

## ZNALEZIENIE ODPOWIEDNIEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

**?** Czy masz pytania dotyczące swojego ciała i seksualności? Można uzyskać wiele pomocy i wsparcia. **!**

- Spójrz na ten fragment, co do którego masz pytania.
- Numer w opisie wskazuje, gdzie można uzyskać pomoc.
- Odszukaj numer w zakładce Dane kontaktowe. Kliknij na tekst, aby przejść do strony internetowej i zarezerwować termin spotkania!

### Testy na obecność chorób przenoszonych drogą płciową i HIV

Jeśli uprawiasz seks z innymi ludźmi bez zabezpieczenia, możesz nabawić się infekcji przenoszonej drogą płciową (STI). Wielu chorób przenoszonych drogą płciową nie da się wyczuć ani zobaczyć na ciele. Aby dowiedzieć się, czy masz HIV lub inną chorobę STI, musisz się przebadać. Zazwyczaj leczenie jest bezpłatne.

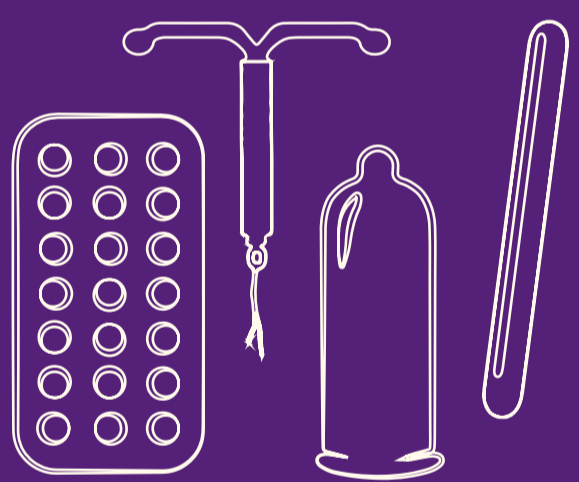


Pojemnik na próbkę moczu i patyczki bawełniane

2 4 6 7 8 9 17

### Środki antykoncepcyjne – jeżeli nie chcesz zajść w ciążę

Masz prawo do wyboru, czy chcesz mieć dziecko, a jeśli tak, to kiedy. Można stosować antykoncepcję, gdy nie chce się mieć dzieci. Istnieje wiele różnych rodzajów środków antykoncepcyjnych i masz prawo do bezpłatnej porady, aby znaleźć ten, który Ci odpowiada. 2 4 6 7 8



Pigułki antykoncepcyjne, spirale, prezerwatywy i implant antykoncepcyjny



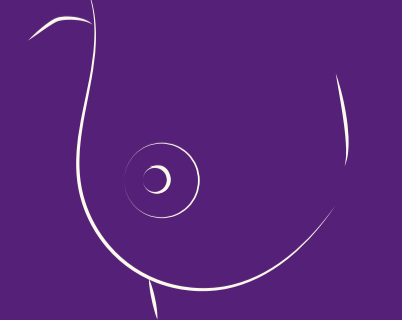
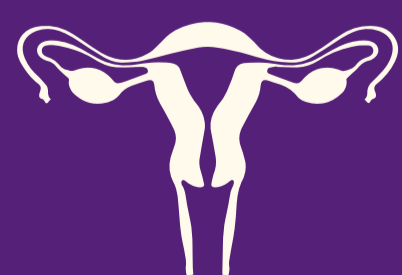
Prezerwatywa jest jedyną metodą antykoncepcyjną, która chroni zarówno przed ciążą, jak i chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Badania przesiewowe w kierunku wykrycia raka

**Badanie prostaty** - Prostate otacza cewkę moczową. Rak prostaty występuje dość często. Rak prostaty może powodować częstsze oddawanie moczu, słaby strumień moczu lub krew w moczu. Ryzyko zachorowania na raka prostaty wzrasta wraz z wiekiem. Skontaktuj się z ośrodkiem zdrowia, jeśli chcesz się przebadać. 2

