

HITTA RÄTT I VÅRDEN

Har du frågor om kroppen? Det finns mycket bra hjälp och stöd att få i Västra Götaland och runt Göteborg.

Instruktioner:

1. Titta på delen av kroppen du har frågor kring.
2. Följ linjen från delen av kroppen till beskrivningen.
3. Numret i beskrivningen visar var du kan få hjälp.
4. Hitta numret under Kontaktuppgifter. Kolla hemsidan eller ring och boka tid!

Testning för könssjukdomar och hiv

Om du har oskyddat sex med andra personer kan du få en könssjukdom (STI). Många könssjukdomar känns eller syns inte på kroppen. För att få veta om du har hiv eller någon annan STI behöver du testa dig.

2 3 4 5 7 8 15 16 19

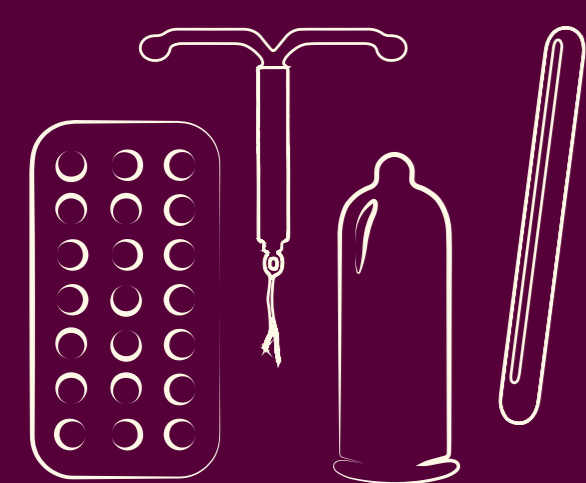


Urinprov och bomullspinnar

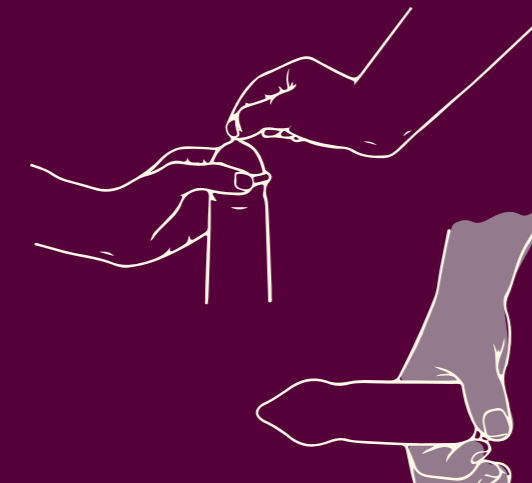
Preventivmedel - vill inte bli gravid

För att själv kunna välja om och när du vill ha barn kan du använda preventivmedel. Det finns flera olika preventivmedel och du har rätt till gratis rådgivning om preventivmedel.

2 3 4 5



P-piller, kopparspiral, kondomer och p-stav



Kondom skyddar mot oönskade graviditeter och könssjukdomar

Undersökningar för att upptäcka cancer

Prostataundersökning - Prostatan sitter runt om urinröret och en tumör kan göra att du kissar oftare, har en svag stråle eller blod i urinen. Kontakta vården om du tror att du har prostatacancer och vill undersökas.

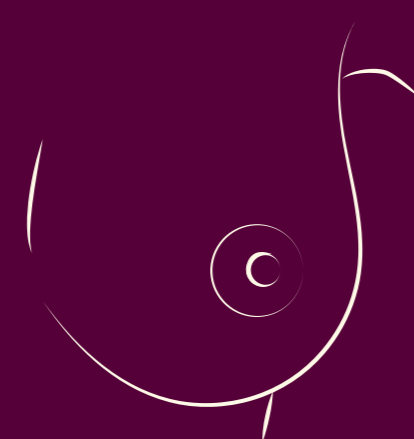
2 15

Cellprovtagning - Du som är kvinna (eller har kvinnligt personnummer) och är över 23 år blir kallad till cellprovskontroller med post. Det är för att tidigt upptäcka cancer i livmoderhalsen. Provtagningen är gratis.

