**PROTOKOLLI KOMBËTAR I PRAKTIKËS KLINIKE**

**MBI**

**KËSHILLIMIN**

**DHE**

**KOMUNIKIMIN**

**NË**

**PLANIFIKIMIN FAMILJAR**

Data e publikimit: \_\_\_\_\_\_

Data e rishikimit: sipas nevojës

**PËRMBAJTJA**

1. **Përkufizimi dhe problematika që trajton protokolli**
2. **Objektivi i protokollit**
3. **Përdoruesit**
4. **Parimet e këshillimit, llojet e këshillimit, aftësitë këshilluese, teknikat e komunikimit me klientin**

4.1 Llojet e këshillimit

4.2 Parimet dhe kushtet e nevojshme për një këshillim të mirë efektiv për PF

4.3 Të drejtat e klientit

4.4 Mënyrat e komunikimit gjatë këshillimit

**5. Procesi dhe hapat e këshillimit për PF**

5.1 Principet e Procesit dhe fazave të këshillimit për PF

## 5.2 Procedura, hapat e këshillimit për PF sipas klientëve

1. 3. Procesi i Këshillimit specifik për metodën e zgjedhur të kontracepsionit
   1. Këshillimi sipas nevojave te klientit dhe sipas efekteve anësore të metodës
   2. Sfidat dhe problemet gjatë këshillimit

5.6. Këshillimi i grupeve me nevoja të veçanta

5.7 Këshilla për përdorimin e materialeve pamore dhe dëgjimore për informimin, edukimin dhe komunikimin

**6. Algoritme**

**7. Bibliografia**

**SHKURTIME**

**HIV** Virusi i imunodeficiencës humane

**IEK** Informimi, edukimi dhe komunikimi

**IST** Infeksionet seksualisht të transmetueshme

**ISHP** Instituti i Shëndetit Publik

**KF** Konsultori i fëmijës

**KOK** Kontraceptivi oral i kombinuar

**KSHP** Kujdesi shëndetësor parësor

**MSHMS** Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale

**NF** Nëna dhe fëmija

**PF** Planifikimi familjar

**PPK** Protokolli praktikës klinike

**SHR** Shëndeti riprodhues

**QKCSA-ISH** Qendra Kombëtare e Cilësisë, Standardeve dhe Akreditimeve të Institucioneve Shëndetësore

**QSH** Qendra shëndetësore

**1. PËRKUFIZIME DHE PROBLEMATIKA**

**Këshillimi** është ndërveprimi klient-ofrues, që përfshin një komunikim të dyanshëm midis personit ofrues dhe një klienti, për të mbështetur, apo lehtësuar vendimmarrjen e informuar nga klienti, ose për ndihmuar klientin të adresojë problemet dhe shqetësimet që ka.

**Këshillimi kërkon ndjeshmëri, sinqeritet dhe mungesë të ndonjë gjykimi moral, ose personal**

**Këshillimi për planifikimin familjar** është një proces, nëpërmjet të cilit një ofrues i shërbimit të planifikimit familjar përdor aftësitë e duhura të komunikimit për të ofruar informacion të saktë dhe të përshtatshëm mbi mundësitë që ka individi për zgjedhjen e një metode të PF. Ai synon të krijojë vetëdije dhe të lehtësojë, ose konfirmojë vendimmarrjen e informuar dhe vullnetare nga klienti për shëndetin seksual dhe riprodhues.

**Përfitimet e këshillimit të efektshëm për planifikimin familjar:**

* **Rrit pranimin e shërbimeve të PF**
* **Promovon përdorimin efektiv të shërbimeve të PF**
* **Rrit kënaqësinë e klientit për metodat dhe shërbimet e PF**
* **Sqaron keqkuptimet, mendimet e gabuara, mitet rreth metodave kontraceptive**
* **Mbron të drejtën e klientit për vendimmarrje të informuar dhe vullnetare**

**Vendimmarrja e informuar dhe vullnetare** është procesi, përmes të cilit një individ duhet të marrë një vendim mbi kujdesin shëndetësor. Kjo nënkupton që klientët kanë të drejtën dhe aftësinë të marrin vendime mbi kujdesin shëndetësor të ofruar ndaj tyre në mënyrë të vullnetshme, me informacion të plotë dhe duke kuptuar pasojat e zgjedhjeve të tyre.

**Vendimarrje e informuar për kontracepsionin** është procesi gjatë të cilit një person merr një vendim lirisht dhe me vullnetin e tij për të përdorur një metodë kontraceptive, pasi ka marrë informacion të saktë, të kuptueshëm dhe të dobishëm mbi metodën që kërkon.Për të bërë një vendimarrje që është vërtet e informuar, klienti duhet të dijë:

* Llojet e të gjitha metodave të disponueshme (kjo supozon se një larmi metodash aktualisht janë të disponueshme, ose se bëhet një përpjekje për të marrë, ose referuar këto metoda)
* Avantazhet/disavantazhet e secilës metodë
* Efektet/komplikimet e mundshme anësore
* Informacion mbi rreziqet e mos përdorimit të ndonjë metode, siç janë rreziqet që lidhen me shtatzëninë / lindjen kundrejt rreziqeve që lidhen me përdorimin e kontraceptivëve
* Si të përdori metodën e zgjedhur në mënyrë të sigurt dhe efektive

**Shembuj të vendimeve dhe zgjedhjeve të klientëve lidhur me PF** përfshijnë:

* Nëse duhet të përdorin kontracepsionin për të shtyrë, krijuar hapësirë midis lindjeve, ose përfunduar riprodhimin e tyre
* Cilën metodëkontraceptive të përdorin
* Nëse duhet të vazhdojnë të përdorin kontracepsionin kur ndodhin efekte anësore
* Nëse duhet të përfshijnë partnerin në vendimmarrje mbi PF

**Shembuj të vendimeve që klientët marrin në lidhje me HIV dhe infeksione të tjera seksualisht të transmetueshme (IST)** përfshijnë:

• Nëse duhet të përdorin prezervativ me çdo akt të marrëdhënieve seksuale

• Nëse duhet të përdorin një strategji të mbrojtjes së dyfishtë (për të parandaluar shtatzëninë e padëshiruar si dhe për tu mbrojtur nga IST/HIV)

• Nëse do të kufizohet numri i partnerëve seksualë

• Nëse duhet të kërkojnë trajtim për IST

• Nëse do të testohen për HIV

• Nëse duhet të informojnë partnerët nëse diagnostikohet një IST.

**Shembuj të vendimeve që klientët marrin në lidhje me kujdesin shëndetësor për nënat** përfshijnë**:**

**•** Nëse duhet të kërkojnë kujdes para lindjes gjatë shtatëzënisë

• Nëse duhet të përmirësojnë ushqyerjen gjatë shtatëzënisë

• Nëse dhe kur duhet të kenë mardhënie seksuale gjatë shtatëzënisë

• Nëse dhe kur duhet të shkojnë në një mjedis të kujdesit shëndetësor për ndihmë për lindjen e fëmijës

• Nëse duhet të ushqejnë foshnjen ekskluzivisht me gji dhe për sa kohë

• Nëse dhe kur duhet të përdorin kontracepsionin pas lindjes.

**Privatësia:** drejta dhe fuqia e klientit për të kontrolluar informacionin (rreth tij / saj) që të tjerët dinë.

**Konfidencialiteti:** ofruesi nuk mund t'i zbulojë informacione private askujt tjetër pa pëlqimin e pacientit. Ky është mekanizmi përmes të cilit ofruesi mbron të drejtën e klientit për privatësi.

**2. OBJEKTIVI PPK**

Ky protokoll ofron:

* **Parimet e përgjithshme të këshillimit për PF**
* **Natyrën e veçantë të këshillimit për zgjedhjen e metodave të kontracepsionit**
* **Hapat që ndërmerren në këshillimin për PF**

**3. PËRDORUESIT E PKK**

Ky protokoll është hartuar dhe do të shërbejë si një mjet pune për të gjithë ofruesit e shërbimeve të planifikimit familjar (mjekë familje, obstetër gjinekologë, mami, infermiere, farmacistë).

**4. PARIMET E KËSHILLIMIT, LLOJET E KËSHILLIMIT, AFTËSITË KËSHILLUESE, TEKNIKAT E KOMUNIKIMIT ME KLIENTIN**

**4.1 Llojet dhe parimet e këshillimit për PF**

**Këshillimi individual** - përfshin ofruesin dhe klientin. Janë të nevojshme privatësia dhe konfidencialiteti.

**Komunikimi ndërpersonal është shkëmbimi ballë për ballë i informacionit me klientin.** Komunikimi ndërpersonal/shkëmbimi ballë për ballë, verbal ose jo verbal, i informacionit dhe i ndjenjave ndërmjet individëve ose në grup, përfshin proceset e mëposhtme:

**EDUKIMI, MOTIVIMI, KËSHILLIMI**

**EDUKIMI:** konsiston në transmetimin e informacionit dhe të njohurive, në mënyrë që të promovohen qëndrimet dhe praktika të shëndetshme.

**MOTIVIMI:** kërkon të mbani një qëndrim dhe të ofroni informacion, i cili potencialisht do ta bindë një individ për të përfituar nga ky qëndrim.

**KËSHILLIMI:** ka të bëjë mebashkëveprimin ndërpersonal, gjatë të cilit këshilluesi ofron një informacion të përshtatshëm, që e bën klientin të aftë të ndërmarrë një zgjedhje të informuar.

**Këshillimi në çift** - përfshin ofruesin dhe çiftin (gruan dhe partnerin e saj). Të gjitha parimet e këshillimit të individit zbatohen edhe për këshillimin në çift.

Kjo është veçanërisht e zakonshme kur ata po mendojnë të përdorin masa të pakthyeshme të planifikimit familjar, të tilla si metoda kirurgjikale vullnetare. Duhet pasur parasysh se këshillimi në çift kërkon njëkohësisht njohjen dhe trajtimin e çështjeve gjinore.

* **Këshillimi në grup** - përfshin ofruesin dhe tre, apo më shumë persona. Përdoret kur këshillimi individual nuk është i mundur, ose nëse ka njerëz që janë më të qetë në një grup, kur nevojitet të ofrohet informacion për më shumë se dy persona, ose kur nuk është i mundur këshillimi individual

Në këtë situatë, pasi të keni përshëndetur të gjithë në një mënyrë miqësore, do t'u shpjegonit atyre përfitimet e planifikimit familjar, diskutoni shkurtimisht mite të zakonshme dhe besime të gabuara në lidhje me planifikimin familjar dhe më pas informoni grupin se si të marrin kontraceptivët e duhur. Është një mënyrë më kosto efektive për ndarjen e informacionit dhe përgjigjen ndaj pyetjeve të përgjithshme, por njerëzit nuk ka të ngjarë të ndajnë shqetësimet e tyre më personale me ju në këtë mjedis.

**4.2 Parimet dhe kushtet e nevojshme për një këshillim të mirë efektiv për PF**

* **Trajtoni me respekt klientin dhe ndihmojeni të ndihet i lehtësuar**. Të gjithë klientët kanë nevojë për respekt, pavarësisht moshës, gjendjes civile, përkatësisë etnike, gjinisë, ose shëndetit riprodhues dhe seksual.
* **Ndërveproni.** Çdo klient është një person ndryshe. Pyesni, dëgjoni dhe përgjigjuni nevojave, shqetësimeve dhe situatave të secilit.
* **Dëgjoni.** Dëgjoni me kujdes. Të dëgjuarit është po aq i rëndësishëm sa edhe dhënia e informacionit korrekt.
* **Nxiteni klientin** të shprehë nevojat, shqetësimet dhe të bëjë pyetje.
* **Përshtateni dhe personalizojeni informacionin me nevojat, rrethanat dhe shqetësimet e klientit**. Jepuni klientëve informacionin specifik që dëshiron dhe për të cilin ka nevojë.

Ndihmojini klientët të kuptojnë informacionin që ju jepet. Jini të vëmendshëm ndaj nevojave të lidhura me kontracepsionin, si për shembull, mbrojtja nga IST/HIV, apo dhuna me bazë gjinore për përdorimin e kontracepsionit.