**Pobieranie próbki cytologicznej** wykonywane jest w celu wczesnego wykrycia nowotworu szyjki macicy. Jeśli jesteś kobietą (lub masz kobiecy numer personalny) i masz więcej niż 23 lata, będziesz regularnie wzywana na kontrolne badanie cytologiczne. Otrzymasz na adres domowy list z wezwaniem na badanie. Badanie kontrolne jest bezpłatne. 6 7

**Kontrola piersi** - Kontrole piersi nazywane są mammografią. Wykonuje się je w celu wczesnego wykrycia raka piersi. Jeśli jesteś kobietą (lub masz kobiecy numer personalny) i masz więcej niż 40 lat, będziesz regularnie wzywana na kontrolne badanie piersi. Otrzymasz na adres domowy list z wezwaniem na badanie. Kontrola jest bezpłatna. 2 16



### Orientacja seksualna

Czy zakochujesz się i pociągają Cię osoby tej samej płci lub zarówno mężczyźni jak i kobiety? Według prawa w Szwecji masz prawo kochać i być z kimkolwiek chcesz. 4 5 17 22



### Tożsamość płciowa i transpłciowość

Czy masz przemyślenia na temat transpłciowości i tożsamości płciowej? Zastanawiasz się, jakiej jesteś płci: męskiej, żeńskiej czy niebinarnej? Możesz uzyskać wsparcie w postaci rozmowy. 4 21 23



W ramach działań różnych organizacji możesz również spotkać innych ludzi, którzy czują to samo. 22 23 24

Służba zdrowia może zbadać, czy możesz uzyskać leczenie. Na przykład takie leczenie, aby Twoje ciało odpowiadało płci, z którą się identyfikujesz lub wiesz, że ją reprezentujesz. 18

### Swędzenie lub pieczenie w okolicy narządów płciowych

Jeśli twoje genitalia swędzą lub pieką, ważne jest, aby się przebadać i dowiedzieć się, co jest przyczyną problemu. Zobacz także testy na choroby przenoszone drogą płciową. 2 4 6 7 8

### Ból podczas seksu

Seks nie powinien być bolesny. Mimo to wiele osób odczuwa ból. Powinno się uprawiać seks tylko wtedy, gdy chcecie i gdy czujecie się z tym dobrze. Jeśli boli, ważne jest, aby podjąć leczenie. 2 4 5 6 7 8 11 17



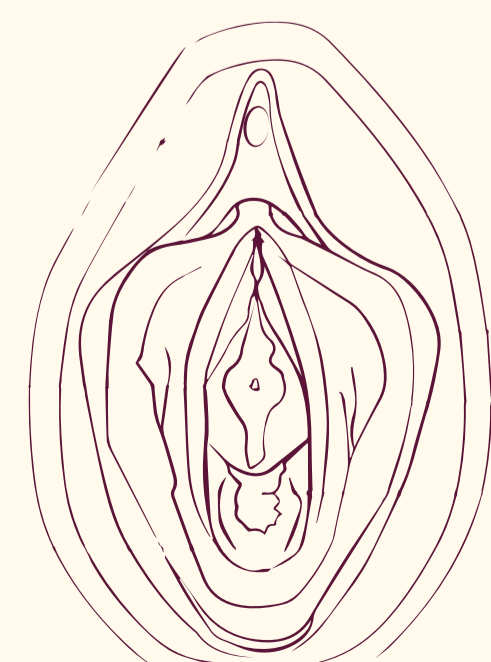
Penis i moszna

### Trudności z osiągnięciem erekcji

Prawie każdy ma w pewnym momencie problemy z uzyskaniem erekcji. Najczęściej wynika to ze zdenerwowania lub stresu. Można uzyskać pomoc bez względu na to, czego ma ona dotyczyć. 2 4 17 21

### Przedwczesny wytrysk

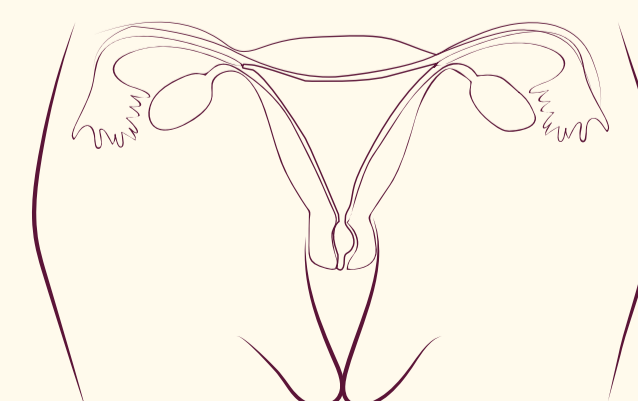
Martwisz się, że twój wytrysk następuje za szybko? Przedwczesny wytrysk jest czymś zwykłym. Można poćwiczyć opóźnianie wytrysku, jeśli stanowi to dla Ciebie problem. 2 4 5 17 21



