

GĂSEȘTE ÎNGRIJIREA POTRIVITĂ

❓ Ai întrebări despre corp și sexualitate? Poți primi ajutor și sprijin. **!**

1. Uită-te la partea despre care ai întrebări.
2. Numărul din descriere arată unde poți obține ajutor.
3. Găsește numărul în rubrica Detalii de contact. Dă clic pe text pentru a ajunge pe site și pentru a face o programare!

Testarea bolilor cu transmitere sexuală și HIV

Dacă faci sex neprotejat cu alte persoane, poți contacta o boală cu transmitere sexuală (ITS). Multe boli cu transmitere sexuală nu se simt și nu se văd pe corp. Pentru a ști dacă ai HIV sau altă ITS, trebuie să te testezi. De obicei primești tratament gratuit.

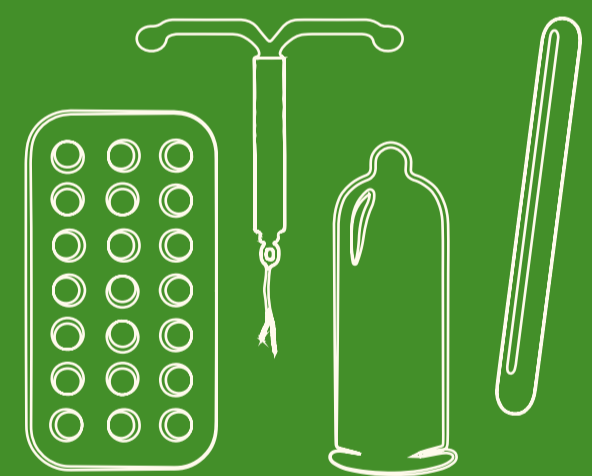


Probă de urină și bețișoare cu vată

2 4 6 7 8 9 17

Contraceptive - dacă nu vrei să rămâi însărcinată

Ai dreptul să alegi singură dacă vrei să ai copii și când vrei asta. Poți folosi contraceptive atunci când nu vrei să ai copii. Există diferite feluri de contraceptive și ai dreptul la consiliere gratuită pentru a găsi ceea ce ți se potrivește. 2 4 6 7 8



Pastile anticoncepționale, sterilizatul, prezervative și implant contraceptiv



Prezervativul este singurul contraceptiv care protejează atât împotriva sarcinii, cât și împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Examinări pentru depistarea cancerului

Examinarea prostatei: Prostata se află în jurul uretrei. Cancerul de prostată este relativ comun. Cancerul de prostată poate cauza urinări mai dese, un flux slab de urină sau sânge în urină. Riscul de a face cancer de prostată crește pe măsură ce îmbătrânești. Contactează un centru de sănătate dacă vrei să fii examinat. 2



Testul Papanicolau (Prelevarea de probe de celule):

Testul Papanicolau se face pentru a detecta precoce cancerul la colul uterin. Dacă ești femeie (sau ai un număr de securitate socială feminin) și ai peste 23 de ani, vei fi chemată în mod regulat pentru a face testul Papanicolau. Vei primi acasă o scrisoare cu o programare. Controlul este gratuit. 6 7



Controlul sânilor: Controlul sânilor se numește mamografie. Se face pentru a detecta din timp cancerul de sân. Dacă ești femeie (sau ai un număr de securitate socială feminin) și ai peste 40 de ani, ești chemată în mod regulat să îți faci controlul sânilor. Vei primi acasă o scrisoare cu o programare. Controlul este gratuit. 2 16



Orientarea sexuală

Te îndrăgostești și ești atras(ă) de persoane de același gen sau atât de bărbați, cât și de femei? Conform legii din Suedia, ai dreptul să iubești și să fii cu cine vrei tu. 4 5 17 22



Identitatea de gen și transgen

Te gândești la identitatea de gen și transgen? Te întrebi dacă ești: bărbat, femeie sau non-binar? Poți obține sprijin prin consiliere. 4 21 23



Prin diferite organizații, poți de asemenea întâlni și alte persoane care gândesc la fel ca tine. 22 23 24

Sistemul medical poate investiga dacă poți primi tratament. De exemplu, tratament pentru ca corpul tău să se potrivească cu genul pe care consideri sau știi că îl ai. 18

Mâncărime sau usturime în zona genitală

Dacă ai mâncărime sau usturime în zona genitală, este important să ți se facă un control și să afli ce cauzează disconfortul. Vezi și testarea pentru bolile venerice. 2 4 6 7 8

Durere în timpul sexului

Sexul nu ar trebui să doară. Cu toate acestea, sunt mulți care simt durere. Trebuie să faci sex doar când vrei tu și dacă îți place. Dacă te doare, este important să primești îngrijire. 2 4 5 6 7 8 11 17