* **Kushtoni kohën e nevojshme**, dëgjojini me kujdes pa u nxituar.
* **Ofroni dhe respektoni metodën e PF që dëshiron dhe zgjedh klienti**. Ofroni metodën që zgjedh vetë ai, me përjashtim të rasteve kur ka një problem shëndetësor që nuk mund ta marrë.
* **Ruani fshehtësinë/privatësinë dhe konfidencialitetin** - zgjidhni një vend të qetë dhe larg njerëzve të tjerë për të biseduar.
* **Ndershmëria:** Gjithmonë thoni të vërtetën klientit
* **Zhvillojeni diskutimin në një atmosferë pozitive, ndihmëse.** Krijoni mundësinë që në qendër të bisedës të jenë dëshirat dhe nevojat e klientit.
* **Tregoni empati/afrimitet** për nevojat e klientit.
* **Ruani thjeshtësinë e gjuhës** - përdorni fjalët popullore, apo të thjeshta, që kuptohen nga klienti.
* **Mos gjykoni** vlerat, sjellje dhe vendime të klientit që ndryshojnë nga tuajat. Ndihuni rehat kur adresoni çështje seksuale dhe gjinore.
* **Përshtatni** ndërveprimin me nevojat, rrethanat dhe shqetësimet e klientit.
* **Jini vigjilent** ndaj nevojave të lidhura si mbrojtja nga IST / HIV, mbrojtja nga dhuna me bazë gjinore dhe mbështetja për përdorimin e prezervativit
* **Demonstroni rehati** në adresimin e çështjeve seksuale dhe gjinore.
* **Respektoni dhe mbështesni** vendimet e informuara dhe vullnetare të klientit.
* **Jepni informacion dhe udhëzime kyç**, shmangni informacionin e tepërt
* **Përsërisni informacionin** disa herë udhëzimet më të rëndësishme.
* **Tregoni cilat janë efektet anësore**, nëse ka dhe merrini seriozisht shqetësimet e klientit
* **Përdorni mjete ndihmëse pamore**, të tilla si postera, fletëpalosje, video etj., për konkretizimin e informacionit,
* **Respektoni dhe mbështesni** vendimmarrjet dhe zgjedhjet e informuara të klientit.
* **Ndihmoni klientët të kujtojnë** udhëzimet e marra mbi metodën.
* **Kërkojini klientit të rikthehet** për ndjekje të mëtejshme.
* **Gjithmonë verifikoni që klienti ka kuptuar atë që është diskutuar,** kërkoni që klienti të përsërisë mesazhet, ose udhëzimet më të rëndësishme.
* **Kompetenca teknike**: Të jesh mirë i trajnuar dhe i ditur për metodat dhe shërbimet e planifikimit familjar.

**Aftësi të mira këshilluese**

Këshilluesi **është** një dëgjues i mirë kur:

* Nuk është gjykues;
* Respekton ndjenjat dhe vlerat e klientit;
* Përshtatet me nivelin e të kuptuarit të klientit;
* Komunikon me klientin në gjuhë të thjeshtë dhe të qartë;
* Ndihmon klientin të bëjë zgjedhje të informuar;
* Tregon empati;
* Ofron një mjedis të mirë këshillues.

Këshillimi **nuk është:**

* Të zgjidhësh problemet e klientit;
* T’i tregosh klientit se çfarë duhet bërë, ose të marrësh vendime për klientin;
* Të gjykosh, qortosh, ose mësosh një klient;
* Të marrësh në pyetje një klient;
* Të imponosh besimit e tua;
* Të ushtrosh presion mbi klientin për të përdorur një metodë;
* Të gënjesh, kritikosh një klient.

**4.3 Të drejtat e klientit për PF**

Çdo klient ka të drejtën për:

**Informacion -** të mësojë rreth shëndetit të tij riprodhues, përfitimet e PF, kontracepsionin;

**Akses -** të marrë rregullisht shërbimet, pavarësisht përkatësisë fetare, etnike, moshës dhe statusit civil, gjendjes ekonomike, vendndodhjes gjeografike, ose përkatësisë në ndonjë grup me identitet të ndryshëm.

**Zgjedhje -** të vendosë lirisht nëse do të përdorë kontracepsion dhe çfarë metode të përdorë.

**Siguri** - të jetë i aftë të praktikojë kontracepsionin e sigurt dhe efektiv.

**Fshehtësi -** të ketë mundësinë e marrjes së shërbimeve të PF në një mjedis privat.

**Konfidencialitet -** të sigurohet që çdo informacion i dhënë prej tij mbetet konfidencial.

**Dinjitet -** të trajtohet me mirësjellje, vëmendje, kujdes, pavarësisht nga niveli i edukimit dhe gjendja sociale që ka.

**Komfort -** të ndihet rehat kur merr shërbimet. Mjedisi i këtyre shërbimeve duhet të përshtatet me vlerat, karakteristikat kulturore dhe kërkesat e komunitetit që ai/ajo i përket.

**Vazhdueshmëri -** të marrë në vazhdimësi dhe për sa kohë të dojë kujdes shëndetësor, shërbim dhe mjete kontraceptive.

**Opinion -** të shprehë pikëpamjet e tij/saj pozitive dhe negative mbi cilësinë e shërbimeve që iu ofruan.

**4.4 Mënyrat e komunikimit gjatë këshillimit për PF**

Llojet e këtij komunikimi janë:

**A- Komunikimi joverbal/pa fjalë:** Shkëmbimi i informacionit pa fjalë, nëpërmjet shprehjeve të fytyrës, gjesteve dhe pozicioneve të trupit.

**B-Komunikimi verbal/me fjalë:** Shkëmbimi i informacionit nëpërmjet përdorimit të zërit.

1. **Komunikimin jo verbal/pa fjalë** shërben për të lehtësuar komunikimin verbal. E rëndësishme është që ofruesi i këshillimit për PF të përdorë një gjuhë trupore të hapur dhe të pranueshme.

**Komunikimi ndihmës joverbal nënkupton të tregoni qëndrimin tuaj përmes pozicionit të trupit, shprehjes dhe gjithçkaje tjetër, me përjashtim të të folurit**.

Kryqëzimi i duarve përpara gjoksit, për shembull, dërgon një sinjal se ofruesi është "i mbyllur" ose mbrojtës. Buzëqeshjet dhe tundja e kokës komunikojnë pranimin dhe janë sinjale joverbale të rëndësishme dhe efektive**.** Qëndrimi i trupit, kontakti me sy, pamja fizike, si dhe përdorimi i hapësirës (ose tavolinave dhe karrigeve) dhe shumë kohë e kaluar në pritje në zyrën e një mjeku, të gjitha mund të komunikojnë një mesazh në mënyrë joverbale.

Komunikimi joverbal mund të përfshijë të gjitha shqisat tona, ndërsa komunikimi verbal është i kufizuar në dëgjim. Në përgjithësi, komunikimi verbal dhe joverbal punojnë së bashku për të përcjellë dhe përforcuar një mesazh. Nëse mesazhet verbale dhe joverbale nuk përputhen, mesazhi që besohet është ai që përcillet në mënyrë joverbale

Gjatë komunikimit jo verbal:

* Relaksohuni,Qëndroni të qetë, të afrueshëm shikoni klientin;
* Mbani kokën në një nivel me atë të klientit;
* Uluni përballë klientit dhe buzëqeshni
* Kushtoni vëmendje klientit kur flet;
* Hiqni pengesat që mund të keni ndërmjet jush (letra, tryeza etj.);
* Kushtojini kohë, shmangni marrjen, apo shikimin e diçkaje tjetër;
* Prekeni në mënyrën e përshtatshme;
* Ruani distancën e duhur
* Inkurajoni klientin Përdorni gjeste të fytyrës që tregojnë interes, pranim dhe shqetësim (buzëqesh), p.sh., gjeste inkurajuese (tundja e kokës), që tregojnë se po dëgjoni dhe jeni të interesuar.

**B-Komunikimi verbal, Veçoritë e komunikimit verbal**

**Dëgjoni "në mënyrë aktive".** Takohuni me klientët nënjë vend privat, të rehatshëm, pranoni klientët tuaj ashtu siç janë. Trajtoni secilin si një individ, dëgjoni se çfarë thonë klientët tuaj dhe pse e thonë. Vini re tonin e tyre të zërit, zgjedhjen e fjalëve, shprehjet e fytyrës dhe gjestet, vendoseni veten në vendin e klientit tuaj ndërsa ajo / ai flet. Dëgjoni me kujdes klientin tuaj në vend që të mendoni se çfarë do të thoni më pas. Herë pas here, përsëritni atë që keni dëgjuar, duke parafrazuar me fjalët tuaja atë që tha klienti. Atëherë edhe ju edhe klienti juaj e dini nëse e keni kuptuar.

* **Përdorni tonin e duhur të zërit.** Një ton zëri që komunikon ngrohtësi dhe përkujdesje është thelbësor. Kjo ndihmon në ndërtimin e raportit dhe besimit ndërmjet ofruesit të shërbimit dhe klientit.
* **Ofroni mbështetje dhe nxitje me fjalë.** Kjo e ndihmon klientin të ndihet rehat, të ketë më shumë besim dhe e nxit të flasë hapur rreth situatës, apo nevojave të tij.
* **Shmangni fjalët gjykuese.** Fjalët gjykuese përfshijnë fjalë të tilla si: ***drejt, gabim, mirë, keq, mjaft, saktësisht, ashtu, si duhet, duhet të, etj***. Nëse përdorni fjalë kësaj natyre kur flisni me klientin, veçanërisht kur bëni pyetje, mund të shkaktoni tek ai ndjenjë faji, ose ta bëni të mendojë se diçka nuk shkon mirë me të.
* **Bëni pyetje. Pyetjet që japin një përgjigje dhe informacion më të mirë janë pyetjet e hapura.** Pyetjet e hapura janë gjithnjë më ndihmëse. Pyetjet e hapura zakonisht fillojnë me **“Si?, Çfarë?, Kur?, Ku?, Përse?”.** - Këto janë pyetje që nuk mund të përgjigjen "po" ose "jo". Këto lloj pyetjesh inkurajojnë klientët të thonë më shumë. Pyetjet e hapura e ndihmojnë klientin të japë përgjigje të plota dhe të sinqerta. Ato e ndihmojnë të reflektojë ndaj subjektit që dëshiron. Përgjigja ndaj një pyetje të tillë zakonisht çon në një pyetje tjetër. Për shembull: "*Si mund t'ju ndihmoj*?" *A mund të më thoni çfarë ju ka sjellë te ne sot?*; *Çfarë pyetjesh keni rreth PF?*; *Kush ju ka folur për këtë problem?*; *Ç’pyetje keni rreth shtatzënisë*?; *Çfarë mendoni ju*?; *Si ndiheni ju për këtë*? "*Çfarë keni dëgjuar për implantet?"*
* **Perifrazoni dhe reflektoni mbi ndjenjat e klientit.** Perifrazimi i asaj që thotë klienti, ose ripërsëritja e mesazhit me fjalë të thjeshta, tregon se ju e kuptoni, e dëgjoni dhe e mirëkuptoni. Si rezultat, ka më shumë të ngjarë që klienti të jetë besues dhe më i hapur. Po ashtu, kjo jep siguri që ofruesi i shërbimit e kupton atë që thotë klienti. Reflektimi mbi ato që thotë klienti bën që të kuptohen ndjenjat e tij rreth situatës, si dhe përmbledh dhe qartëson atë që ai thotë.

Këshillimi ka qenë i suksesshëm nëse:

* Klientët ndiejnë se kanë marrë ndihmën që dëshironin
* Klientët dinë si të veprojnë dhe ndihen të sigurt që mund t’ia dalin mbanë
* Klientët ndihen të respektuar dhe të vlerësuar
* Klientët rikthehen kur kanë nevojë
* Klientët përdorin metodat që kanë zgjedhur në mënyrë të efektshme dhe me kënaqësi, çka është më e rëndësishmja.

**5. PROCESI DHE STADET E KËSHILLIMIT PËR PF**

**5.1 Principet e Procesit dhe fazave të këshillimit për PF**

Procesi këshillimit

1. **Vlerëso situatën**
2. **Përcakto problemet , nevojat dhe mangësitë në informacion**
3. **Përgjithëso alternativa**
4. **Prioritizo zgjidhjet**
5. **Përcakto një plan**
6. **Rishiko dhe vlerëso**

**Fazat e Këshillimit të FP**

1. **Vendosni raportin dhe vlerësoni nevojat dhe shqetësimet e klientit**

**2. Jepni informacion për të adresuar nevojat dhe shqetësimet e klientit**

**3. Ndihmoni klientin të marrë një vendim të informuar, zgjedhi një metodë, ose të adresojë një problem**

**4. Ndihmoni klientin në marrjen e vendimit**

**Procesi i këshillimit** **për PF përfshin**

**1. Këshillim i përgjithshëm, fillestar**

Kontakti i parë zakonisht përfshin këshillime për çështje të përgjithshme për të adresuar nevojat dhe shqetësimet e klientit. Ju gjithashtu do të jepni informacione të përgjithshme në lidhje me metodat, dhe do të sqaroni çdo besim apo mit të gabuar në lidhje me metodat specifike të planifikimit familjar. E gjithë kjo do të ndihmojë klientin të arrijë një vendim të informuar mbi metodën më të mirë të kontraceptivëve për t'u përdorur. Gjatë këtij sesioni ju gjithashtu do të jepnit informacione mbi çështje të tjera të shëndetit seksual dhe riprodhues, si IST, HIV, AIDS dhe infertiliteti. Gjatë këtij procesi:

* Përshëndesni klientin në mënyrën e duhur
* Siguroni privatësinë, konfidencialitetin dhe rehatinë e klientit
* Pyesni për arsyen e vizitës
* Pyesni për partnerin, jetën në shtëpi, familjen, shëndetin, sjelljen seksuale, statusin e HIV-it
* Pyesni për planet për të pasur fëmijë, dëshirën për PF, rreth nevojave, shqetësimeve dhe njohurive që ka për PF
* Këshilloni mbi çështje të përgjithshme që adresojnë nevojat dhe shqetësimet e klientit.
* Jepni informacion të përgjithshëm rreth metodave, keqkuptimeve, besimeve, ose miteve për metoda specifike të PF. Kjo do ta ndihmojë klientin të arrijë të bëjë një zgjedhje të informuar mbi metodën më të mirë kontraceptive.
* Gjatë këshillimit fillestar mund të jepet informacion edhe mbi çështje të SHR, si IST-të, HIV/AIDS-i, infertilitetit,etj.