Srom

### Obrczenie lub okaleczenie narządów płciowych sromu

Czy ktoś ciął lub rozciął twoje narządy płciowe? W zależności od zabiegu, któremu cię poddano, możesz doświadczyć różnych problemów. Można uzyskać pomoc zarówno w przypadku problemów fizycznych, jak i psychicznych. 2 4 5 7 13 14



Macica i pochwa

### Związki wbrew własnej woli

Boisz się, że zostaniesz wydana za mąż lub zmuszona do związku wbrew swojej woli? Istnieją organy administracji i organizacje działające na rzecz pomocy w takich sytuacjach. 4 5 17 19 20 25 26 27

### Seks wbrew woli lub przemoc seksualna

Bycie zmuszonym do zrobienia czegoś seksualnego, czego nie chcesz, jest nielegalne. Nie ma znaczenia, czy zrobił to twój partner. Jeśli zostałeś/-eś zgwałcon/-y, warto jak najszybciej skontaktować się ze szpitalnym oddziałem ratunkowym. Możliwe jest również szukanie pomocy dłużej po fakcie. 3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27

### Zmniejszony popęd płciowy

Popęd płciowy, czyli chęć uprawiania seksu, jest różny dla każdego. Jeśli martwisz się o swój popęd seksualny, możesz uzyskać wsparcie i porozmawiać z kimś. 2 4 5 6 17 21 27

### Niechciane pożądanie seksualne

Czy odczuwasz niepokój związany z myślami seksualnymi? Na przykład, jeśli fantazjujesz o przemocy seksualnej lub czujesz pożądanie do dzieci. Czy boisz się, że zrealizujesz swoje fantazje seksualne i kogoś skrzywdzisz? Można uzyskać wsparcie i pomoc. 4 8 17 21 27 29



### Chcesz zajść w ciążę

Jeśli masz problemy z zajściem w ciążę, możesz poszukać pomocy. W Szwecji prawo do leczenia mają osoby samotne. Leczeniu mogą poddać się również pary składające się z dwóch kobiet lub mężczyzny i kobiety. Osoby transpłciowe również mogą uzyskać pomoc. 2 7 15

### Nie chcesz kontynuować ciąży

Jeśli jesteś w ciąży, ale nie chcesz w niej pozostać, masz prawo do aborcji. Decyzja o tym, czy chce się dokonać aborcji, zawsze należy do kobiety w ciąży. W Szwecji każdy ma prawo do aborcji do 18 tygodnia. Potem potrzebne są szczególne powody. Jak najszybciej skontaktuj się z przychodnią. 4 6 7 12

### Jesteś w ciąży i chcesz mieć dziecko

Powinnaś chodzić na regularne badania kontrolne, aby upewnić się, że Ty i płód czujecie się dobrze. Dostępne są również kursy dla rodziców, na które możesz uczęszczać wraz z partnerem, aby się przygotować. 6

### Będziesz rodziła dziecko

Częstymi oznakami rozpoczęcia porodu są regularne skurcze lub utrata wód płodowych. Zadzwoń do kliniki położniczej w szpitalu. Powiedzą ci, kiedy powinnaś pojechać do szpitala. 10

### Problemy po porodzie

Można odczuwać ból lub źle się czuć po porodzie. Można uzyskać w takich przypadkach pomoc. 2 6 7 11

## Ważne numery telefonów:

SOS Alarm w celu uzyskania pomocy w nagłych wypadkach (karetka pogotowia ratunkowego): 112  
Porady dotyczące opieki zdrowotnej i zdrowia (nie w nagłych przypadkach): 1177 **1**

## Ważne, aby wiedzieć

### Prawa dotyczące opieki zdrowotnej

Masz prawo wybrać dowolną przychodnię, do której chcesz chodzić. Ważne jest, żeby się zarejestrować i wybrać przychodnię. Jeżeli masz Bank-ID, możesz umówić się na wizytę w różnych klinikach poprzez e-usługi pod numerem 1177.