3 5

Bröstkontroller - Hälsokontroll av bröst kallas mammografi. Man gör det för att upptäcka bröstcancer i tid. Du som är kvinna (eller har kvinnligt personnummer) blir kallad med post. Om du vill ha en mammografi och inte har blivit kallad kan du göra en egenremiss.

2 13



Sexuell läggning

Blir du kär i och attraherad av personer av samma kön eller i både män och kvinnor? Enligt lag i Sverige har en person rätt att älska och vara tillsammans med vem han, hon eller hen vill.

4 6 15 19



Könsidentitet och trans

Om du har tankar kring vilket kön du har: man, kvinna eller annat kön, kan du få stöd av personer som känner likadant.

19 20 21

Vården kan hjälpa dig med hormoner och annan behandling.

6 17



Klåda eller sveda i könsorgan

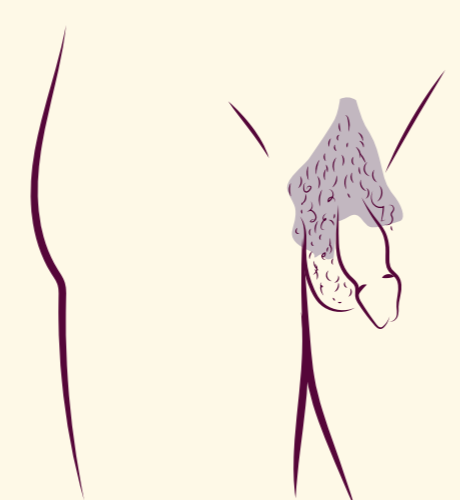
Om det kliar eller svider i ditt könsorgan är det viktigt att bli undersökt och ta reda på vad som orsakar besvären. Se även testning.

2 3 4 5

Ont vid sex

Sex ska inte göra ont, ändå är det många som känner smärta. Du ska bara ha sex när du vill och om det känns skönt. Om det gör ont är det viktigt att få vård.

2 3 4 5 6 9 15



Penis och pung

Svårt att få stånd

Nästan alla har svårt att få stånd någon gång. Det beror oftast på att man är nervös eller stressad. Du kan få hjälp oavsett vad det beror på.

2 4 6 15 18

Tidig utlösning

Är du orolig över att din utlösning kommer snabbt? Tidig utlösning är vanligt. Det går att träna på att fördröja utlösningen om du tycker att det är ett problem.

2 4 15 18

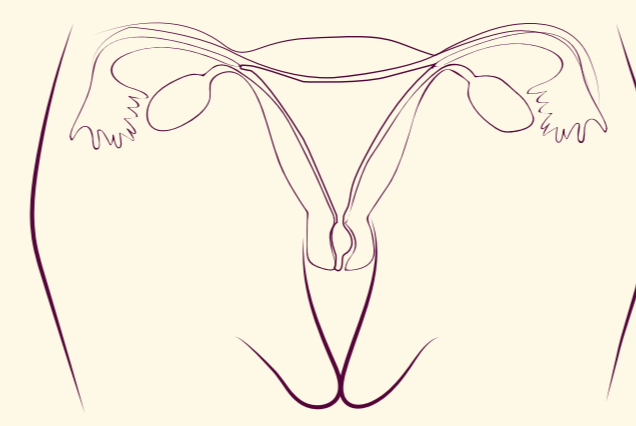
Omskärelse eller könsstympning av vulva

Har du varit med om att någon klippt eller skurit i ditt könsorgan? Beroende på vilket ingrepp du utsattes för kan du få olika problem. Du kan få hjälp med både fysiska och psykiska besvär.

4 11



Vulva



Livmoder och vagina

Relationer mot din vilja

Är du rädd för att bli bortgift eller tvingas in i en relation mot din vilja? Det finns organisationer som arbetar specifikt med att hjälpa till i sådana situationer.

4 14 15 22 23 24

Sex mot din vilja eller sexuellt våld

Att tvingas göra något sexuellt fast man inte vill är olagligt. Det spelar ingen roll om det är din partner. Har detta hänt dig rekommenderas du att kontakta läkare så fort som möjligt.