**Këshillim specifik për metodën**

Në këshillimin specifik për metodën, ju jepni më shumë informacion në lidhje me metodën e zgjedhur. **Ndihmoni** të marrë vendime rreth zgjedhjeve të metodave që parapëlqen. Në këtë rast, ju mund të shpjegoni ekzaminimin për përshtatshmërinë (depistim) dhe të udhëzoni se si dhe kur të përdorin metodën e dhënë. Ju gjithashtu do t'i tregoni klientit kur të kthehet për ndjekje dhe i kërkoni që të përsërisin atë që keni thënë në informacionin kryesor. Mbas zgjedhjes së metodës jepni informacion mbi:

* + **Metodën specifike të zgjedhur**;
  + Sa kohë klienti kërkon mbrojtje nga shtatzënia
  + Lehtësinë e përdorimit
  + Sigurinë
  + Ekzaminimet dhe kontrollet shëndetësore që duhet të kryejë për metodën e zgjedhur;
  + Kohën e përdorimit të metodës;
  + Çfarë duhet të bëjë nëse ka probleme me metodën;
  + Kohës për tu kthyer për rikontroll.
* Klienti duhet të përsërisë udhëzimet e dhëna
* Jepni informacion me shkrim që ta marrë me vete

**Këshillimi në vizitën pasardhëse/ndjekja e klientit**

Në vizitën pasardhëse të klientit ofroni këshillimin më poshtë:

* Problemet dhe efektet anësore të diskutuara dhe menaxhuara;
* Vazhdimin e metodës, duke përjashtuar rastet kur ka probleme madhore;
* Udhëzimet e dhëna të përsëriten;
* Përgjigjuni pyetjeve dhe shqetësimeve të klientit.