### Podstawowa opieka zdrowotna

Podstawowa opieka zdrowotna to miejsce, do którego zwracasz się najpierw, gdy zachorujesz. Zawsze możesz zadzwonić pod numer 1177 **1** po poradę. Podstawowa opieka zdrowotna składa się z przychodni, **2** pomagających w problemach zdrowotnych, które nie są nagłe. W razie nagłej choroby należy zadzwonić pod numer 112 lub udać się do szpitalnego oddziału ratunkowego.

### Obowiązek zachowania tajemnicy

Wszystkich pracujących w służbie zdrowia obowiązuje tajemnica zawodowa. Oznacza to, że nie wolno im powiedzieć nikomu (na przykład policji, Urzędowi Migracyjnemu lub innym podmiotom), że tam przebywałeś.

### Tłumacz

Jeśli nie znasz języka szwedzkiego, masz prawo do tłumacza. Poinformuj nas, że potrzebujesz tłumacza podczas umawiania się na wizytę. Jeśli masz umówioną wizytę u lekarza i nie poprosiłeś wcześniej o tłumacza, personel medyczny może zadzwonić do centrali tłumaczy, aby uzyskać pomoc tłumacza przez telefon.

### Osoby ubiegające się o azyl i nie posiadające dokumentów

Wszystkie dzieci i młodzież do 18 roku życia mają w Szwecji prawo do opieki zdrowotnej i stomatologicznej. Jeśli masz powyżej 18 lat, masz prawo do „opieki, z którą nie można czekać”, nawet jeśli nie posiadasz numeru personalnego. To coś więcej niż tylko opieka doraźna w nagłych przypadkach. Obejmuje również opiekę w czasie ciąży i porodu, aborcję i porady antykoncepcyjne. Pracownicy służby zdrowia decydują, czy potrzebujesz opieki.

– **Karta LMA.** Składając wniosek o azyl w Szwecji, otrzymasz najpierw potwierdzenie złożenia wniosku, a następnie kartę LMA z Urzędu Migracyjnego. Użyj karty LMA lub potwierdzenia, aby zarezerwować opiekę medyczną lub odebrać leki.

– **Numer rezerwowany.** Jeśli jesteś osobą, która nie posiada dokumentów i nie masz numeru personalnego, otrzymasz numer rezerwowany podczas ubiegania się o opiekę zdrowotną. Ten numer obowiązuje tylko w systemie służby zdrowia. Staraj się używać tego samego numeru rezerwowego za każdym razem, gdy uzyskasz pomoc służby zdrowia.

### Opłaty pacjenta

Zwykle trzeba uiścić opłatę podczas wizyty w placówce służby zdrowia. Wizyty w przychodniach położniczych dla kobiet w ciąży są bezpłatne. Badania w kierunku raka piersi (mammografia) i raka szyjki macicy (cytologia) są bezpłatne. Badanie i leczenie większości chorób przenoszonych drogą płciową jest bezpłatne.



## Dane kontaktowe

Tutaj znajdziesz informacje, do kogo możesz się zwrócić z pytaniami. Kliknij na tekst, aby przejść do strony internetowej i zarezerwować termin wizyty!

