

Plikträdet finns också till för dig och kan nås genom sociala medier, på telefon och mail. Hör av dig när som helst på dygnet, vi finns om du behöver prata av dig, bolla tankar eller har frågor som rör dig och din grundutbildning.

## Vi finns här för dig!

**Mail:** [info@pliktradet.se](mailto:info@pliktradet.se)

**Sociala medier:** @pliktradet

**Webbplats:** [www.pliktradet.se](http://www.pliktradet.se)

(På vår hemsida finns telefonnummer till samtliga ledamöter beroende på vad du behöver hjälp med.)



PLIKTRÅDET

Den här broschyren är utgiven av Plikträdet 2022/2023 genom Hög Sköln • Omslagsfoto: Antonia Schistedt, Försvarsmakten/Foto sid 3: Joel Thungren, Försvarsmakten



PLIKTRÅDET

## MENS I FÄLT

Hur din stridsparskamrat kan påverkas

**Under din värnplikt kommer du att uppleva saker och befinna dig på platser du annars inte hade gjort. Vardagliga saker som att ha mens och byta mensskydd är plötsligt inte lika rutinmässiga och enkla.**

Därför har Plikrådet tagit fram det här informationshäftet med tips som är bra att ha koll på om du eller någon annan har mens. Innehållet är granskat och kompletterat av Försvarshälsan, NVK- och NOAK-ansvariga vid ett markförband samt personal på FömedC. Många oroar sig ofta inför att

ha mens i fält men du kommer snabbt att märka att det inte är några större problem. Visst är det omständligt, men var och en hittar sina rutiner efter ett tag. För somliga är upplevelsen mer dramatisk än för andra så det viktiga är att vi hjälper varandra och förebygger stigma kring mens.

## OLIKA MENSSKYDD HAR OLIKA FÖR- OCH NACKDELAR.

### Binda

+ Lätt att byta hygieniskt.

- Kan bli svettiga och börja skava vid fysisk aktivitet (speciellt de med vingar).
- Klistret fryser vid alltför låga temperaturer (bär nära kroppen för att undvika detta).
- Du behöver bära med dig den använda bindan tills du kan slänga den.

**Tips:** Byta binda görs enklast med plasthandskar på. Rulla ihop bindan och lägg den i din plasthandskebeklädda hand, varpå du drar av handsken med den använda bindan inuti.

### Tampong

- + Fungerar ofta bra vid fysisk aktivitet.
- Svår att byta hygieniskt.

**Tips:** Bär en plasthandske över handen när du tar ut tampongen. Lägg ifrån dig den använda medan du sätter in en ny. Plocka därefter upp den använda tampongen, knyt handen runt och "skala" av handsken så att den vänds ut och in med tampongen inuti. Knyt igen plasthandsken och släng i en soptunna vid tillfälle.

### Menskopp

- + Kräver inte byten lika ofta som binda eller tampong.
- + Orsakar inget "skräp" att bära efter byte.
- Svår att byta hygieniskt.

**OBS:** Tillhandahålls i nuläget (september 2022) inte av Försvarsmakten. Värnpliktiga har rätt till gratis tamponger och bindor sedan 2021. Det går utmärkt skölja koppen med kallt vatten men se till att sterilisera den när du kommer tillbaka från fält (t.ex. genom att koka den).

## Q/A

### Vad gör jag om mitt mensskydd läcker och jag får blod på uniformen eller annan utrustning?

Om du blöder igenom det finns tyvärr inget bättre tips än att gilla läget och försöka att inte skämmas, när det torkat syns det inte. Beroende på situation är det förstas olika lätt att byta mensskydd men vårt tips är att säga till någon du har förtroende för, och därefter byta mensskydd vid första bästa tillfälle. Under fältvistelse kan detta upplevas som svårare men våga fråga en kamrat om att få låna ett klädesplagg. De blodiga plaggen kan bytas vid nästa persedelbyte. Om det kommer blod på utrustning är det bara att vårda efter bästa förmåga när du har tid.

### Hur hanterar jag mensvärk, PMS eller att jag mår dåligt under mens?

Mensvärk, PMS och att må sämre under mens är naturligt. Försök att hantera det på samma sätt som om du hade varit i ditt civila liv. Du kan även ta kontakt med Försvarshälsan eller en värnpliktskonsulent (om det finns på ditt förband) för att prata med en utomstående. Försvarshälsan är vana att diskutera mens och hälsa. De kan ofta hjälpa direkt eller förmedla de kontakter som behövs. Gå i så fall genom närmsta chef. Det kan vara bra att medvetengöra gruppen om måendet och ifall du känner att dina förutsättningar eller prestationsförmåga påverkas under mensesen.

### Vem kan jag prata med om jag inte törs prata med mitt befäl eller andra värnpliktiga om mens?

Förhoppningsvis har du någon i din närhet som du litar på, det kan vara en annan värnpliktig eller ett befäl. Det ska även finnas samtalsstöd att få genom Försvarshälsan (som kan lotsa dig vidare) eller värnpliktskonsulent. Dessa funktioner kan du komma i kontakt med genom närmsta chef. Därutöver finns förtroendeorganisationen och förhoppningsvis har du ett fungerande NVK-system på förbandet att lyfta funderingar mot. Samtliga förtroendevalda kan sedan lyfta frågan uppåt.