4 6 9 15

Minskad sexlust

Sexlusten varierar för alla. Är du orolig över din sexlust kan du få stöd och prata med någon.

2 4 6 15 18

Oönskad sexuell lust

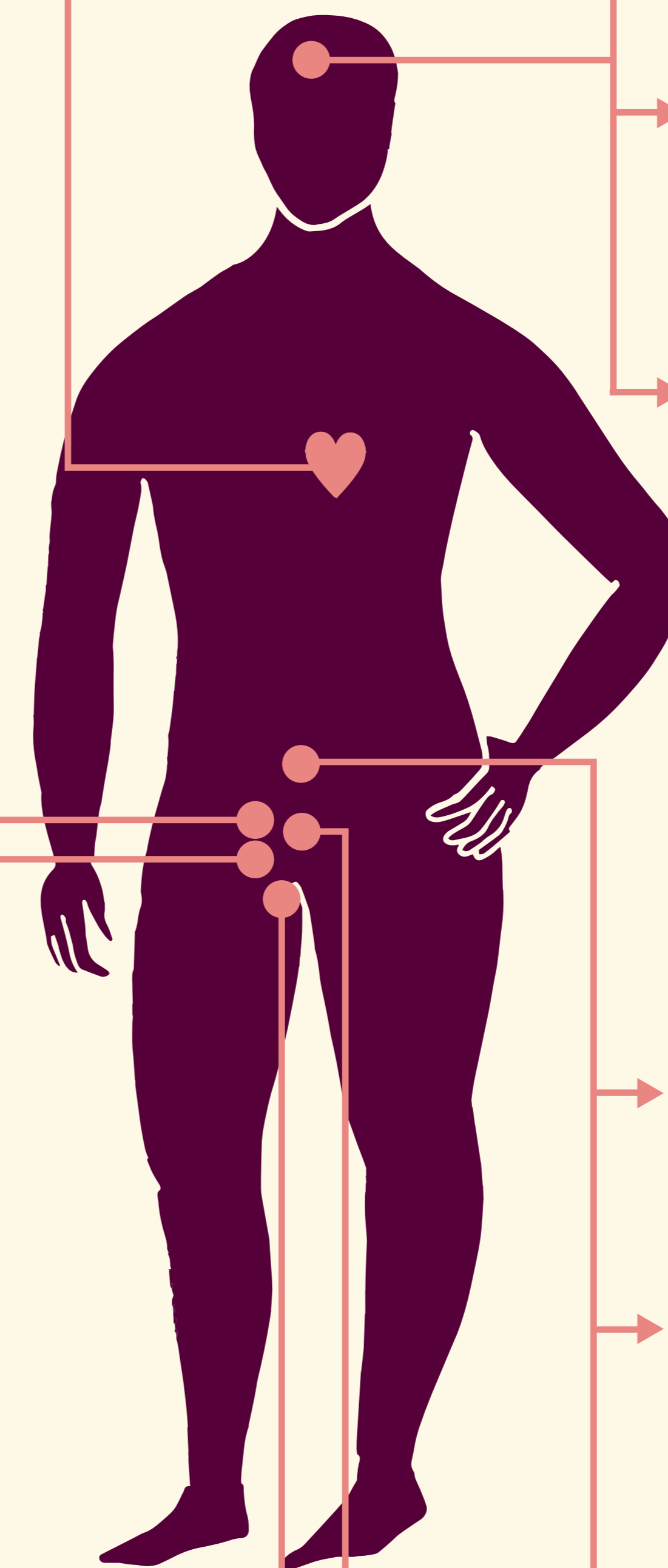
Känner du oro över dina sexuella tankar? Är du orolig för att du ska skada någon? Till exempel om du fantiserar om sexuellt våld eller känner sexuell lust till barn. Är du rädd att du kommer leva ut dina sexuella fantasier?

6 14 15 25

Om du är orolig, arg eller ledsen

Om du känner dig ovanligt stressad, irriterad, använder droger eller alkohol, har svårt att sova eller tar större risker än vanligt.