- 1177**
- 1177** Porady dotyczące opieki zdrowotnej i zdrowia. Dostępne przez całą dobę. Jeśli nie masz pewności, gdzie i kiedy szukać opieki, zajrzyj na stronę internetową 1177.se lub zadzwoń: 1177. Pomoże Ci pielęgniarka i odpowie na Twoje pytania. Informacje są dostępne w łatwym do zrozumienia języku szwedzkim i w różnych innych językach.
  - Przychodnia (Vårdcentral)** Pomaga we wszystkim, co związane jest ze zdrowiem i chorobami. Jeśli potrzebujesz innej opieki, lekarz skieruje Ci dalej. Przychodnie są dla wszystkich, niezależnie od wieku, i możesz wybrać, z której chcesz korzystać.
  - Oddział ratunkowy (Akutmottagning)** W przypadku poważnego wypadku lub nagłej poważnej choroby. Oddział ratunkowy znajduje się w szpitalu i jest zawsze otwarty, przez całą dobę. Zadzwoń pod numer **1177**, jeśli nie jesteś pewien, jak poważny jest Twój stan i czy powinieneś udać się do przychodni czy na oddział ratunkowy.
  - Przychodnia dla młodzieży (UMO)** Dla młodych ludzi. Można tu uzyskać bezpłatną pomoc w zakresie antykoncepcji, testów oraz w przypadku pytań dotyczących ciała, seksu, związków i uczuć.
  - Zdrowie uczniów (Elevhälsa)** W Twojej szkole są pracownicy, którzy dbają o to, byś czuł się dobrze. Możesz uzyskać wsparcie, jeśli jesteś zaniepokojony, zestresowany, smutny lub masz problemy ze snem. Możesz też uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące Twojego ciała lub seksu. Ta pomoc zawsze jest bezpłatna i często można z niej korzystać w czasie lekcji.
  - Przychodnia położnicza (Barnmorskemottagning)** Nazywana jest także Mödravårdscentral (MVC). Pomaga w czasie ciąży i po niej oraz zapewniają wsparcie przy stawianiu się rodzicem. Udziela porad dotyczących środków antykoncepcyjnych, przeprowadza badania pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową oraz wykonuje badania cytologiczne.
  - Przychodnia ginekologiczna (Gynekologmottagning)** Tutaj można uzyskać specjalistyczną pomoc w zakresie problemów związanych z pochwą, macicą i ciążą. Aby umówić się na wizytę, potrzebne jest skierowanie z przychodni lub skierowanie własne.
  - Przychodnia STI (STI-mottagning)** Można się tu przebadać na obecność chorób przenoszonych drogą płciową/STI i HIV, uzyskać poradę na temat antykoncepcji, zbadać penisa lub pochwę, zrobić test ciążowy lub uzyskać poradę i pomoc na temat seksu i związków. Może się również nazywać przychodnią chorób skórnych o przenoszonych drogą płciową (hud- och könsmottagning).
  - Klamydia.se** Bezpłatne testy na chłamydię i rzeżączkę, które wykonuje się w domu. Dostępne w większości regionów.
  - Oddział porodowy (Förlossningsavdelning)** Zazwyczaj znajduje się w szpitalu i jest otwarty przez całą dobę. W przychodni położniczej powiedzą Ci, jakie oddziały porodowe są w pobliżu i pomogą Ci je wybrać.
  - Ginekologiczny oddział ratunkowy (Akutmottagning gynekologi)** Nazywany jest także Gynakuten. Pomoc między innymi przy poronieniach, dużych krwawieniach z pochwy i opieka nad ofiarami napaści seksualnych. Także dla kobiet, które są w ciąży lub niedawno urodziły i potrzebują wizyty u lekarza w tym samym dniu.
  - Przychodnia aborcyjna (Abortmottagning)** Tutaj możesz uzyskać pomoc, jeśli chcesz dokonać aborcji.
  - Amelmottagningen w szpitalu Södersjukhuset (Sztokholm)** Możesz uzyskać poradę, informację i opiekę, jeśli masz problemy z powodu obrzezania/okaleczenia narządów płciowych. Tel.: 08-123 627 00. Adres: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
  - Vulvamottagningen w szpitalu Angered Närsjukhus (Göteborg)** Możesz uzyskać poradę, informację i opiekę, jeśli masz problemy z powodu obrzezania/okaleczenia narządów płciowych. Tel.: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Adres: Halmtorget 1, Angered.
  - Przychodnia medycyny reprodukcyjnej (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Dla osób, które potrzebują pomocy w zajściu w ciążę.
  - Przychodnia mamograficzna (Mammografimottagning)** Tutaj można zbadać swoje piersi w celu wczesnego wykrycia raka.
  - Przychodnia dla mężczyzn (Mansmottagning)** Skierowana do mężczyzn. Można tu uzyskać pomoc w zakresie antykoncepcji, testów oraz w przypadku pytań dotyczących ciała, seksu, związków i uczuć. Znajdują się w niektórych częściach kraju.
  - Przychodnia dysforii płciowej (Könsdysforimottagning)** Jeśli chcesz, aby Twoje ciało było bardziej zgodne z Twoją tożsamością płciową. Mogą przeprowadzić badanie. Później można podjąć leczenie (hormony i operacje).
  - Opieka socjalna (Socialtjänst)** Służby socjalne mogą udzielić Ci wsparcia lub pomocy. Na przykład, jeśli ktoś inny chce kontrolować Ciebie, twoje związki lub twoją seksualność. Zadzwoń do swojej gminy i poproś o połączenie ze służbami socjalnymi lub pogotowiem socjalnym.
  - Policja (Polis)** Można uzyskać pomoc i wsparcie od policji. Na przykład, jeśli jesteś ofiarą przestępstwa na tle seksualnym lub honorowym. Ważne jest również, aby to zgłosić. Numer telefonu na policję: 114 14. W przypadku wystąpienia nagłego zagrożenia lub trwającego przestępstwa zadzwoń pod numer: 112.