## 5.2 Procedura, hapat e këshillimit për PF sipas klientëve

Tab. Procesi dhe hapat për këshillimin individ, çift dhe grup

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hapi | | Keshillimi Individi/Çifti | Këshillimi Grupi | |
| Përgatitja | | | | |
|  | | * Zgjidh një vend të qetë, që siguron privatësinë e klientit. Një vend i klinikës, ku nuk dëgjohet biseda juaj me klientin/çiftin dhe ku nuk mund t’ju ndërpresin * Siguroni që klienti/çifti është ulur * Përdorini mjete pamore të përshtatshme edhe me kulturën e zonës. Këto mjete ndihmëse pamore mund të jenë: * Grafik/tabela murale të metodave moderne dhe tradicionale të PF * Anatomia e sistemit riprodhues femëror dhe mashkullor * Fletushka * Kartolina, postera, etj * Video * Vendosni mostra të metodave të PF në dhomën e këshillimit * Vendosni një listë të tabuve, miteve, keqkuptimeve rreth PF në zonën ku ofroni shërbimin | * Informoni drejtuesit dhe autoritetet brenda grupit dhe komunitetit që të siguroni mbështetjen * Zgjidhni datën e saktë * Siguroni hapësira të përshtatshme për të ulur të gjithë personat e pranishëm * Njihni liderët e grupit dhe të komunitetit * Shfaqni një listë të tabuve, miteve, keqkuptimeve rreth PF në zonën ku ofroni shërbimin * Ofroni metoda që mund të merren me vete | |
| Hyrja | | | | |
|  | | * Urojini mirëseardhjen dhe regjistrojeni klientin; prezantohuni, kushtojini vëmendje të plotë * Drejtojuni klientit me emër * Përgatitni dokumentet e duhura (kartela, regjistër) * Përdorni një gjuhë të thjeshtë e të kuptueshme: për shembull: *Mirëmëngjesi, si i keni nga familja? Ju lutem uluni. Unë jam…. Si mund t`ju ndihmoj sot?* * Krijoni një mjedis miqësor duke treguar interesim personal në komentet e bëra nga klienti/çifti * Informojeni klientin se gjithçka që do të diskutojnë nuk do t’i thuhet askujt tjetër * Shpjegojini klientit procesin në klinikë, duke përfshirë edhe ekzaminimin fizik, analizat laboratorike të nevojshme etj. * Kërkojini klientit të tregojë çfarë di rreth PF dhe metodave moderne të kontracepsionit * Shpjegojini se po e merrni këtë informacion që ta ndihmoni t’i jepni informacionin e duhur për të mund të zgjedhur metodën më të mirë të PF për të. * Shpjegojini shkurtimisht rreth PF si një mjet i vlefshëm për të pasur fëmijë kur të dëshirojnë dhe të parandalojnë IST/HIV. | * Përshëndeteni grupin dhe prezantohuni. Nëse përbërja e grupit është më e vogël se 12 persona, nxisni vetëprezantimin e anëtarëve të grupit * Mund të filloni me një këngë, ose video rreth PF * Krijoni një mjedis miqësor, duke treguar interes personal ndaj komenteve që bëjnë anëtarët e grupit * Informojini klientët se gjithçka që ata diskutojnë do të mbetet konfidenciale * Shpjegojini grupit procesin e këshillimit për PF që bëhet në klinikë | |
| Informacioni për motivimin e klientit, çiftit grupit | | | | |
|  | | * Diskutoni përfitimet shëndetësore të PF, duke përmendur edhe faktet e mëposhtme: * Redukton vdekjet amtare dhe foshnjore * Lejon trupin e nënës të rimarri veten nga lindja * Përmirëson shëndetin e fëmijës * Përmirëson unitetin dhe shëndetin në familje * Promovon shëndetin e komunitetit * Ndihmon burrat që të ofrojnë jetë më të mirë për familjet e tyre * Mbron nga HIV, IST * Shpjegojini anatominë e traktit riprodhues dhe metodat (përdorni për demonstrim me tabela, figura, kartolina etj.) * Flisni me fjali të shkurtra dhe me gjuhë të kuptueshme për klientin * Rishikoni metodat e PF në lidhje me anatominë e traktit riprodhues dhe konceptimin * Përshkruani mënyrën e funksionimit të secilës metodë, përparësitë, disavantazhet dhe efektet e mundshme anësore. * Përgjigjuni pyetjeve dhe shqetësimeve të klientit * Procedoni sipas kësaj radhe: * Metodat e njohjes së fertilitetit dhe (metodat natyrale të PF) * Metodat barrierë (kimike ose mekanike) * Metodat Hormonale * DIU * Nëse klienti ka menduar vetë për ndonjë metodë, këshillojeni si duhet rreth saj dhe përmendi shkurtimisht edhe metodat e tjera | * Diskutoni përfitimet shëndetësore të PF, duke përmendur edhe faktet e mëposhtme: * Redukton vdekjet amtare dhe foshnjore * Lejon trupin e nënës të rimarri veten nga lindja * Përmirëson shëndetin e fëmijës * Përmirëson unitetin dhe shëndetin në familje * I mundëson nënës të ofrojë kontributet e duhura ekonomike dhe sociale për familjen e saj * Promovon shëndetin e komunitetit * Ndihmon burrat që të ofrojnë jetë më të mirë për familjet e tyre * Shpjegoni anatominë e traktit riprodhues dhe metodat (përdorni për demonstrim me tabela, figura, kartolina, etj.) * Flisni me fjali të shkurtra dhe në gjuhë të kuptueshme për klientin * Rishikoni metodat e PF në lidhje me anatominë e traktit riprodhues dhe konceptimin * Përshkruani mënyrën e funksionimit të secilës metodë, përparësitë, disavantazhet dhe efektet e mundshme anësore. * Përgjigjuni pyetjeve dhe shqetësimeve të klientit * Procedoni sipas kësaj radhe: * Metodat e njohjes së fertilitetit dhe (metodat natyrale të PF) * Metodat barrierë (kimike ose mekanike) * Hormonale * DIU * Tregojini grupit të gjitha metodat kontraceptive që ofrohen dhe i nxisni që të shkojnë në klinikën më të afërt të PF (ose në klinikën tuaj) për më shumë informacion dhe këshillim | |
| Shpjegoni Përparësitë e planifikimit familjar | | | | |
|  | * **Nëna** * Ndihmon trupin e nënës të pushojë mbas lindjes, rrjedhimisht nxit shëndetin e mirë të saj * I mundëson nënës të planifikojë dhe ta përdorë kohën e saj ditore më me produktivitet * Heq frikën nga një shtatzëni e padëshiruar * Nxit gjendjen e mirë ushqyese të nënës * Pakëson sëmundjet dhe vdekjet amtare * Mbron ndaj IST, HIV, AIDS * **Babai**   ○ Eliminon frikën për shtatzëninë e padëshiruar dhe shtimin e më shumë personave, për të cilët duhet të punojë dhe të rrisë  ○ Promovon mirëqenien sociale të babait  ○ Lejon babanë të bëjë plane për fëmijët e tjerë në të ardhmen  ○ Mbron ndaj IST, HIV, AIDS   * **Fëmija** * Pakëson sëmundjet dhe vdekjet foshnjore * Nxit lidhjen me familjen * Siguron mundësinë për një jetë më të mirë në familjen që ka ardhur * **Familja** * Përmirëson ushqyerjen në familje * Promovon rritjen ekonomike * Promovon edukimin e fëmijëve * **Komuniteti** * Lejon komunitetin të planifikojë dhe menaxhojë burimet e tij me efektivitet * Redukton kriminalitetin * Promovon unitetin në komunitet * Redukton vdekjet dhe sëmundjet amtare e foshnjore * Redukton mundësinë e shtatzënive dhe aborteve tek adoleshentët * Mundëson një periudhë më të gjatë ushqyerje me qumësht gjiri * **Vendi** * Promovon zhvillimin social-ekonomik * Përmirëson cilësinë e jetës | | * **Nëna**   ○ Ndihmon trupin e nënës të pushojë mbas lindjes, rrjedhimisht nxit shëndetin e mirë të saj  ○ I mundëson nënës të planifikojë dhe përdorë kohën e saj ditore më me produktivitet  ○ Heq frikën nga një shtatzëni e padëshiruar  ○ Nxit gjendjen e mirë ushqyese të nënës  ○ Pakëson sëmundjet dhe vdekjet amtare   * Mbron ndaj IST, HIV, AIDS * **Babai**   ○ Eliminon frikën për shtatzëninë e padëshiruar dhe shtimin e më shumë personave, për të cilët duhet të punojë dhe t’i rrisë  ○ Promovon mirëqenien sociale të babait  ○ Lejon babanë të bëjë plane për fëmijët e tjerë në të ardhmen  ○ Mbron ndaj IST, HIV, AIDS   * **Fëmija**   ○ Pakëson sëmundjet dhe vdekjet foshnjore  ○ Nxit lidhjen me familjen  ○ Siguron mundësinë për një jetë më të mirë në familjen që ka ardhur   * **Familja**   ○ Përmirëson ushqyerjen në familje  ○ Promovon rritjen ekonomike  ○ Promovon edukimin e fëmijëve     * **Komuniteti**   ○ Lejon komunitetin të planifikojë dhe menaxhojë burimet e tij me efektivitet  ○ Redukton kriminalitetin  ○ Promovon unitetin në komunitet  ○ Redukton vdekjet dhe sëmundjet amtare e foshnjore  ○ Redukton mundësinë e shtatzënive dhe aborteve tek adoleshentët  ○ Mundëson një periudhë më të gjatë ushqyerje me qumësht gjiri   * **Vendi**   ○ Promovon zhvillimin social-ekonomik  ○ Përmirëson cilësinë e jetës | |
| Perdorni aftësi komunikimi ndërpersonal | | | | |
|  | * Nxiteni klientin të flasë, por shmangni fjalitë gjykuese dhe mos i përfundoni ju fjalitë e tij * Dëgjoni me kujdes klientin, në vend që të mendoni atë që doni të thoni * Bëni herë pas here një përmbledhje të asaj që dëgjuat * Dëgjoni *atë* që thotë klienti dhe *si* e thotë. Vëreni tonin, zgjedhjen e fjalëve, shprehjet e fytyrës dhe gjestet. * Vendoseni veten në vend të klientit ndërsa e dëgjoni * Ndonjëherë qëndroni në heshtje. Jepini kohë klientit të mendojë, të bëjë pyetje dhe të flasë. Lëvizni me shpejtësinë e klientit. * Pranojini klientët siç janë. Trajtojeni secilin si një individ * Përsërisni atë që dëgjuat. Më tej, ju dhe klienti do të mësoni atë që keni kuptuar * Qëndroni të qetë, ulur, mënjanoni lëvizjet që largojnë vëmendjen. * Mbajeni vështrimin nga klienti kur flet * Shmangni sjelljen nervoze, për shembull, përplasjen e lapsit në tavolinë, tundjen e kokës, përtypjen e çamçakëzit etj. | | * Nxisni anëtarët e grupit të bëjnë pyetje * Mundohuni të shmangni gjetjen e gabimeve gjatë fjalës së tyre | |
| Si të bëjmë “pyetje të efektshme” | | | | |
|  | * Përdor fjalë që klienti i kupton * Bëni vetëm një pyetje çdo herë dhe përgjigjen priteni me interes * Mbani një ton zëri, i cili tregon interesin, ngrohtësinë dhe miqësinë * Bëni pyetje, të cilat i nxisin klientët të shprehin nevojat e tyre. P.sh.: *Çfarë mendoni ju dhe bashkëshorti juaj për këtë shtatzëni?* * Përdorni fjalë të tilla, si: *po ju dëgjoj* dhe *Oh*). Këto fjalë e nxisin klientin të vazhdojë të flasë * Kur bëni një pyetje delikate, shpjegojeni përse e bëtë. P.sh.: kur e pyesni se sa partnerë seksualë ka pasur, shtoni edhe se kjo është për të saktësuar rrezikun e IST-ve * Mos i bëni një klienti pyetje që mund të kenë si përgjigje vetëm “po” ose “jo” (kjo nuk e ndihmon klientin të flasë më tej) * Shmangni bërjen e pyetjeve që fillojnë me "*Përse*". Ndonjëherë fjala *përse* krijon përshtypjen te biseduesi sikur ai e ka gabim * Nëse klienti nuk e ka kuptuar pyetjen, riformulojeni të njëjtën pyetje në mënyrë të ndryshme | | | * Shmangni pyetjet konfrontuese * Përballuni me pyetjet konfrontuese, ose fetare në një mënyrë neutrale |
| Përballja me informacionet e gabuara, mitet, thashethemet dhe keqinterpretimet rreth PF | | | | |
|  | * **MITI** është materializuar nëpërmjet transmetimit nga personi te një tjetër të një informacioni jo të vërtetuar në lidhje me një objekt, një ngjarje, ose një pyetje me interes publik. Miti është në origjinë të një sjellje jo të pritshme. Ekzistojnë * **mite pozitive,** që nxisin adaptimin e një sjellje të dobishme * **mite negative,** që synojnë të shkurajojnë përshtatjen e sjelljeve të reja në lidhje me shëndetin dhe parandalimin e rreziqeve   **Thashethemet** janë histori të pakonfirmuara që transferohen nga një person te tjetri gojë me gojë.  **Një keqkuptim** është një interpretim i gabuar i ideve, ose informacionit. Nëse një mendim i gabuar është i mbushur me detaje të hollësishme dhe bëhet një histori fantastike, atëherë ai merr karakteristikat e një thashethemi.  Fatkeqësisht, thashethemet ose keqkuptimet ndonjëherë përhapen nga punonjësit shëndetësorë të cilët mund të keqinformohen në lidhje me metoda të caktuara ose që kanë besime fetare, ose kulturore në lidhje me planifikimin familjar të cilat lejojnë të ndikojnë në sjelljen e tyre profesionale.  Shkaqet themelore të thashethemeve kanë të bëjnë me njohuritë dhe kuptimin e njerëzve për trupat e tyre, shëndetin, mjekësinë dhe botën përreth tyre.  **Origjina e mundshme e këtyre thashethemeve, miteve, keqkuptimeve:**  • një çështje ose informacion i rëndësishëm për njerëzit, por nuk është shpjeguar qartë.  • nuk ka asnjë në dispozicion që mund të sqarojë, ose korrigjojë informacionin e pasaktë.  • informacion i pamjaftueshëm i dhënë nga personeli shëndetësor. Burimi origjinal perceptohet të jetë i besueshëm.  • klientëve nuk u janë dhënë mundësi të mjaftueshme për metodat kontraceptive.  • thashetheme të lindura nga keqkuptimi i koncepteve të reja  • informacione të transmetuara nga persona që nuk kanë formimin e mjaftueshëm  • thashetheme të lindura nga frika e ndryshimeve të reja  • thashetheme të hapura qëllimisht nga persona me influencë në komunitet, që nuk janë të bindur nga përparësitë e shëndetit riprodhues  • ndonjëherë njerëzit janë të motivuar t'i përhapin ato për arsye politike.  **Metodat për kundërveprimin me mitet, thashethemet dhe keqinformimin**   * Pyesni të gjithë klientët e rinj të PF çfarë kanë dëgjuar dhe se çfarë i shqetëson në lidhje me metodën. Këto pyetje mund të nxjerrin në pah edhe zhurmat që qarkullojnë rreth çështjes. * Kur një klient përmend një mit, thashethem, gjithmonë dëgjoni me edukatë. Mos qesh! * Shpjegojini me mirësjellje se informacioni, miti, thashethemi nuk është i vërtetë. Po ashtu, i tregoni se çfarë është e vërtetë, në mënyrë që klienti ta kuptojë. * Gjeni nga lindi thashethemi, miti, keqkuptimi dhe bisedoni me njerëzit që e filluan, ose e përsëritën atë. Kontrolloni nëse ka ndonjë bazë për to. Shpjegoni faktet. Përdorni fakte të forta shkencore në lidhje me metodat e planifikimit familjar për t'iu kundërvënë keqinformimit * Kërkoni prej klientit t’ju thotë se çfarë ka nevojë të dijë, që të ketë besim te metoda e PF. Shikoni se cilin beson klienti. * Thoni gjithnjë të vërtetën. Asnjëherë mos u përpiqni të fshehni efektet anësore ose problemet që mund të ndodhin me metoda të ndryshme. Sqaroni informacionin me përdorimin e demonstrimeve dhe mjeteve ndihmëse vizuale. * Kujtoni besimet e ndryshme popullore rreth shëndetit. Kjo do t’ju mundësojë të kuptoni thashethemet, mitet, keqinterpretimet, por ju ndihmon edhe të shpjegoni çështjet shëndetësore në mënyrë që klienti t’i ketë sa më të kuptueshme. * Nxisni klientët të pyesin një ofrues tjetër të shërbimit shëndetësor nëse nuk janë të sigurt mbi atë që dëgjojnë * Jepni shembuj të njerëzve që janë përdorues të kënaqur të metodës (vetëm nëse ata janë të gatshëm të përdorin emrat e tyre). Kjo lloj dëshmie personale është më bindës. | | | * Pyesni audiencën mbi çfarë kanë dëgjuar * Nxitini klientët që të mos përsërisin informacionet e gabuara dhe keqinterpretimet * Gjeni një person të besueshëm, të respektuar, që të mund t’u tregojë njerëzve të vërtetën rreth thashethemit, apo mitit për një çështje. Liderët e komunitetit dhe përdorues të kënaqur janë ndër personat e duhur. * Mundohuni të kuptoni përse filloi thashethemi. Ndoshta ka të bëjë me një ngjarje reale që duhet shpjeguar * Nëse thashethemet qarkullojnë, ose ndoshta shfaqen në lajme, media, drejtuesi i qendrës mund të kontaktojë reporterët dhe botuesit që t’i ndihmojë të mësojnë historinë e vërtetë. Drejtuesi i qendrës mund të ofrojë një intervistë ose të shkruajë në gazetë. Gjithashtu, drejtuesi mund të ndihmojë reporterët të kontrollojnë ndonjë thashethem, apo keqkuptim në të ardhmen. * Nxitini njerëzit të konsultohen fillimisht me ofruesit e shërbimit shëndetësor, përpara se të përhapin një thashethem |
| Si ta ndihmojmë klientin për të bërë një zgjedhje | | | | |
|  | * Kërkoni nga klientët se çfarë duan të dinë rreth PF dhe ndonjë metode të veçantë * Mos u mundoni të ndryshoni vendimin e klientit në lidhje me zgjedhjen e metodës së PF * Me mirësjellje i shpjegoni klientit se zgjedhja është e tyre * Megjithatë, për DIU, kontracepsionin hormonal dhe kirurgjikal, duhet të kryhet një ekzaminim fizik, që të sigurohemi se metoda është e sigurt për klientin | | * Jepni adresa, figura etj. anëtarëve të grupit lidhur me një klinikë të PF, të cilën mund të shkojnë për ta vizituar | |
| Si t’i ndihmojmë klientët që vijnë përsëri/rikthehen | | | | |
|  | * Përshëndesni klientët me mirësjellje * Pyesni rreth shëndetit dhe familjes * Pyesni se si mund t’i ndihmoni * Dëgjoni atë që do të thonë * Shumë klientë që rikthehen nuk kanë probleme. Megjithatë, ka disa udhëzime për t`ju përgjigjur problemeve që mund të kenë klientët që rikthehen, dhe që janë si më poshtë:   • Për të gjithë klientët që bëjnë një vizitë të dytë mbas marrjes së një cikli pilulash, ose vendosjes së DIU-së, informojini se efektet anësore që po kalojnë ka të ngjarë të paksohen me kalimin e kohës.  • Nëse klienti nuk mund t’i tolerojë efektet anësore, ndihmoje të zgjedhë një metodë tjetër  • Nëse klienti dëshiron të ndërpresë metodën e filluar të PF, nxisni diskutimin mbi arsyen e ndërprerjes  • Me mirësjelljes pyeteni se çfarë do që të bëjë klienti, p.sh., të përdorë një metodë tjetër ose të mos përdorë asnjë metodë  • Nëse nuk përdor asnjë metodë, sigurohuni që klienti e kupton se mund të ketë ndonjë shtatzëni  • Nëse duan të ndërpresin metodën ngaqë duan të kenë fëmijë, shprehni interes  • Nxisni të flasin rreth situatës në shtëpi dhe fëmijëve të tjerë  • Nxisni të rikthehen pas lindjes së fëmijës që të diskutojnë PF | | Nuk aplikohet | |

1. **3. Procesi i Këshillimit specifik për metodën e zgjedhur të kontracepsionit**

**Hapat e përgjithëshme të këshillimit mbi zgjedhjen e metodës janë:**

**A. STADI PARA ZGJEDHJES**

**1**. **Vendosni dhe mbani një marrëdhënie të ngrohtë, të përzemërt dhe dëgjoni nevojat kontraceptive të klientit.**

• Prezantohuni dhe thirrni klientin me emrin e saj / tij.

• Tregoni interes për atë që ju tregon klienti.

• Shikoni në sy klientin.

• Dëgjoni dhe përgjigjuni pyetjeve të saj / tij.

• Tregoni mbështetje dhe mirëkuptim pa gjykim.

• Bëni pyetje për të inkurajuar pjesëmarrjen.

• Pyesni nëse klienti dëshiron një metodë të planifikimit familjar.

**2. Përjashtoni shtatzëninë** duke përdorur kartën e shtatzënisë, ose Listën e Kontrollit të Shtatzënisë.

**3.** **Shfaqni të gjitha metodat** duke përdorur kartat e metodave, fletëpalosjet, mostrat me metodat aktuale, fotografi, ilustrime, ose postera. Organizoni sipas llojit të metodës: **metodat e përkohshme**, **metodat afatgjata dhe të përhershme, metodat natyrale të ndërgjegjësimit për fertilitetin**.

**4**. **Mënjanoni metodat që nuk janë të përshtatshme për klientin duke bërë 4 pyetjet vijuese**:

a. ***A dëshironi të keni fëmijë në të ardhmen?***

Nëse "Po" mënjanoni (ose eliminoni) vazektominë dhe sterilizimin femëror. Shpjegoni pse.

Nëse "Jo", mbani të gjitha metodat dhe vazhdoni.

b. ***A jeni duke ushqyer me gji një foshnjë që është më e vogël se 6 muajshe?***

Nëse "Po", mënjanoni, (ose eliminoni) kontraceptivët oralë të kombinuar (KOK). Shpjegoni pse.

Nëse "Jo", ose ajo ka filluar përsëri periodat/menstruacionet e saj mujore, lini mënjanë metodën e amenorresë së laktacionit (LAM). Shpjegoni pse.

c. ***A ju mbështet partneri juaj në planifikimin familjar?***

Nëse "Po", vazhdoni me pyetjen tjetër.