2 4 14 15



Vill bli gravid

Om det är svårt att bli gravid kan du söka hjälp. I Sverige har både par och ensamstående rätt till behandling. Man kan vara två kvinnor eller en man och en kvinna. Även transpersoner kan få hjälp.

2 5 12

Vill inte fortsätta vara gravid

Om du är gravid men inte vill vara gravid har du rätt till abort. Det är alltid den som är gravid som bestämmer om den vill göra abort. I Sverige har alla rätt till abort fram till vecka 18, sedan behövs särskilda skäl. Kontakta en mottagning så snart som möjligt.

3 4 5 10

Du är gravid

Om du vill föda barnet bör du gå på regelbundna kontroller för att se till att du och fostret mår bra. Det finns också föräldrakurser du kan gå för att förbereda dig.

3

Problem efter en förlossning

Det är viktigt att du söker vård om du har fysiska eller psykiska besvär efter förlossningen.

2 3 5 9

Viktiga telefonnummer:

SOS Alarm för akut hjälp: 112 (ambulans)
Vårdguiden: 1177 ①
Vårdguiden på somaliska: 0771 – 11 77 91
Vårdguiden på arabiska: 0771 – 11 77 90

Viktigt att veta

Rättigheter inom vården

Du har rätt att själv välja vilket mottagning som du vill gå till. Det är viktigt att du registrerar dig och väljer din vårdcentral. Om du har Bank-ID kan du boka tid hos olika kliniker via e-tjänster på 1177.

Primärvården

Primärvården är dit du först vänder dig om du blivit sjuk. Du kan alltid ringa 1177 ① för råd. Primärvården består av vårdcentraler ②, som hjälper dig med hälsoproblem som inte är akuta. Om du är akut sjuk ska du ringa 112 eller åka till en akutmottagning på ett sjukhus.

Tystnadsplikt

Alla som jobbar inom sjukvården har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon (till exempel polisen eller Migrationsverket) att du har varit där.

Tolk

Om du inte pratar svenska har du rätt till tolk. Berätta att du behöver tolk när du bokar ditt besök. Om du har tid hos läkare och inte har bokat en tolk i förväg kan vårdpersonalen ringa tolkcentralen för att få en tolk på telefon. Om du behöver en tolk för sexuella eller reproduktiva frågor är det bra att boka en SRHR-tolk. Ring Tolkförmedling Väst, tel: 077-081 30 00. För akut hjälp, ring tel: 010-441 37 00.

Asylsökande och papperslösa

Om du är över 18 år har du rätt till "vård som inte kan anstå" även om du inte har personnummer. Det är mer än bara akut vård. Till exempel vård som kan hindra att personen blir mer sjuk. Det är vårdpersonal som bedömer om du behöver vård. **Rosengrenska ②6** kan hjälpa dig om du inte får vård.

- **LMA-kort.** När du söker asyl i Sverige får du först ett kvitto på din ansökan och sedan ett LMA-kort från Migrationsverket. Använd LMA-kortet eller kvittot för att boka vård eller hämta mediciner.

- **Reservnummer.** Om du är papperslös och inte har legitimation med personnummer får du ett reservnummer när du söker vård. Numret fungerar bara inom sjukvården. Försök att använda samma reservnummer varje gång du får vård.

Patientavgifter






Besök hos läkare på din valda vårdcentral kostar 100 kr. Besök hos sjuksköterska eller psykolog på din valda vårdcentral kostar 50 kr. Om du behöver besöka en annan vårdcentral kostar det mer.

Kontaktuppgifter

Här finns information om vem du kan kontakta angående dina frågor. Kolla hemsidan eller ring och boka tid!

