

LLIURAMENT DE PRODUCTES MENSTRUALS REUTILITZABLES A LES FARMÀCIES DE CATALUNYA. “La meva regla, les meves regles”

Aquesta actuació inicia al mes de març de 2024 i consisteix en el lliurament de copes menstruals, compreses de tela i calces menstruals a totes les nenes, dones i persones menstruants entre 10 i 60 anys (ambdós inclosos) que ho sol·licitin.

Les persones que compleixin els criteris per accedir als productes menstruals podran obtenir un codi QR, individual i intransferible, a través de l'espai de salut digital [La Meva Salut](#) - **Novetats: La meva regla, les meves regles** (pàgina web o aplicació mòbil) i, seguidament, dirigir-se a la farmàcia per obtenir el producte que prefereixin.

És important tenir en compte que **l'aplicació de La Meva Salut per a telèfon mòbil ha d'estar actualitzada**, és a dir, ha de ser l'última versió disponible, sinó no apareixerà l'accés al programa “La meva regla, les meves regles”. Per instal·lar l'actualització, caldrà descarregar-se la darrera versió de l'aplicació (al Play Store per a Android o a l'App Store per a iPhone).

Tanmateix, les persones que no puguin anar presencialment a la farmàcia podran compartir el seu codi amb una tercera persona, perquè els pugui recollir el producte.

Si la farmàcia disposa del producte en aquell moment, les persones que hi estiguin interessades el podran obtenir immediatament i, si el producte no està disponible i no els corre pressa, el podran reservar i anar-lo a buscar quan el personal de la farmàcia els ho indiqui.

És important tenir en compte que si una persona ja ha fet la reserva d'un producte a la farmàcia, el seu codi QR quedarà temporalment bloquejat, fins que vagi a recollir-lo a la mateixa farmàcia on l'ha demanat. Així mateix, un cop el producte menstrual hagi estat lliurat, el codi QR apareixerà com a desactivat i ja no es podrà tornar a utilitzar.

Quins tipus de productes es poden triar?

Es distribueixen tres tipus de productes menstruals reutilitzables: la copa menstrual, les compreses de tela i les calces menstruals. Cada dona o persona menstruante haurà d'escollir entre un d'aquests productes.

— Copa menstrual

Es tracta d'un recipient amb forma de copa fabricat amb silicona de grau mèdic. El material de les copes és inert (no influeix en el pH ni en la flora vaginal) i estan dissenyades per introduir-les a la vagina, fins al coll de l'úter, per recollir el sagnat menstrual. N'hi ha de tres mides, que s'adeqüen al cos i la vagina de cada dona o persona menstruante, en funció, principalment, de la seva edat i de si ha tingut algun part vaginal.

- **Neteja i manteniment:** la copa recull el sagnat menstrual, raó per la qual cal anar-la buidant al lavabo o en una pica. Es recomana rentar-la o esbandir-la amb aigua cada vegada que es buidi, però si no es disposa de la infraestructura necessària (lavabo amb pica) es pot tornar a inserir sense haver-la netejat. Al final de cada cicle cal rentar-la amb aigua i sabó, i es pot esterilitzar fent-la bullir en un cassó amb aigua o, alternativament, posant-la dins d'un recipient amb aigua al microones. Un cop rentada i/o esterilitzada, caldrà guardar-la en una funda o bosseta de roba fins al següent ús.
- **Ús màxim continuat:** entre 8 i 12 hores. En funció del flux, caldrà canviar-la més sovint.
- **Vida útil:** entre 5 i 10 anys. Les copes poden canviar de color amb l'ús i l'esterilització, però, si se'n fa un bon manteniment, poden durar fins a 10 anys, independentment del color que hagin adquirit amb el temps.

— Compreses de tela

Les compreses reutilitzables són peces de tela que se subjecten a la roba interior mitjançant un botó d'alumini. Estan fetes de diverses capes de tela teixides entre elles, habitualment amb una o dues capes absorbents de base de cotó o d'altres materials transpirables i, sovint, amb una capa tèxtil impermeable i transpirable, per absorbir el flux menstrual sense que hi hagi fugues ni es taqui la roba interior.