Nëse "Jo", lini mënjanë metodat natyrale të fertilitetit. Shpjegoni pse.

d ***A ka ndonjë metodë që nuk doni të përdorni, ose nuk e keni toleruar në të kaluarën?***

Nëse "Po", mënjanoni, ose eliminoni metodën (at) që klienti nuk dëshiron.

Nëse "Jo", mbani pjesën tjetër të metodave ose kartave të metodës.- Lënia mënjanë e këtyre kartave ndihmon për të shmangur marrjen e kohës për të dhënë informacion mbi metodat që nuk janë të rëndësishme për nevojat e klientit.

**B. STADI I ZGJEDHJES SË METODËS:**

5. **Jepni informacion në lidhje me metodat që nuk janë lënë mënjanë, përfshirë efektivitetin e tyre**.

• Renditni metodat e mbetura, ose kartat e metodave sipas renditjes së efektivitetit.

• Duke filluar me metodën më efektive, tregojini klientit 5-7 karakteristikat më të rëndësishme të secilës metodë. Sigurohuni që klienti të kuptojë plotësisht informacionin e dhënë për secilën metodë përpara se të vazhdojë në një tjetër.

• Shpjegoni që prezervativi (mashkullor dhe femëror) është e vetmja metodë që siguron mbrojtje të dyfishtë kundër shtatzënisë

- Prezervativët meshkuj dhe femra ulin ndjeshëm rrezikun e infektimit me IST, përfshirë HIV, kur përdoren në mënyrë korrekte dhe të vazhdueshme me çdo akt të marrëdhënieve seksuale. Theksoni sa vijon: - Kur përdoret në mënyrë të qëndrueshme dhe të saktë, përdorimi i prezervativit parandalon 80% -95% të transmetimit të HIV-it dhe IST që do të kishte ndodhur pa prezervativë.

**6. Kërkojini klientit të zgjedhë metodën më të përshtatshme për të.**

• Pyesni klientin nëse ajo / ai ka ndonjë pyetje, ose koment në lidhje me ndonjë metodë të diskutuar. Përgjigjuni çdo pyetjeje. Zgjidhni çdo dyshim përpara se të vazhdoni.

• Kërkojini klientit të zgjedhë metodën që ata preferojnë. Ju mund të jepni rekomandime në lidhje me një metodë, por lejoni që klienti të bëjë zgjedhjen përfundimtare.

• Pasi klienti të zgjedhë një metodë, mos i hiqni kartat e metodave të mbetura nga tavolina. Ju mund të duhet të ktheheni tek ato nëse klienti nuk është i përshtatshëm nga ana mjekësore për metodën e zgjedhur ose ndryshon mendjen e saj / tij.

• Nëse klienti nuk i pëlqen ndonjë nga metodat e diskutuara, ose nuk mund ta vendosë, jepi klientit një metodë rezervë, siç janë prezervativët për meshkuj, ose femra, për ta përdorur derisa ajo / ai të vendosë për marrjen e metodave të mbetura. Prezervatii mund të sigurojë mbrojtje të dyfishtë kundër shtatzënisë dhe IST-ve.

**7. Përcaktoni përshtatshmërinë mjekësore të klientit për metodën e zgjedhur.**

• Përdorni Listën e Kontrollit të metodës, sipas protokolleve të praktikes klinike për çdo metodë

• Nëse klienti nuk është i përshtatshëm për metodën e zgjedhur, shpjegoni pse dhe kërkoni nga ajo / ai të zgjedhë një metodë tjetër nga ato që kanë mbetur.

**C. FAZA PAS ZGJEDHJES:**

**8. Jepni klientit informacion të plotë në lidhje me metodën që ajo / ai ka zgjedhur, duke përdorur fletën informuese të metodës, nëse është e disponueshme, duke përfshirë:**

• Si funksionon metoda

• Efekte anësore

• Përfitimet shëndetësore (nëse aplikohen)

• Si të përdoret

• Sigurine

• Ndjekja (nëse ka)

• Kur të kthehet në institucionin e kujdesit shëndetësor.

**9. Kontrolloni të kuptuarit e klientit dhe përforconi informacionin kryesor.**

**10**. **Sigurohuni që klienti të ketë marrë një vendim të prerë**. Jepni asaj / atij metodën e zgjedhur, ose një metodë referimi dhe mbështetjeje, në varësi të metodës së zgjedhur.

**11.** **Inkurajoni klientin të përfshijë partnerin / at e tij / saj në vendimet në lidhje me kontracepsionin, qoftë përmes diskutimit, ose vizitës në klinikë.**

**D. PARANDALIMI, VLERËSIMI I RREZIKUT DHE KËSHILLIMI DHE TESTIMI I IST / HIV**

Kur inkurajoni klientët e planifikimit familjar të dinë statusin e tyre dhe të bëjnë një test HIV, biseda do të jetë e ndryshme nga seanca e "zakonshme" e planifikimit familjar. Mund të jetë e vështirë të fillosh një bisedë për HIV me një klient sepse ofruesi duhet të bëjë pyetje shumë personale. Që njerëzit të motivohen për të bërë një test HIV, ata duhet të besojnë se kanë qenë, ose janë në rrezik. Ata gjithashtu duhet të kuptojnë se çfarë është HIV dhe si transmetohet. Kjo është arsyeja pse diskutimi në lidhje me statusin e HIV duhet të fillojë me një diskutim në lidhje me transmetimin dhe rrezikun e HIV.

Ofruesit dhe këshilltarët e planifikimit familjar duhet të praktikojnë dhe të ndihen rehat me bërjen e këtyre dhe pyetjeve sepse për të zvogëluar stigmën rreth HIV-it, punonjësit shëndetësorë duhet të jenë në gjendje të flasin lirshëm për seksin dhe shëndetin seksual. Pyetjet me te cilat mund te fillohet diskutimi mund të jenë

• A keni biseduar ndonjëherë me partnerin (partnerët) tuaj për jetën tuaj seksuale në përgjithësi?

• A keni më shumë se një partner seksual?

• Sa partnerë seksualë keni pasur në të kaluarën?

• A përdorni ndonjëherë prezervativë?

• A keni përdorur ndonjëherë ndonjë formë të kontracepsionit në marrëdhëniet tuaja seksuale? Cilat?

Sa shpesh? Si ndiheni/ ndihet partneri / partnerët tuaj për kontracepsionin?

• A keni biseduar ndonjëherë me partnerin tuaj për IST ose HIV?

• Në dijeninë tuaj, a keni pasur ndonjëherë IST ju ose ndonjë nga partnerët tuaj të kaluar ose aktualë?

• A jeni testuar ndonjëherë për HIV?

• A është testuar ndonjëherë partneri (partnerët) tuaj për HIV?

• Sa e mundshme mendoni se mund të jeni në rrezik për IST ose HIV? Sa të ngjarë mendoni ju është që partneri (partnerët) tuaj mund të jenë në rrezik për IST ose HIV?

• A mendoni se ju ose partneri juaj (partnerët) mund të keni një IST tani? A keni ndonjë simptomë që ju shqetëson?

• A ka qenë dikush ndonjëherë i dhunshëm me ju dhe të ketë kërkuar mardhënie seksuale kundër dëshirës tuaj?

• A ju ka detyruar dikush të kryeni mardhënie seksuale kundër dëshirës tuaj?

**12. Diskutoni dhe këshilloni mbi transmetimin dhe parandalimin e IST / HIV dhe statusin e klientit HIV.** Sigurohuni të përmendni sa vijon:

• Njohja e statusit tuaj të HIV ju mbron ju, partnerin dhe familjen tuaj.

• Ju mund të infektoheni nga një IST, përfshirë HIV, përmes një aktiviteti seksual të pasigurt, ose të pambrojtur. IST-të janë të zakonshme dhe të trajtueshme. HIV nuk mund të shërohet.

• HIV transmetohet përmes një shkëmbimi të lëngjeve trupore siç janë sperma, gjaku, qumështi i gjirit, dhe gjatë lindjes kur nëna është HIV+.

• Transmetimi i HIV nga nëna tek fëmija mund të reduktohet ndjeshëm duke ndjekur shërbimet e parandalimit të transmetimit nga nëna tek fëmija- (qendrat e KSHP, konsultoret e gruas).

• Disa IST mund të trajtohen. Për shkak se infeksioni transmetohet seksualisht, të dy partnerët duhet të trajtohen për të shmangur ri-infektimin.

• Një person i infektuar mund të mos shfaqë simptoma. Një person me një IST, përfshirë HIV, mund të duket se është i shëndetshëm.

• Simptomat e zakonshme të IST janë sekrecione vaginale, sekrecione nga penisi, plagët në zonën gjenitale, djegia gjatë urinimit për burrat dhe dhimbja e fundit të barkut për gratë.

• Rreziku i infeksionit mund të zvogëlohet duke përdorur prezervativ, duke kufizuar numrin e partnerëve seksualë, duke abstenuar periodikisht nga seksi, duke përdorur alternativa ndaj seksit depërtues dhe duke vonuar seksin (adoleshentët).

**13**. **Kryeni vlerësimin e rrezikut të IST / HIV**. Nëse klienti ka simptoma të IST, trajtojeni atë në mënyrë sindromike. Diskutoni dhe këshilloni për pikat vijuese; korrigjoni keqinformimin dhe përgjigjuni çdo pyetje:

• Numri i partnerëve seksualë, si aktualisht ashtu edhe në të kaluarën

• Njohja e praktikave seksuale të partnerit dhe partnerëve të kaluar

• Lloji i seksit, ose veprimtarive dhe sjelljeve seksuale që praktikon klienti (p.sh., monogamia e ndërsjellë, nëse partneri ka partnerë të tjerë seksualë, seks oral, seks anal, etj, ose përdorimi spermicide)

• Simptomat / trajtimi aktual i IST-ve dhe historia e infeksioneve të mëparshme të IST-së, simptomat dhe trajtimi për veten dhe partnerin (ët)

• Statusi i HIV dhe statusi i partnerit (partnerëve)

• Përdorimi i kaluar dhe i tanishëm i prezervativit (përfshirë perceptimin e qëndrimit të partnerit) dhe nëse klienti është i vetëdijshëm që prezervativët mbrojnë nga IST / HIV dhe shtatzënia

• Situata e jetës në shtëpi (p.sh., dhuna e partnerit dhe mbështetjet sociale)

• Përdorimi i shërbimeve kijdesit shëndetësor gjatë shtatzënisë, lindjes dhe ushqyerjes me gji.

Pasi të keni marrë një pamje më të qartë të rreziqeve seksuale dhe kontekstit shoqëror të klientit, ndihmojeni klientin të bëjë një plan për të zvogëluar rrezikun, duke përdorur ndonjë nga strategjitë e mëposhtme:

• Ulja e numrit të partnerëve seksualë

• Përdorimi i një prezervativi (mashkullor, ose femëror) në mënyrë korrekte dhe të vazhdueshme me çdo akt të ndërhyrjes seksuale. Prezervativët janë e vetmja metodë që mbron nga IST, përfshirë HIV

• Vënia e prezervativëve në dispozicion të partnerit (partnerëve) dhe inkurajimi i përdorimit korrekt dhe të qëndrueshëm të kondomëve

• Shmangia e përdorimit të instrumenteve të papastra për prerjen e lëkurës dhe / ose gjilpërave të injektimit (tatuazhe)

• Të zbulohet dhe të mjekohet, ose referohet menjëherë ndonjë IST, ose infeksion i qafës së mitrës

• • Praktikimi i mbrojtjes së dyfishtë

• Nëse klienti ka një IST, trajtojeni atë / atë sindromikisht në përputhje me udhëzimet dhe protokollet kombëtare që ka QSH, ose referojeni atë.

**Njohja e statusit të tij / tij HIV.**

14**. Diskutoni për mbrojtjen e dyfishtë dhe e këshilloni**. Ofroni prezervativë mashkullor, ose femëror dhe udhëzoni klientin në përdorimin korrekt dhe të qëndrueshëm.

**15.** **Kryeni këshillimin dhe testimin për HIV**. Sqaroni:

• Njohja e statusit tuaj të HIV mund t'ju ndihmojë të merrni vendime në lidhje me mbrojtjen e vetes dhe tuaj dhe partnerit tuaj seksual dhe të pasur fëmijë.

• Është në dispozicion një test për të përcaktuar nëse një person është i infektuar me HIV. Testi përfshin marrjen e një mostre të gjakut.

• Testi është falas dhe i disponueshëm në klinika, spitale.

• Askush nuk mund t'ju detyrojë të bëni testin. Bërja e një testi HIV është vullnetar.

• Rezultatet e testit janë konfidenciale.

• Kur një person është infektuar për herë të parë me HIV, mund të duhen 3 deri në 6 muaj para se testi të zbulojë infeksionin. Kjo quhet periudha e dritares. Kjo është arsyeja pse testimi i përsëritur mund të jetë i rëndësishëm.