- 1177 Vårdguiden** Råd om vård och hälsa. Öppet dygnet runt. Om du är osäker på var och när du ska söka vård, se hemsidan 1177.se eller ring på telefon: 1177. Då hjälper en sjuksköterska dig och svarar på dina frågor. Information finns på lätt svenska och olika språk. 
- Vårdcentral** De hjälper dig med allt som har att göra med hälsa och sjukdomar. Om du behöver annan vård kommer läkaren att hjälpa dig vidare. Vårdcentralerna är för alla oavsett ålder och du kan själv välja vilken vårdcentral du vill gå till. 
- Barnmorskemottagning** Kan även heta Mödravårdscentral (MVC). De hjälper under och efter graviditet samt ger stöd inför att bli förälder. De ger råd om preventivmedel, testar för könssjukdomar och tar cellprov. 
- Ungdomsmottagning (UMO)** För dig som är mellan 12 och 25 år. Här kan du få gratis hjälp med preventivmedel, testning och om du har frågor om kroppen, sex, relationer och känslor. 
- Gynekologmottagning** Här kan du få specialisthjälp för problem som rör vagina, livmoder och graviditet. För att boka tid krävs en remiss från vårdcentral eller egenremiss.
 - Göteborg, Sahlgrenska Tel: 031-343 63 00. Adress: Blå stråket 6, 413 46.
 - Göteborg, Frölunda. Tel: 031-342 50 40. Adress: Marconigatan 31, 421 44 Västra Frölunda.
 - Trollhättan, NU-sjukvården Tel: 010-435 22 00. Adress: Lärketorpsvägen, 461 73.
 - Skövde Tel: 010-473 92 20. Adress: Lövängsvägen 1, 541 42.
 - Privata gynekologer Här kan du få hjälp utan remiss. I vissa fall behöver du betala mer hos privata mottagningar.
- Sexualmedicinskt centrum (SMC)** Testning och sexualrådgivning för dig som är över 23 år. Tel: 031-346 06 80. Adress: Fjärde Långgatan 48, 413 27 Göteborg. Ladda ner blankett för egenremiss på hemsidan.
- Könsomtagningar** Här kan du testa dig för: klamydia, gonorré, syfilis och hiv.
 - Göteborg, Sahlgrenska Tel: 031-343 83 31. Adress: Gröna stråket 16, 413 46.
 - Uddevalla, NU-sjukvården Tel: 010-435 52 60. Adress: Fjällvägen 9, 451 53.
 - Skövde, STI-mottagning Tel: 0500-43 26 93. Adress: Lövängsvägen 1, 541 42.
 - Borås, Södra Älvsborgs sjukhus Tel: 033-616 29 63. Adress: Brämhultsvägen 53, 504 55.
- Klamydia.se** Gratis klamydia- och gonorré-prov som du gör hemma.
- Akutmottagning gynekologi** Kallas även Gynakuten. Hjälp med bland annat missfall, stora blödningar ur slidan och vård efter sexuella övergrepp. Även för dig som är gravid eller nyligen fött barn och behöver träffa läkare samma dag.
 - Göteborg, Sahlgrenska Tel: 031-342 10 00. Adress: Blå stråket 6, 413 46, Göteborg.
- Abortmottagningen** Här kan du få hjälp om du vill göra en abort eller behöver råd inför eller efter din abort.
 - Göteborg, Östra Sjukhuset. Tel: 031-343 42 15. Adress: Diagnosvägen 15, 416 50.
- Vulvamottagningen på Angered Närsjukhus** Du kan få samtalsstöd, information och vård om du har problem på grund av omskärelse eller könsstympning. Du kan skriva en egenremiss. Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Adress: Halmtorget 1.
- Reproduktionsmedicinsk mottagning** För dig som behöver hjälp att bli gravid. Tel: 031-342 39 19. Adress: Blå stråket 6, 413 46 Göteborg.
- Mammografimottagning** Här kan du undersöka bröstet för att tidigt upptäcka cancer.
 - Göteborg, Sahlgrenska Tel: 031-342 99 36. Adress: Blå stråket 3, plan 2, 413 46.
 - Uddevalla, NU-sjukvården Tel: 010-435 30 60. Adress: Fjällvägen 9, 451 53.
 - Skövde, Skaraborgs Sjukhus Tel: 0771-40 77 10. Adress: Unilabs mammografi, 541 85.
- Kriscentrum för män** Här kan du som är man få hjälp med relationsproblem, kriser i samband med separation, svårigheter du har som förälder eller om du utsatt någon eller själv blivit utsatt för våld i en nära relation. Tel: 031-367 93 90. E-post: kriscentrum.for.man@socialresurs.goteborg.se. Adress: Kronhusgatan 2f, Göteborg. 
- MUM (Mottagning för unga män)** För män mellan 18 och 30 år. Här kan du få hjälp med preventivmedel, testning och om du har frågor om kroppen, sex, relationer och känslor. Tel: 010-435 82 12. Adress: Aschebergsgatan 46, 411 33 Göteborg.
- Gayhälsan** För män som har sex med andra män, och för transpersoner. Här kan du testa dig för könssjukdomar. Tel: 031-343 83 31. Adress: Gröna stråket 16, 413 46 Göteborg.
- Lundströmmottagningen** Om du vill att din kropp ska stämma bättre överens med din könsidentitet. De kan göra en utredning. Sedan kan du få behandling (hormoner och operationer). Tel: 032-222 67 90. Adress: Kungsgatan 5, Alingsås.