- **Neteja i manteniment:** s'aconsella rentar-les abans d'utilitzar-les per primera vegada. Es poden rentar a mà o a màquina, a una temperatura màxima de 30°C per evitar danyar els teixits tècnics absorbents. Per a un manteniment òptim, es recomana no utilitzar suavitzant, ja que s'adhereix a les fibres dels teixits i les taponen, la qual cosa altera la seva capacitat d'absorció. Es poden anar rentant a mesura que s'utilitzen, o es poden acumular per rentar-les totes a la vegada quan finalitzi el període menstrual. Aquesta última opció requerirà disposar de suficients compreses per a tots els dies que duri el sagnat.
- **Ús màxim continuat:** habitualment, cal canviar les compreses cada 4-6 hores durant el dia i una vegada durant la nit, tot i que això pot variar en funció de la quantitat de flux que es tingui.
- **Vida útil:** entre 1 i 5 anys. La vida útil de les compreses de tela varia en funció dels teixits, del nombre de vegades que es rentin i del manteniment que se'n faci. Les compreses poden canviar de color amb l'ús, però si se'n fa un bon manteniment, poden durar fins a 5 anys, independentment del color que hagin adquirit amb el temps.

— Calces menstruals

És un tipus de roba interior composta per diverses capes de tela que absorbeixen el flux menstrual sense que traspassi. Els materials són molt curosos amb la flora vaginal i eviten la sensació d'humitat, ja que tenen un reforç de tela absorbent a la zona en contacte amb la vulva. Les calces menstruals consten de quatre capes: una capa de teixit suau en contacte amb la pell (cotó, franel·la...), una o dues capes intermèdies amb capacitat d'absorció (cotó, ris de bambú...) i una capa impermeable de poliuretà laminat per evitar les fugues i les olors.

El sistema de talles de les calces menstruals funciona igual que el de qualsevol peça de roba interior. Així doncs, **la talla de calces adequada per a cada persona és la mateixa que la que normalment utilitza de roba interior.**

Les talles dels productes que es distribueixen van de la XS a la 3XL. Al ser de cotó, tenen una certa elasticitat que els permet adaptar-se a cada cos. El sistema de talles orientatiu és el que s'indica a continuació, si bé cal tenir en compte que pot variar lleugerament en funció del fabricant:

Talla	Maluc (cm)
XS	88-92
S	92-96
M	96-101
L	101-106
XL	106-111
2 XL	111-116
3 XL	116-124

- **Neteja i manteniment:** s'aconsella rentar-les abans d'utilitzar-les per primera vegada. Es poden rentar a mà o a màquina, a una temperatura màxima de 30°C per evitar danyar els teixits tècnics absorbents. Per a un manteniment òptim, es recomana no utilitzar suavitzant, ja que s'adhereix a les fibres dels teixits i les tapona, la qual cosa altera la seva capacitat d'absorció. Es poden anar rentant a mesura que s'utilitzen, o es poden acumular per rentar-les totes a la vegada quan finalitzi el període menstrual. Aquesta última opció requerirà disposar de suficients calces per a tots els dies que duri el sagnat.
- **Ús màxim continuat:** habitualment, cal canviar-se-les cada 6 hores durant el dia i una vegada durant la nit, tot i que això pot variar en funció de la quantitat de flux que es tingui.
- **Vida útil:** entre 1 i 5 anys. La seva vida útil varia en funció dels teixits, del nombre de vegades que es rentin i del manteniment que se'n faci. Les calces poden canviar de color amb l'ús, però, si se'n fa un bon manteniment, poden durar fins a 5 anys, independentment del color que hagin adquirit amb el temps.

Què passa si una persona vol el producte, però no disposa del codi QR?

En aquest cas caldrà explicar-li que sense el codi QR no es pot proporcionar el producte i informar-la que el codi es pot aconseguir a través de l'espai de salut digital a La Meva Salut (pàgina web o aplicació mòbil).

En cas que no estigui donada d'alta a La Meva Salut, el 061 l'assessorarà perquè pugui fer aquesta gestió. En aquest enllaç hi ha un vídeo que explica com fer-ho: <https://catsalut.gencat.cat/ca/serveis-sanitaris/la-meva-salut/>

Què passa amb les persones que no tenen la targeta sanitària individual (TSI)?

Les persones que no tenen TSI, però que compleixen el requisit bàsic d'estar empadronades en un municipi de Catalunya, podran donar-se d'alta a La Meva Salut i accedir al codi QR un cop tinguin la targeta, que podran demanar seguint el procediment descrit en l'enllaç següent: <https://catsalut.gencat.cat/ca/coneix-catsalut/acces-sistema-salut/la-tsi/obtencio-tsi/>

Es poden acceptar codis QR impresos en un full?

Sí, es poden acceptar tots els codis QR que siguin llegibles amb el lector de codis. És probable que la majoria de persones que vagin a la farmàcia mostrin el QR directament des de l'aplicació de La Meva Salut, però també podem trobar persones que s'hagin imprès el codi i el portin en paper, o portin una foto de la pantalla de l'app (captura de pantalla - screenshot).

Com podran accedir al codi QR les persones menors d'edat?