## Organizacje wspierające i pomocowe

- RFSU** Na stronach rfsu.se/upos można znaleźć filmy i informacje w wielu językach. RFSU prowadzi również chat online. Poradnictwo telefoniczne dostępne jest w klinice RFSU. Z położną można porozmawiać pod nr tel.: 08-692 07 84. Z psychologiem można porozmawiać pod nr tel.: 08-692 07 70.
- RFSL** Stowarzyszenie na rzecz praw homoseksualistów, osób biseksualnych, transpłciowych, queer i interseksualnych. **RFSL Newcomers** Dla i z osobami ubiegającymi się o azyl, nowo przybyłymi i nieposiadającymi dokumentów osobami LGBTQI. **RFSL Newcomers Youth** Dla i z osobami ubiegającymi się o azyl, nowo przybyłymi i nie posiadającymi dokumentów osobami LGBTQI w wieku od 15 do 30 lat.
- Transammans.se** Wsparcie i wspólnota dla osób transpłciowych i ich rodzin i bliskich. e-mail: hej@transammans.se. Transammans jest również dostępny na Facebooku.
- FPES, Föreningen för transpersoner (Stowarzyszenie na rzecz osób transpłciowych)** Dane kontaktowe znajdują się na stronie internetowej fpes.se/kontakt.
- Kvinnofridslinjen** Jeśli jesteś dziewczyną/kobietą i byłaś ofiarą przemocy. Możesz uzyskać wsparcie lub informacje, gdzie się zwrócić. Możesz uzyskać pomoc tłumacza. Tel.: 020-50 50 50.
- Somaya stödjour** Dla kobiet/dziewcząt lub osób LGBTQI, które są narażone na przemoc, zagrożenie lub kontrolę. Całkowicie anonimowo i w różnych językach. Mają chat online. Tel.: 020-81 82 83. e-mail: stodjouren@somaya.se
- Killar.se** Dla osób, które identyfikują się jako chłopcy/mężczyźni i mają 15-25 lat. Możesz porozmawiać z doradcą lub chatować anonimowo. Wszystkie pytania i przemyślenia są mile widziane. E-mail do poradni: mottagning@killar.se. Tel.: 076-265 32 65
- Välj att sluta (Wybierz zakończenie krzywdzenia)** Dla osób zagrożonych skrzywdzeniem bliskich i dla tych, którzy są ofiarami przemocy. Całkowita anonimowość. Tel.: 020-555 666.
- Preventell.se** Jeśli czujesz się pozbawiony kontroli nad swoją seksualnością lub jeśli boisz się, że skrzywdzisz siebie lub innych. Całkowita anonimowość. Tel.: 020-66 77 88.
- Czerwony Krzyż (Röda korset)** Jeśli potrzebujesz leczenia, ale nie masz pozwolenia na pobyt w Szwecji, Czerwony Krzyż może udzielić Ci pomocy i wsparcia w skontaktowaniu się ze służbą zdrowia. Tel.: 020-211 000. Sms: 0723-49 98 08 e-mail: papperslos@redcross.se