# FAKTA

## Plikträdet tog kontakt med en barnmorska för att få svar på några medicinska frågor om mens.

### Hur kan mensen påverkas av stress?

**S:** Mensen kan förskjutas, ändra cykel och/eller utebli.

### Hur kan mensen påverkas av psykisk ohälsa?

**S:** Mensen kan förskjutas, ändra cykel och/eller utebli.

### Hur kan kroppen påverkas av mindre mat och sömn?

**S:** Underskott av energi och sömn kan göra att stresstålighet, minne, koncentrationsförmåga och den generella prestationsförmågan minskar. Även mensen kan påverkas. Vid återhämtning "hittar" kroppen tillbaka av sig själv (se tips 6 på föregående sida).

### Finns det hälsorisker med att inte byta mensskydd tillräckligt ofta och hur kan detta påverka prestationsförmågan?

**S:** Under menstruationen förändras pH-värdet i slidan vilket innebär att kroppen kan vara mindre resistent mot bakterier. Det kan i sin tur bädda för infektioner, i sällsynta fall kan infektionen leda till livshotande tillstånd, s.k. "toxic chock syndrome" (även kallat "tampongsjukan"). Det är viktigt att behålla lite vardag i fält, och mensskyddsbyte bör prioriteras. Strunta inte i att byta trots avsaknaden av avskildhet eller rinnande vatten – våga be om mer tid och hjälp från dina kamrater!

## Plikträdet tog även kontakt med en psykolog för att få svar på några psykologiska frågor om mens.

### Hur påverkas den psykiska hälsan av mens?

**S:** "Självkänsla, humör och energinivå varierar ofta under menscykelns olika faser p.g.a skiftande hormonnivåer. Du kan i en viss fas känna dig till exempel extra orolig och nedstämd, medan du i en annan kan känna dig extra energifylld, kreativ och uthållig."

### Vad kan du göra för att må bättre psykiskt?

**S:** "Tillåta sig att acceptera att det ibland är lättare att nå upp till sin potential (som mående, prestation och relation till andra) och ibland kommer det vara kämpigare att uppnå samma nivå. Att acceptera läget går att göra utan att du behöver gilla det. Försök att inte ändra din syn på ditt värde eller duglighet trots variationer. Det kan vara till stor hjälp att kartlägga dessa variationer och göra sig själv medveten på hur ditt psykiska och fysiska mående möjligen varierar under menscykeln. När vi förstår och kan förutse våra reaktioner brukar det vara lättare att hantera dem. Stressreducera vid känsligare faser och ta ett extra andetag innan du reagerar på något som händer. Då är det lättare att stoppa impulser och istället medvetet välja hur du vill agera oavsett vilken känsla som dominerar hos dig just i stunden. Glöm inte att prata lika hjälpsamt med dig själv som du skulle vilja göra med en bästa vän som du bryr dig mycket om."



# TIPS

## För att underlätta om du har mens i fält

1

Prova vilka mensskydd som passar dig bäst i olika typer av verksamhet!

2

Skapa ditt eget "mens-kit" som du alltid kan bära med dig. Packa det vattentätt och ha lättillgängligt i stridspackning och/eller benfickan.

Förslag på innehåll i ett mens-kit:

- Plastpåsar/hundbajspåsar
- Plasthandskar (för byte av mensskydd)
- Handsprit/handtvätt (går ofta att nyttja i kallare klimat men bör undvikas i situationer där förfrysningsrisk föreligger).
- Mensskydd av olika slag. Gör gärna detta oavsett om du "ska" ha mens eller inte under perioden eftersom den kan bli oregelbunden beroende på hur din kropp reagerar på mindre mat, sömn och stressade situationer.

- Intimvåtservetter
- Näsdukar/toalettpapper
- Värktabletter

3

Våga berätta för din grupp när du har mens. Det kan vara bra för gruppen och din närmsta chef att känna till om du behöver extra tid vid toa-pauser, har mycket mensvärk som påverkar din prestationsförmåga eller får ett svajigare humör. Det kan kännas jobbigt att prata om mens men det är en naturlig del av livet för många värnpliktiga – och inget att skämmas över.

Kom ihåg! Om du behöver mer tid för att gå på toa o.s.v., var inte rädd för att anhölla om det till ett befäl!

4

Påminn ditt befäl att varje värnpliktig ska ha tillgång till gratis mensskydd även i fält och att det inte är den värnpliktigas ansvar. Föreslå/inför att samtliga i gruppen alltid bär med sig extra mensskydd. På så sätt kan det alltid tillgås oavsett hur stor enhet du rör dig i.

Dessutom normaliseras ämnet och klimatet blir mer öppet vilket skapar trygghet och en trivsammare arbetsplats.

5

Det är chefens ansvar att mensskydd finns tillgängliga men hjälp chefen att vara en bra ledare genom att påminna inför inventering! Målet är att plutonen alltid har med sig ett lager av mensskydd (t.ex. i en menslåda) ut i fält som förvaras lättillgängligt, exempelvis i en tältlagslåda eller motsvarande. Detta ansvar vilar inte enbart på de som menstruerar.

6

Försök att undvika energiunderskott genom att vara noga med kosthållning (trots att ISO och rations inte alltid är vad du helst äter) och vätskeintag! Strunta inte i att dricka för att undvika att bli kissnödig då du riskerar att få urinvägsinfektion om du inte tömmer blåsan ordentligt! Se även till att ta vara på återhämningsperioder som ges, det minskar risken för fysisk och psykisk stress. Hjälp kroppen att orka!