La Meva Salut és un espai personal de salut digital que permet a la ciutadania de Catalunya relacionar-se de manera no presencial amb el sistema de salut de Catalunya. La mare, el pare o la persona responsable legal de menors poden demanar l'accés a La Meva Salut dels menors. Entre els 16 i els 18 anys, cal que els menors autoritzin els adults per accedir al seu espai de La Meva Salut, ja que la majoria d'edat en l'àmbit sanitari es reconeix a partir dels 16 anys.

Les persones menors de 16 anys podran accedir al codi QR únicament a través de l'espai de La Meva Salut dels seus progenitors o tutors legals. No obstant això, es pot fer una foto del codi QR o imprimir-lo per tal que les persones menors de 16 anys puguin anar a la farmàcia a buscar el producte menstrual de forma autònoma, sense els progenitors o tutors legals, si ho desitgen.

S'està treballant conjuntament amb el Departament d'Educació perquè els centres educatius expliquin el funcionament de l'actuació i assessorin l'alumnat i les seves famílies.

Les persones que tenen mútua privada també podran accedir al codi QR?

Sí, totes les persones que menstruïn i que tinguin entre 10 i 60 anys tindran QR. Atès que es tracta d'un projecte universal, només caldrà donar-se d'alta a La Meva Salut, independentment de si es té mútua o no.

Què s'ha de fer en cas que hi hagi alguna incidència amb el codi QR?

Si hi ha alguna incidència amb el codi QR que el 061 no pot resoldre, s'haurà de demanar a la persona que tingui aquell codi que contacti amb el Gestor de consultes, queixes i suggeriments (CQS). Un cop resolta la incidència, podrà tornar a la farmàcia amb el nou QR.

En cas que la persona no sàpiga resoldre la incidència via CQS, el 061 podrà fer una tramitació assistida, per orientar-la en el procés d'enviament del CQS.

Tots els productes que distribueixen les farmàcies són iguals?

Fruit de la diversitat de fabricants que participen en el projecte, hi ha diferents models de productes: dos models de copes, cinc models de compreses i tres models de calces. Així doncs, cada farmàcia distribuirà els productes que li arribin, que poden anar variant al llarg del període que duri el projecte. Tanmateix, tots els models tenen les mateixes característiques i no n'hi ha un millor que l'altre.

Per què només es pot triar un producte?

L'objectiu de la iniciativa és doble: facilitar l'accés a informació de qualitat sobre la menstruació i el cicle menstrual i trencar tabús al respecte, i promoure l'ús dels productes menstruals reutilitzables.

En aquest sentit, l'orientació i assessorament que es proporciona des de les farmàcies és fonamental perquè cada persona esculli el producte que més s'adeqüi a les seves necessitats.

Cada quan es podrà anar a buscar un nou producte?

De moment el lliurament de productes menstruals es farà una sola vegada. L'objectiu d'aquesta actuació és donar a conèixer les alternatives que hi ha a l'ús dels productes menstruals d'un sol ús i donar l'opció d'escollir el que millor s'adeqüi a les necessitats de cadascú. Així mateix, cal tenir en compte que els productes menstruals reutilitzables solen tenir una vida útil de 10 anys, en el cas de les copes, i entre 3 i 5 anys, en el cas de les compreses i les calces menstruals. 8/8 lesmevesregles.cat

El codi QR caduca?

El codi QR no caduca i estarà disponible durant tot el període de vigència del projecte. Estarà actiu mentre no s'hagi demanat el producte a la farmàcia i, un cop lliurat el producte, es desactivarà.

On s'han fabricat els productes?

Tots els productes compleixen les certificacions sanitàries que es requereixen, tant pel que fa al material de la copa menstrual com als teixits de les calces i de les compreses.

En el procés de licitació, totes les empreses que han resultat adjudicatàries per a la provisió dels productes tenen el domicili fiscal a Catalunya. Majoritàriament són empreses distribuïdores i fabricants, i, en algun cas, només distribuïdores. Per tant, la majoria dels productes han estat fabricats a Catalunya.

Què s'ha de fer si es detecta algun defecte de fàbrica en un producte després que s'hagi lliurat?

Si, abans que passin 30 dies des del lliurament del producte, es detecta algun defecte o tara de fàbrica, es podrà retornar a la mateixa farmàcia en què es va recollir el producte, amb la caixa en què es va lliurar, per tal que el personal farmacèutic comprovi el producte. Caldrà mostrar el codi QR amb què es va obtenir, el qual inclourà informació sobre el model adquirit, el lloc i la data de lliurament. Un cop retornat correctament, la farmàcia podrà proporcionar un nou producte, que haurà de ser obligatòriament del mateix model que l'adquirit prèviament.

Més informació: <https://lesmevesregles.cat>