm dramatiskajām sekām un aicināt veikt nepieciešamos pasākumus, lai novērstu visus vardarbības veidus un vardarbību pret sievietēm.

Sīkāka informācija Attiecīgie dokumenti

Vispārējā cilvēktiesību deklarācijā (1948) teikts, ka “ikvienam ir tiesības uz visām šajā deklarācijā izklāstītajām tiesībām un brīvībām, neizšķirojot cilvēkus nekādā veidā, piemēram, pēc rases, ādas krāsas, dzimuma, valodas, reliģijas, politiskajiem vai citiem uzskatiem, valsts vai sociālās izcelsmes, īpašuma, dzimšanas vai cita statusa.” (2. pants)

ANO Konvencija par visu veidu sieviešu diskriminācijas likvidēšanu (1979) ir viens no vissvarīgākajiem starptautiski pieņemtajiem dokumentiem, lai uzsvērtu un aizsargātu sieviešu tiesības visā pasaulē. Konvencija 16 pantos nosaka pienākumus, kas valstīm jāuzņemas, lai novērstu sieviešu diskrimināciju politiskajā un pilsoniskajā, sociālajā, ekonomiskajā un kultūras jomā. Tā apgalvo, ka valstīm ir pienākums “pienācīgi un rūpīgi rīkoties, lai novērstu, izmeklētu un saskaņā ar valsts tiesību aktiem sodītu vardarbības aktus pret sievietēm neatkarīgi no tā, vai šīs darbības ir izdarījušas valsts vai privātpersonas” (4. pants).

Eiropas Padomes Ministru komitejas Ieteikums Nr. R(90)2 (1990) ir ļoti svarīgs dokuments, kas, lai arī nav obligāts, norāda, kā strukturēti un metodiski risināt ģimenes vardarbības jautājumu, piedāvājot ilgtspējīgus risinājumus. Dokumentā ir ierosināti divi galvenie veidi: vispārēji profilakses pasākumi un īpaši pasākumi, tostarp izpratnes veidošanas pasākumi, ģimenes vardarbības gadījumu “diagnostika”, to ziņošana un skaidru aizsardzības, palīdzības un terapijas pasākumu īstenošana upuriem.

Stambulas Konvencija par vardarbības pret sievietēm un ģimenes vardarbības novēršanu un apkarošanu, Eiropas Padome (2011), nosaka, ka valstīm ir pienākums apkarot vardarbību pret sievietēm visās tās izpausmēs un veikt pasākumus, lai aizsargātu upurus un sauktu pie atbildības varmākas.