• Një rezultat pozitiv i testit do të thotë që jeni të infektuar me HIV dhe mund ta transmetoni virusin te të tjerët.

• Një rezultat negativ i testit mund të thotë që ju nuk jeni të infektuar, ose se jeni në periudhën e dritares.

Ju duhet të rikryeni testin në 3 muaj.

• Nëse testi është ende negativ, por ju nuk merrni masa mbrojtëse mund merrni HIV në një datë të mëvonshme. Është e rëndësishme të kërkoni që partneri juaj (partnerët) seksual të testohen gjithashtu.

• Riprovoni në të ardhmen nëse keni kryer mardhënie seksuale të pambrojtur, ose ndonjë ekspozim tjetër të rrezikshëm.

**16. Diskutoni dhe ofroni klientit një mundësi për testimin HIV dhe këshillojeni atë për rezultatet e testit sipas protokolleve kombëtare.**

• Theksoni klientit se parandalimi, zbulimi i hershëm dhe menaxhimi i shpejtë i IST-ve, përfshirë HIV-in, janë të dobishme për klientin, partnerin e tij / saj dhe familjen, dhe për komunitetin në përgjithësi.

• • **Mos harroni**: Testimi është vullnetar dhe duhet të bëhet me pëlqimin e informuar. Pavarësisht se sa besoni se personi duhet të testohet, personi duhet ta marrë vetë vendimin. Nëse klienti është i sigurt se nuk dëshiron testin, mos u shty shumë, sepse klienti mund të mos kthehet. Pranoni pozicionin e klientit për momentindhe zhvilloni një diskutim të ngjashëm në vizitën tjetër. Disa njerëz kanë nevojë për më shumë kohë se të tjerët.

**17. Inkurajoni klientin që t'ia zbulojë statusin e HIV partnerit / eve të tij / saj. Informojeni atë / përfitimet dhe rreziqet e zbulimit**.

**18. Jepni udhëzime vijuese, një broshurë, fletushkë etj për metodën e zgjedhur dhe një material të shkruar për prezervativët.**

**19. Ftojeni klientin të kthehet në çdo kohë. Falenderoni për vizitën dhe përfundoni sesionin.**

**Diskutimi i Rrezikut të IST / HIV, Parandalimit dhe Testimit me Klientët**

**5.4 Këshillimi sipas nevojave te klientit dhe sipas efekteve anësore të metodës**

Këshillimi më i mirë është ai që përshtatet me nevojat e veçanta të secilit prej klientëve. Jepuni kohën e nevojshme klientëve që kanë nevojë për të. Shumë klientë rikthehen pa pasur ndonjë shqetësim dhe kanë nevojë për pak këshillim. Klientët që rikthehen me probleme dhe klientët e rinj, që nuk kanë vendosur për një metodë specifike, janë ata që kanë nevojë për më shumë kohë, por zakonisht këta janë të paktë.

**Tab**. **Përmbledhje e përshtatjes së këshillimit sipas nevojave të klientit**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lloji i klientit** | **Qëllimet kryesore të këshillimit** |
| **Klientë që rikthehen pa probleme** | * Ofrojuni më shumë furnizime, ose siguroni ndjekjen rutinë të tyre * Pyesni në mënyrë miqësore se si ndihen me metodën që po përdorin |
| **Klientë që rikthehen me probleme** | * Kuptoni problemin e klientit dhe ndihmojeni ta zgjidhë atë - qoftë ky efekt anësor, vështirësi me përdorimin e metodës, partneri jobashkëpunues, ose çdo lloj problemi tjetër |
| **Klientë të rinj, të cilët kanë menduar për një metodë specifike** | * Sigurohuni që klienti e ka kuptuar si duhet informacionin * Mbështeteni zgjedhjen e klientit, në qoftë se ai/ajo përmbush kriteret për përdorimin e metodës * Diskutoni mbi mënyrën e përdorimit të metodës dhe se si të trajtojë efektet e mundshme anësore |
| **Klientë të rinj, të cilët nuk kanë menduar për ndonjë metodë specifike** | * Diskutoni për situatën, planet e klientit dhe për çështje të lidhura me metodën, të cilat janë të rëndësishme për të * Ndihmojeni klientin të marrë në konsideratë ato metoda që janë të përshtatshme për të. Në rast se nevojitet, ndihmojeni atë të marrë një vendim * Mbështeteni zgjedhjen e klientit, ofrojini atij/asaj udhëzime mbi përdorimin e metodës dhe diskutoni mbi mënyrën e trajtimit të efekteve të mundshme anësore |

**Këshillimi për Efektet Anësore**

Kur këshilloni klientët për efektet anësore:

• Përgatitni klientët për ato që mund të ndodhin gjatë përdorimit të një metode.

• Tregojini klientit për simptomat / efektet anësore të cilat ndoshta ose mund të zvogëlohen me kalimin e kohës.

• Mos e hidhni poshtë, por merrni seriozisht shqetësimin e çdo klienti për efektet anësore.

• Jepni siguri dhe sugjerime praktike për të përballuar efektet anësore.

• Ndihmoni klientin të kalojë në, ose të zgjedhë një metodë tjetër nëse ëshiron**.**

**5.5 Sfidat dhe problemet gjatë këshillimit**

Më poshtë jepen disa sfida, me të cilat këshilluesit përballen shpesh, dhe sugjerimet se si t’i kalojnë ato

**Klienti është i heshtur**

• Nëse klienti është i heshtur në fillim të takimit, tërhiqi vëmendjen me butësi. Ju mund t’i thoni një frazë të tillë si: E *shikoj se është e vështirë për ty të flasësh,* ose *Mendoj se po ndiheni pak në ankth*. Kjo zakonisht ndodh me klientët e rinj. Shiko klientin dhe përdor gjuhën trupore që të tregosh empati dhe interes.

• Jepini kohë klientit të përgjigjet. Gjatë diskutimit edhe nëse hesht, kjo është normale. Ndonjëherë klienti është duke menduar, ose duke vendosur si të shprehë ndjenjat dhe mendimet. Jepini kohë të mendojë.

**Klienti qan**

• Një klient mund të qajë për arsye të ndryshme (të shprehë hidhërimin, të fitojë simpatinë, nga stresi, nervozizmi), ose të ndërpresë diskutimin e mëtejshëm. Mos e pyesni përse qan.

• Prisni pak dhe nëse vazhdon të qajë, i thoni se nuk po bën ndonjë gabim; të qash është një reagim natyral. Kjo e bën klientin të shprehë arsyet përse qan. Pyesni me butësi arsyet.

**Këshilluesi nuk gjen një zgjidhje për problemin që ka klienti**

• Këshilluesi mund të ndihet në ankth nëse nuk është i sigurt se çfarë të këshillojë. Këshilluesi është një ekspert i PF, SHR, por nuk ka një zgjidhje për çdo problem të klientit. Shprehni mirëkuptim, sepse ndonjëherë është pikërisht ajo që dëshiron klienti. Gjithashtu, sugjeroni se kush mund ta ndihmojë.

**Këshilluesi nuk e di përgjigjen e pyetjes së klientit**

• I thoni me ndershmëri dhe hapur se nuk e dini përgjigjen, por do ta gjeni së bashku. Konsultohuni me një ofrues tjetër të shërbimit shëndetësor që mund ta dijë, ose konsultoni materiale reference dhe jepini klientit përgjigjen e duhur.

**Këshilluesi bën një gabim**

• Korrigjoni gabimin dhe i thoni se ju vjen shumë keq. E rëndësishme është që të jeni të qartë. Nuk ka rëndësi të dukeni perfekt. Pranimi i gabimit tregon respekt për klientin.

• Jini i ndershëm. Sa më të ndershëm të jeni gjatë shprehjes së ndjenjave tuaja atëherë kur duhet (pa treguar për jetën personale), aq më të lehtë do ta ketë edhe klienti të bëjë të njëjtën gjë.

**Këshilluesi dhe klienti e njohin më parë njëri-tjetrin**

• Theksoni konfidencialitetin dhe siguroni privatësinë.

• Nëse klienti dëshiron, i gjeni një këshillues tjetër.

**Klienti bën pyetje personale**

• Në përgjithësi mundohuni të mos flisni për veten. Kjo tërheq vëmendjen e klientit.

• Ju nuk duhet t’u përgjigjeni pyetjeve personale. Marrëdhënia midis klientit dhe këshilluesit është profesionale.

• Mund të flisni rreth përvojës së PF nëse dëshironi. Ose mund të përshkruani atë që i ndodhi dikujt tjetër, pa përdorur emra dhe pa i identifikuar ato si klientë të tjerë.

• Ndonjëherë klienti pyet nëse këshilluesi ka të njëjtin problem. Nuk është mirë të thoni “po” ose “jo”. Mund të thoni p.sh.: *Unë e njoh këtë situatë. Të lutem më thuaj pak më shumë.*

**Klienti do që vendimin ta marrë këshilluesi**

• Ky klient ndoshta po ju kërkon ndihmë. Ju mund ta pyesni: *Duket që ke vështirësi të marrësh një vendim*, *ndoshta nuk je ende gati?A dëshiron ta diskutojmë më vonë? A ke nevojë për më shumë informacion?Më shumë kohë për të menduar? Dëshiron të flasësh me dikë tjetër, ndoshta me partnerin?*

• Ju mund të thoni gjithashtu: *Unë mund t’u përgjigjem pyetjeve tuaja dhe t’ju ndihmoj të mendoni rreth zgjedhjeve, por ti e njeh më mirë jetën tënde. Do të ishte më mirë që vendimin ta merrni vetë ju.*

• Nëse klienti nuk mund të vendosë për një metodë të PF në këtë moment, ofroni përkohësisht prezervativë për meshkuj.

**Si të qetësohet klienti i pakënaqur**

* **Qëndroni i qetë**: kujtoni se klienti është i pakënaqur me situatën dhe jo me ju.
* **Lere klientin të shprehë shqetësimin që ka**. Qëndroni i qetë dhe dëgjoni për problemet që shkaktuan zemërimin e klientit. Dëgjoni duke përdorur gjestet joverbale: p.sh., një aprovim me kokë, një shprehje shqetësimi.
* **Vendoseni veten në pozicionin e klientit**, kuptoni ndjenjat e saj/tij dhe përpiquni të kuptoni situatën nga perspektiva e klientit. Një shprehje që mund të përdorni është: *Unë e kuptoj përse jeni e zemëruar/e mërzitur.*
* **Kontrolloni zemërimin tuaj**
* **Mënjanoni justifikimet negative,** si p.sh.: *Ne nuk e bëjmë këtë, nuk është e vërtetë* dhe *më vjen keq, por nuk ka asnjë mundësi për t`ju ndihmuar*.
* **Tregojini klientit se ju dëshironi ta ndihmoni,** por nuk mundeni sepse po tregon zemërim, inat. Kur klienti qetësohet, bëjini pyetje që të gjeni rrënjët e problemit.
* **Jini pozitiv për zgjidhjen e problemit**. Përdorni fraza të tilla si: *Ne mund të ofrojmë ty këtë zgjidhje...*, ose *Ajo që ne mund të bëjmë është…*
* **Gjeni mundësinë më të mirë të zgjidhjes së bashku me klientin**

**5.6 Këshillimi i grupeve me nevoja të veçanta**

**Këshillimi i ndjeshëm gjinor**

Ofruesit e shërbimeve të PF mund të përballen me rrethana dhe probleme të lidhura me gjininë, të cilat ndikojnë në aksesin për të përdorur PF. Për të adresuar çështjet e gjinore të lidhura me këshillimin në PF, kini parasysh:

* Veçoni me ndjeshmëri informacionin mbi aftësinë e klientit për të marrë vendime dhe për të përdorur metodat e PF, si dhe ndonjë frikë që lidhet me gjininë dhe ankthin për përdorimin e PF.
* Ofroni informacion lidhur me të drejtat e tyre riprodhuese për PF.
* Nxiteni klientin të bëjë zgjedhjet për shëndetin riprodhues dhe seksual të tij/saj.
* Konsultohuni me klientin mbi mundësinë që të sjellë edhe partnerin në këshillimin për PF.
* Tregoni respekt për të drejtat e klientit për privatësi dhe konfidencialitet rreth përdorimit për PF.
* Ndihmojeni në gjetjen e strategjive të sigurta për të parandaluar shtatzëninë, ose IST / HIV bazuar në zgjedhjen e saj të informuar të planifikimit familjar dhe për të ruajtur konfidencialitetin rreth përdorimit të PF.

**Adoleshentët, të rinjtë**

Në kategorinë e adoleshentëve përfshihen personat e moshës 10-19-vjeçare. Të rinjtë mund t’u drejtohen ofruesve të shërbimeve të planifikimit familjar jo vetëm për të mësuar mbi metodat kontraceptive, por edhe për t’u këshilluar në lidhje me ndryshimet fizike, mbi seksin, për marrëdhëniet në çift, familjen dhe për çdo problem tjetër që lidhet me rritjen dhe zhvillimin e tyre. Informimi dhe edukimi mbi sjelljet pozitive seksuale, është një proces i rëndësishëm për adoleshentët. Të rinjtë kanë nevojë për kujdes jo paragjykues dhe të respektueshëm. Kritikat dhe qëndrimet jo mikpritëse i mbajnë ata larg nga kujdesi, për të cilin kanë nevojë.