Stöd och hjälporganisationer

- RFSU** På rfsu.se/upos hittar du filmer med information på olika språk. RFSU har även en onlinechatt. Telefonrådgivning finns på RFSU-kliniken i Stockholm. Du kan prata med en barnmorska på tel: 08-692 07 84. Du kan prata med en psykoterapeut på tel: 08-692 07 70. 
- RFSL Göteborg** Förening för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queeras, och intersexpersoners rättigheter. Tel: 031-788 25 10 **Newcomers** är ett projekt för och med asylsökande och nyanlända. E-post: newcomers@goteborg.rfsl.se. **Newcomers Youth** är ett projekt för asylsökande hbtqi-ungdomar mellan 15-30 år. **Checkpoint Göteborg** Gratis och anonym testning. 
- Transammans.se** Stöd och gemenskap för transpersoner och närstående. E-post: hej@transammans.se. Se Transammans Väst på Instagram och Facebook. Se även Transammans på Facebook. 
- FPES, Föreningen för transpersoner** Kontaktuppgifter finns på fpes.se/kontakt.
- Kvinnofridslinjen** Om du är tjej/kvinna och har utsatts för våld. Du kan få stöd eller hjälp med vart du kan vända dig. Du kan få hjälp av en tolk. Tel: 020-50 50 50. 
- Somaya kvinno- och tjejjour** Om du har blivit utsatt för våld, hot eller kontroll. Helt anonymt och på olika språk. De har en onlinechatt. Tel: 020-81 82 83. E-post: kvinnojouren@somaya.se. 
- Välj att sluta** För dig som riskerar att skada den du älskar och för dig som är utsatt för våld. Helt anonymt. Tel: 020-555 666. 
- Preventell.se** Om du känner att du tappat kontrollen över din sexualitet eller om du är rädd att göra dig själv eller andra illa. Helt anonymt. Tel: 020-66 77 88. 
- Rosengrenska** Hjälp och stöd till papperslösa som möter svårigheter i kontakt med sjukvården. E-post: vardformedling@rosengrenska.org. Tel: 020-211 000 till Röda Korset.

Den här versionen är baserad på den nationella RFSU-versionen "Hitta rätt i vården". Denna skrift är framtagen med ekonomiskt stöd för "Tidiga insatser för asylsökande" från Länsstyrelsen Västra Götaland.

© RFSU Göteborg, 2021
Projektledare: Irene Sobrevilla
Textbearbetning: Irene Sobrevilla, Sam Lindskog och Agnes Dahné
Samverkan: RFSU:s Förbundskansli, Kunskapscentrum för sexuell hälsa
Västra Götalandsregionen, SRHR-teamet vid Socialförvaltningen Centrum
Göteborgs Stad, RFSL Newcomers Youth och RFSU:s samtalsledare
på olika språk.
Illustrationer: Hannah Josey och Vendela Vrensk
Grafisk formgivning: Hannah Josey