Shërbimet e PF nuk i nxisin të rinjtë të kenë marrëdhënie seksuale. Përkundrazi, i ndihmojnë ato të mbrojnë shëndetin e tyre.

**Rekomandime për këshillimin**

* Jini mikpritës dhe miqësor
* Mos jini gjykues
* Jini të hapur
* Shpjegoni se asnjë pyetje që ato bëjnë nuk është gabim; edhe çështje pak të vështira apo “të turpshme” mund të diskutohen
* Jini fleksibël, flisni rreth çdo lloj çështjeje që të rinjtë duan të diskutojnë
* Siguroni konfidencialitet
* Diskutoni për qëllimet e jetës dhe rëndësinë e shkollimit
* Nxisni diskutimin rreth ndjenjave dhe besimeve
* Ofroni informacion gjithëpërfshirës mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, veçanërisht për:
  + rreziqet lidhur me transmetimin e IST/HIV
  + rreziqet e shtatzënisë së hershme dhe abortit
* Përdorni si ndihmë mjete pamore
* Flisni pa shprehur gjykim (mund të shpreheni: “*Ju mund të*...”, në vend të “*Ju duhet të*...”). Mos kritikoni, edhe pse nuk e miratoni atë që po thotë. Ndihmojini klientët të marrin vendime që janë në interes të tyre
* Jepni përgjigje të thjeshta dhe me fjalë të thjeshta. Mësoni si të diskutoni pa ndrojtje mbi pubertetin dhe seksin
* Jini të hapur. Ndershmëria është shumë me rëndësi për të rinjtë. Ju dhe informacioni që jepni duhet të jetë i besueshëm. Nëse nuk dini përgjigjen, i thoni se do ta gjeni atë duke pyetur një specialist të fushës
* Jini të durueshëm, mos u mërzisni. Të rinjtë mund të kenë nevojë për kohë që të marrin një vendim, shpesh duhen disa takime me to
* Përshtatni oraret e pritjes në klinikë, pasdreke, në ditë pushimi, ose në periudha që janë të përshtatshme për adoleshentët
* Përdorni edukatorët bashkëmoshatarë që të motivojnë dhe edukojnë adoleshentët
* Tregoni se pëlqeni të punoni me to
* Përdorni terma që u përshtaten të rinjve. Shmangni fjalë të tilla si PF, që mund të mos kenë kuptim për adoleshentët e pamartuar
* Siguroni që zgjedhjet e një vajze të re janë të sajat dhe nuk duhet të ketë presion nga partneri apo familja. Nëse ajo është në presion për marrëdhënie seksuale, ndihmoje të mendojë rreth asaj që duhet të thotë, me qëllim që t’i rezistojë dhe reduktojë presionet. Praktikoni aftësitë për të negociuar përdorimin e prezervativit
* Kushtoni kohën e duhur për t’iu përgjigjur të gjitha pyetjeve, frikërave dhe keqinformimit rreth seksit, IST-ve dhe kontraceptivëve. Shumë të rinj duan të sigurohen që ndryshimet dhe ndjenjat rreth trupit të tyre janë normale.

**Këshillimi sipas nevojave të burrave**

Burrat janë shpesh një grup i neglizhuar në PF. Ato kanë nevoja të veçanta këshillimi dhe duhet të marrin vëmendje të veçantë nga ofruesit për t'i motivuar ata të bëjnë zgjedhje të përgjegjshme në lidhje me praktikat e shëndetit riprodhues.

Burrat kanë një rol kryesor te vendimmarrja në familje, por kanë edhe shumë ndikim te vendimet e grave. Disa burra kujdesen për shëndetin riprodhues të partneres së tyre dhe i mbështesin ata. Të tjerët qëndrojnë në rrugën e tyre ose marrin vendime për ta. Për këtë arsye, mbështetja dhe pjesëmarrja e tyre ndikon shumë në përpjekjet e gruas për të përdorur metodat e PF. Pjesëmarrja e burrave përmirëson njohuritë e tyre rreth PF dhe gjendjen e shëndetit të tyre riprodhues dhe seksual.

**•** Ashtu si gratë shpesh preferojnë të flasin me gratë e tjera në lidhje me planifikimin e familjes dhe çështjet seksuale, burrat shpesh preferojnë të flasin me burra të tjerë për këto çështje.

Kështu, qëndrimet e burrave mund të përcaktojnë nëse gratë mund të praktikojnë sjellje të shëndetshme. Në disa situata, të tilla si nevoja për të shmangur infeksionin HIV ose marrja e ndihmës shpejt në një urgjencë mjekësore, veprimet e një burri mund të përcaktojnë nëse një grua jeton apo vdes.

Burrat janë gjithashtu të rëndësishëm si klientë. Ato përdorin metoda kryesore të planifikimit familjar - prezervativët mashkullore dhe vazektomi. Burrat gjithashtu kanë nevojat dhe shqetësimet e tyre të shëndetit seksual dhe riprodhues - të tilla si shqetësimet në lidhje me infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) - të cilat meritojnë vëmendjen e ofruesve të kujdesit shëndetësor.

Pikat e veçanta të këshillimit për burra

• Burrat duhet të inkurajohen të mbështesin përdorimin e grave nga metodat e planifikimit familjar, ose të përdorin vetë planifikimin familjar (prezervativë ose vazektomi).

• Është e rëndësishme të flisni me MESHKUJT E RINJ (14-18 vjeç) rreth seksit të përgjegjshëm dhe të sigurt para se të bëhen aktiv seksualisht.

• Burrat shpesh kanë më pak informacion, ose ka më shumë të ngjarë të keqinformohen në lidhje me metodat e planifikimit familjar, anatominë e meshkujve dhe femrave dhe funksionet riprodhuese sepse ata priren të flasin më pak për këto çështje sesa gratë.

• Burrat shpesh shqetësohen më shumë për performancën dhe dëshirën seksuale sesa gratë.

• Burrat shpesh kanë keqkuptime dhe shqetësime serioze se metodat e planifikimit familjar do të ndikojnë negativisht në kënaqësinë dhe / ose performancën e tyre seksuale.

• Burrat shpesh shqetësohen se gratë do të bëhen të çoroditura nëse përdorin planifikimin familjar.

• Shumë burra nuk dinë të përdorin si duhet prezervativët. Siguruesit gjithmonë duhet të demonstrojnë përdorimin e saktë të prezervativit, duke përdorur një model, kur është e mundur.

• Burrat shpesh nuk janë të kënaqur të shkojnë në një institucion shëndetësor, veçanërisht nëse u shërben kryesisht grave. Ofruesit duhet të përpiqen të shkojnë atje ku burrat janë më të gatshëm për të diskutuar planifikimin familjar kur është e mundur (p.sh., vendet e punës, bare, ngjarje sportive, etj.).

**Rekomandime për këshillimin**

* Mikprisni burrat që vijnë në klinikë.
* Përdorni mjete pamore që të tregoni shembuj.
* Diskutoni mbi shqetësimet e tyre lidhur me SHR, p.sh., IST, edukimi i fëmijëve, shëndeti i gruas, simptomat e zmadhimit të prostatës etj.
* Sqaroni mitet dhe keqkuptimet rreth PF. Temat e rëndësishme për burrat përfshijnë:
  + Metodat e planifikimit familjar për burrat dhe gratë, përfshirë sigurinë dhe efektivitetin për IST përfshirë HIV / AIDS dhe ku të drejtohen për testime dhe trajtime
  + Përfitimet e pritjes derisa fëmija i vogël të bëhet dy vjeç para se një grua të mbetet përsëri shtatzënë
  + Shpjegoni dhe diskutoni mbi Anatominë dhe funksionin seksual dhe riprodhues të mashkullit dhe femrës
  + Shpjegoni rreth shtatzënisë së sigurt dhe lindjes së fëmijës
* Theksoni se si burrat mund të jenë mbështetës ndaj partnereve të tyre për përdorimin e PF. Nxisni të marrin vendime rreth shëndetit riprodhues dhe seksual së bashku me partneret e tyre. P.sh., t’i kujtojnë gratë që të marrin pilulat rregullisht.
* Përdorni burrat si persona që mund të edukojnë dhe motivojnë të tjerë burra.
* Nxisni burrat të përdorin metodat e PF, të tillë si prezervativin për meshkuj dhe shërbimet e SHR.
* Caktoni seanca takimi pasdite, ose në ditët e pushimit, të përshtatshme për burrat.
* Trainoni burra dhe gra se si të flasin me partnerët e tyre rreth planifikimit familjar dhe IST. Sugjerojuni klienteve femra që t’u tregojnë partnerëve të tyre rreth shërbimeve shëndetësore për burrat. Jepuni materiale informative për t’i marrë në shtëpi.

**Këshillimi sipas nevojave të grave pas lindjes**

* Diskutoni rëndësinë e hapësirave/distancave kohore ndërmjet lindjeve.
* Shpjegoni rikthimin e shpejtë të fertilitetit për gratë që nuk ushqejnë me gji.
* Diskutoni rikthimin e seksualitetit.
* Shpjegoni rëndësinë e *Metodës së amenorrhesë nga laktacioni* (MAL) dhe ushqyerjes ekskluzive me gji.
* Diskutoni mundësitë për metodat e PF dhe cilat metoda mund të përdorin.
* Integroni PF me shërbimet e kujdesit shëndetësor për nënën dhe fëmijën.

**Këshillimi për gratë pas abortit**

Gratë që janë trajtuar për komplikacione pas abortit, kanë nevojë për akses të menjëhershëm për shërbime të PF. Kur shërbime të tilla janë të integruara me kujdesin pas abortit, ofrohen menjëherë pas abortit, ose janë afër, gratë kanë më shumë gjasa të përdorin kontraceptivë kur përballen me rrezikun e shtatzënisë së padëshirueshme.

* **Këshilloni me dhembshuri.**

Një grua që ka pasur ndërlikime pas abortit ka nevojë për mbështetje. Një grua që është përballur me rrezik të dyfishtë të shtatëzënësisë dhe abortit të pasigurt të shkaktuar veçanërisht ka nevojë për ndihmë dhe mbështetje. Këshillimi i mirë i jep mbështetje gruas që sapo është trajtuar për ndërlikime pas abortit.

• Mundohuni të kuptoni se çfarë ka kaluar ajo

• Trajtojeni atë me respekt dhe shmangni gjykimin dhe kritikën

• Siguroni privatësinë dhe konfidencialitetin

• Pyesni nëse dëshiron që dikush që i beson të jetë i pranishëm gjatë këshillimit

* **Ofroni informacion me rëndësi.**

Një grua ka zgjedhje të rëndësishme për të bërë pasi të marrë kujdesin pas abortit. Për të marrë vendime në lidhje me shëndetin dhe fertilitetin e saj, ajo duhet të dijë:

• Se fertiliteti do të rikthehet brenda dy javëve pas një aborti të kryer në tremujorin e parë dhe brenda katër javëve mbas një aborti të kryer në tremujorin e dytë, prandaj ajo ka nevojë për metoda kontraceptive.

• Ajo mund të zgjedhë midis shumë metodave të PF, që mund t’i fillojë menjëherë. Metodat që gratë nuk duhet të përdorin menjëherë pas lindjes nuk paraqesin rreziqe të veçanta pas trajtimit për ndërlikimet e abortit.

• Ajo mund të presë përpara se të zgjedhë një kontraceptiv për ta përdorur rregullisht dhe ndërkohë duhet të përdorë prezervativë nëse kryen marrëdhënie seksuale.

• Nëse gruaja vendos për momentin të mos zgjedhë asnjë kontraceptiv, ju mund t’i ofroni informacion rreth metodave dhe se ku mund t’i sigurojë ato. Jepini me vete prezervativë, pilula orale, ose kontraceptivë të urgjencës, për t’i përdorur kur t’i nevojiten.

• Për të parandaluar infeksionin nuk duhet të kryejë marrëdhënie seksuale deri kur të ndërpritet hemorragjia vaginale, gjë që zakonisht ndodh pas rreth 5-7 ditëve pas abortit.

• Nëse ajo dëshiron të mbetet menjëherë shtatzënë, nxiteni të presë. Të presësh të paktën gjashtë muaj mund të zvogëlojë shanset për të pasur një fëmijë shumë të vogël, ose për të lindur shumë herët, ose për të pasur anemi.

**Kur të filloj metodat kontraceptive pas abortit,**

* Kontraceptivët oralë të kombinuar (KOK), injeksionet vetëm me progestin, implantet, prezervativët dhe metoda natyrale coitus interruptus, mund të fillohen menjëherë në çdo rast pas abortit edhe nëse gruaja ka dëmtime në traktin gjenital, ose ka një infeksion të mundshëm ose të konfirmuar.
* IUD-të, sterilizimi i femrave dhe metodat e ndërgjegjësimit të fertilitetit mund të fillojnë pasi infeksioni përjashtohet, ose shërohet

**5.7 Këshilla për përdorimin e materialeve pamore dhe dëgjimore për informimin, edukimin dhe komunikimin**

Materialet pamore dhe dëgjimore e ndihmojnë klientin të mësojë dhe të kujtojë. Këto materiale përfshijnë mostra kontraceptivësh, fletushka për t’i marrë me vete në shtëpi, piktura, postera në mure, video, vizatime, diagrame etj. Edhe materialet e thjeshta audiovizuale janë më mirë se asgjë fare. Disa këshilla për përdorimin e këtyre materialeve janë:

* Sigurohuni që klientët munden t’i shikojnë qartë materialet pamore.
* Shpjegojini përmbajtjen e pikturave dhe tregojini konkretisht ndërsa flisni.
* Kur këshilloni, shikoni kryesisht te klienti dhe jo te posteri, tabela e murit etj..
* Herë pas here ndryshoni posterat, tabelat murale në dhomën e pritjes. Klientët mund të mësojnë diçka të re kur të vijnë sërish.
* Ftoni klientët të prekin dhe të mbajnë mostrat e kontraceptivëve
* Përdorni mostrat e kontraceptivëve kur shpjegoni se si të përdorin metodat.
* Në disa raste, kur ato praktikojnë me këto mostra, mund të kërkojnë privatësi (p.sh., si të vendosin prezervativin në një model).
* Sa herë që është e mundur jepuni klientëve fletushka ose fletë udhëzimesh për t’i marrë me vete në shtëpi. Këto mund t’i ndihmojnë klientët që të kujtohen se çfarë të bëjnë.
* Para largimit lexoni materialin bashkë me klientin, ju mund të përmendni ku gjendet informacioni dhe klienti mund të kujtojë se ku duhet të shikojë më vonë kur të jetë në shtëpi.
* Sugjeroni që klienti t’i tregojë materialet e marra edhe te njerëzit e tjerë.
* Nëse nuk keni të gatshme, përgatisni vetë disa udhëzime për t`ia dhënë me vete klientit.
  + 1. **ALGORITME**

1. **ELEMENTET E PROCESIT TË KOMUNIKIMIT**

**Feed-Back**

**Kanali**

**Transmetuesi**

**B**

**Receptuesi**

**Transmetuesi**

**A**

**Receptuesi**

**Mesazhi**

**Feed back**

**Transmetuesi: Ai që transmeton mesazhin**

**Mesazhi: Informacioni që duhet të jepet**

**Kanali: Mënyra e transmetimit**

**Receptuesi: Ai që merr mesazhin**

**Feed Back: Reaksioni/retro-informacioni**

**KANALI** është mjeti ose metoda e përdorur për të transmetuar mesazhin verbal, joverbal, vizual.

**FEED BACK** ose **RETRO-INFORMACIONI** vë në dukje faktin se komunikimi është një proces reciprociteti, gjatë të cilit personat A dhe B janë herë njëri e herë tjetri transmetuesit e mesazhit.

1. **ETAPAT E PROCESIT TË KËSHILLIMIT**

**Krijimi i besimit**

**Pritja**

**Thyerja e akullit (kontakti i parë)**

**Të prezantohesh në mënyrë reciproke: të mësosh të njihesh**

**Të sigurosh fshehtësinë pamore dhe dëgjimore**

**Të tregosh se ke dëshirë ta ndihmosh**

**Të tregosh se ke dëshirë ta dëgjosh dhe mos ta gjykosh**

**Të përcaktosh objektin e vizitës**

**Identifikimi i nevojave**

**Të bësh pyetje**

**Të vlerësosh qëndrimet, ndjenjat, njohuritë**

**Të kuptosh situatën, nevojat, problemet**

**Të ndihmosh në qartësimin e problemeve, nevojave**

**Identifikimi i zgjidhjeve të mundshme**

**Kush është zgjidhja pas konsultimit?**

**Çfarë shikojnë ato si të papërshtatshme dhe si përparësi të zgjidhjeve të menduara?**

**Çfarë alternativash sugjeroni?**

**Cili është mendimi i klientëve në lidhje me alternativat e propozuara?**

**Marrja e Vendimit**

**Të vendosësh ÇFARË të bësh**

**Të vendosësh KUR ta bësh**

**Të vendosësh SI ta bësh**

**Të vendosësh KU ta bësh**

1. **PROCESI I KËSHILLIMIT NË KLINIKËN E PLANIFIKIMIT FAMILJAR**

**KËSHILLIMI FILLESTAR**

**Pranimi, mikpritja e klientit**

* Përshëndeteni klientin me ngrohtësi dhe prezantohuni
* Mblidhni informacionin (emrin, adresën etj).

**Zona e këshillimit**

* Pyeteni mbi qëllimet e shëndetit riprodhues të klientit dhe nevojat e mundshme për mbrojtjen kundër IST-ve, duke përfshirë hepatitin B, hepatitin C dhe HIV-in.
* Pyeteni mbi dëshirat e klientit për hapësirat midis lindjeve (distancimin e lindjeve).
* Diskutoni nevojat, shqetësimet dhe frikërat, eksploroni ndonjë qëndrim, ose besim kulturor e fetar që favorizon, ose eliminon përdorimin e metodës.
* Ofroni informacion rreth zgjedhjeve kontraceptive të ofrueshme dhe rreziqet e përfitimet e secilës. Ndihmoni klientin të zgjedhë një metodë të përshtatshme.

**KËSHILLIMI PËR METODAT SPECIFIKE**

**Zona e këshillimit**

Mbasi klienti zgjedh një metodë:

* Sigurohuni të mos ketë një gjendje shëndetësore që përbën problem, ose kërkon ndjekje më të shpeshtë.
* Diskutoni karakteristikat e metodës duke ofruar informacionin e mëposhtëm për:
  + Efektivitetin;
  + Përdorimin, komfortin dhe kthimin e fertilitetit;
  + Mbrojtjen ndaj IST-ve, duke përfshirë edhe hepatitin B, hepatitin C dhe HIV-in;
* Shpjegoni efektet anësore dhe problemet lidhur me metodën, në veçanti ndonjë hemorragji. dhe sigurohuni që ato kuptohen.
* Nëse një klient është në rrezik për IST, informojeni për metodën barrierë kontraceptive.
* Korrigjoni dyshimet, mitet dhe keqinterpretimet rreth metodës.

**Procedurat dhe zona e ekzaminimit**

* Rishikoni të dhënat e vlerësimit të klientit për të përcaktuar nëse është kandidat i mundshëm për metodën, ose nëse ka ndonjë problem që mund të monitorohet më shpesh, ndërkohë që klienti po e përdor atë.
* Këshillojeni se si ta përdorë metodën dhe çfarë të bëjë nëse del ndonjë problem ose efekt anësor. I duhet dhënë një theks i veçantë ndryshimit në modelet e hemorragjisë menstruale.
* Ofrojini informacion mbi shenjat paralajmëruese, problemet mjekësore dhe nevojën për t’u rikthyer në klinikë në çdo kohë për të marrë këshilla dhe ndihmë mjekësore.
* Kërkojini klientit të përsërisë informacionin.
* Plotësoni kartelën e klientit.

**VIZITA E NDJEKJES/RIKTHIMIT**

**Këshillimi/ekzaminimi**

* Nëse e nevojshme, ofroni një metodë të re, ose referojeni klientin në një qendër të përshtatshme shëndetësore.
* Kontrolloni nëse klienti është i kënaqur.
* Pyeteni rreth problemeve dhe përgjigjuni ndaj shqetësimeve rreth efekteve anësore ose problemeve.
* Kërkojini klientit të përsërisë udhëzimet e lidhura me metodat e zgjedhura, që të konfirmoni se ai e ka kuptuar mirë atë.

**4. OBSH: MJETI PËR KËSHILLIMIN MBI PF. HYRJA E PROCESIT TË KOMUNIKIMIT**



**5. TË DREJTAT E KLIENTEVE TË PLANIFIKIMIT FAMILJAR**

Klientët e Planifikimit Familjar kanë të drejtë të zgjedhin lirisht **Të**:

* **KENË FËMIJË, DHE SA TË KENË**
* **PËRDORIN OSE JO PF**
* **TESTOHEN PËR IST / HIV**
* **PËRDORIN PREZERVATIVË**
* **KENË NJË OSE MË SHUMË PARTNERË SEKSUALË**
* **FLASIN ME PARTNERIN PËR PREZERVATIVËT OSE PF**
* **ZBULOJNË STATUSIN E TYRE TË HIV**

## Për një këshillim të suksesshëm

* Tregoni respekt për çdo klient dhe ndihmojeni të ndihet i rehatuar.
* Nxisni klientët të shpjegojnë nevojat e tyre, të shprehin shqetësimet dhe të bëjnë pyetje.
* Krijoni mundësinë që në qendër të bisedës të jenë dëshirat dhe nevojat e klientit.
* Tregoni vëmendje ndaj nevojave që lidhen, për shembull, mbrojtjen ndaj infeksioneve seksualisht të transmetueshme, duke përfshirë edhe HIV-in, dhe ofroni mbështetjen e duhur për përdorimin korrekt të prezervativit.
* Dëgjojini me vëmendje. Të dëgjuarit është po aq i rëndësishëm sa edhe dhënia e informacioneve të sakta.
* Jepni vetëm informacione dhe udhëzime që janë thelbësore. Përdorni fjalë, të cilat janë të njohura për klientin.

**Këshillimi ka qenë i suksesshëm nëse** Klientët**:**

* dinë si të veprojnë dhe ndihen të sigurt që mund t’ia dalin mbanë;
* ndihen të respektuar dhe të vlerësuar;
* rikthehen kur kanë nevojë;
* përdorin metodat që kanë zgjedhur në mënyrë të efektshme dhe me kënaqësi.

**Tab. Teknikat e ndryshme të komunikimit dhe mbështetja e tyre**

|  |  |
| --- | --- |
| Teknikat | Mbështetja |
| * Bisedimi * Pyetje përgjigje * Demonstrimi * Rrahje mendimesh (brainstorming) * Diskutim në grup * Shfaqje loje roli, etj | * Tregime * Këngë * Skeçe/lojë roli * Poema * Fletëpalosje * Revista * Gazeta * Radio * Televizioni * Banderola |
| *Gazetat, radioja dhe televizioni përbëjnë masmediat* | |

1. **BIBLIOGRAFIA**
2. *Planifikimi familjar udhërrëfyes kombëtar për punonjësit e shëndetësisë* rishikuar nëndor 2019
3. *Family planning a global handbook for providers* 2018 WHO and John Hopkins Bloomberg School of Public Health
4. WHO 2012, A guide to family planning for community health workers and their clientsWHO 2012, A guide to family planning for community health workers and their clients*WHO 2012, A guide to family planning for community health workers and their clients.*
5. *[Preservice Education Family Planning Reference Guide.](https://www.intrahealth.org/resources/preservice-education-family-planning-reference-guide)*[www intrahealth.org](https://www.intrahealth.org/resources/preservice-education-family-planning-reference-guide)
6. *The Balanced Counseling Strategy: A Toolkit for Family Planning Service Providers*, León et al., Washington, DC: Population Council.
7. *National Guideline for Family Planning Services in Ethiopia*, MOH 2011
8. *Elements of Family Planning Counselling and Reproductive*, Rights Mario Festin Lead Specialist, *Promoting Family Planning Department of Reproductive Health and Research World Health Organization, Training Course in Sexual and Reproductive Health Research,* Geneva 2012.
9. *Clinical protocol family planning*, Ministry of Health Ukraina 2006.
10. *Family Planning - A global handbook for health care provider, revisited version 2018*
11. Planifikimi familjar udhërrefyes kombëtar për punonjësit e shëndetësisë, rishikuar nëndor 2019
12. Family Planning: A Global Handbook for Providers. 2018 World Health Organization and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health WHO 2012, A guide to family planning for community health workers and their clients.
13. *National Family Planning/Reproductive Health Service Protocols*, Revised edition 2009 Federal Ministry of Health Nigeria.
14. The ACQUIRE Project. 2008. *Counseling for effective use of family planning.Participant handbook*. NewYork: EngenderHealth/The ACQUIRE Project.
15. Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers World Health Organization (WHO), 2005 (NLM Classification: WA 550).
16. *Shëndeti Riprodhues, Praktik dhe udhërrëfyes*, Dr. Gaston LEGRAIN, Profesor Pierre DELVOYE, Profesor Justin RANJALAHY RASOLOFOMANANA**.**