Penis și scrot

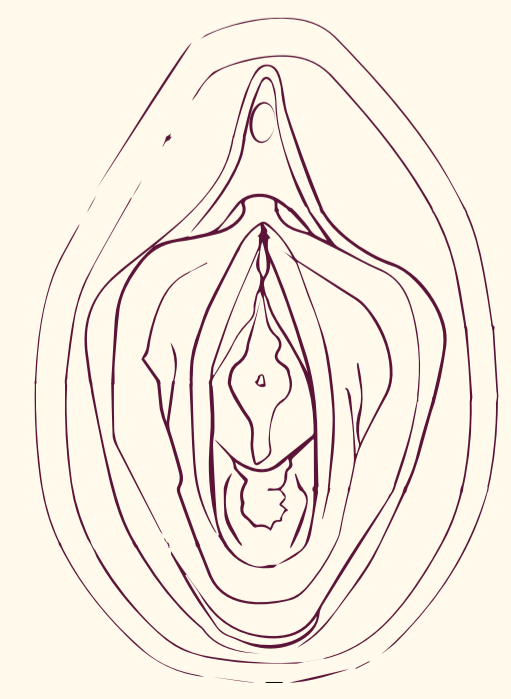
Dificultăți în a avea erecție
Aproape toată lumea are dificultăți de erecție la un moment dat. De obicei acest lucru se datorează nervozității sau stresului. Poți obține ajutor indiferent de cauza acestui lucru. 2 4 17 21

Ejaculare precoce

Ești îngrijorat că ejaculezi rapid? Ejacularea precoce este obișnuită. Poți exersa întârzierea ejaculării dacă crezi că acest lucru este o problemă. 2 4 5 17 21

Circumcizia sau mutilarea genitală a vulvei

Ți-a tăiat cineva sau îndepărtat organele genitale? În funcție de procedura la care ai fost supusă, este posibil să ai diferite probleme. Poți obține ajutor atât pentru probleme fizice, cât și psihice. 2 4 5 7 13 14



Vulva

Relații împotriva voinței tale

Ți-e frică să nu fii căsătorit(ă) sau forțat(ă) să ai o relație împotriva voinței tale? Există autorități și organizații care lucrează pentru a ajuta în astfel de situații. 4 5 17 19 20 25 26 27

Sex împotriva voinței tale sau violență sexuală

A fi forțat(ă) să faci ceva sexual, deși nu vrei, este ilegal. Nu contează dacă partenerul/partenera ta a făcut acest lucru. Dacă ai fost victima unui viol, este bine să contactezi un serviciu de urgență cât mai curând posibil. Poți cere ajutor și mult timp după aceea. 3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27

Scăderea apetitului sexual

Dorința sexuală, adică dorința de a face sex, este diferită pentru fiecare dintre noi. Dacă ești îngrijorat(ă) de dorința ta sexuală, poți obține sprijin și poți vorbi cu cineva. 2 4 5 6 17 21 27

Apetit sexual nedorit

Ești îngrijorat(ă) cu privire la gândurile tale sexuale? De exemplu, dacă ai fantazii despre violență sexuală sau simți dorință față de copii. Ți-e teamă că îți vei trăi fanteziile sexuale și vei răni pe cineva? Poți obține sprijin și ajutor. 4 8 17 21 27 29



Vrei să rămâi însărcinată

Dacă ai dificultăți în a rămâne însărcinată, poți solicita ajutor. În Suedia, persoanele singure au dreptul la tratament. Și cuplurile formate din două femei sau un bărbat și o femeie pot primi tratament. Chiar și persoanele transgen pot primi ajutor. 2 7 15

Nu mai vrei să fii însărcinată

Dacă ești însărcinată, dar nu mai vrei să fii, ai dreptul să faci avort. Întotdeauna gravida este cea care decide dacă vrea să avorteze. În Suedia, toată lumea are dreptul să facă avort până în săptămâna 18 de sarcină. După aceea sunt necesare motive speciale. Contactează o clinică cât mai curând posibil. 4 6 7 12

Ești însărcinată și vrei să ai copii

Ar trebui să mergi la controale regulate pentru a te asigura că te simți bine atât tu cât și fătul. Există, de asemenea, cursuri de parenting la care poți participa împreună cu un partener/ o parteneră pentru a te pregăti. 6

Vei naște un copil

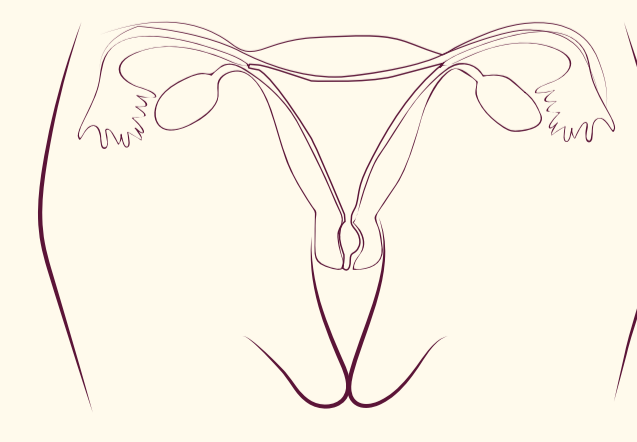
Semnele inițiale comune ale travaliului sunt contracțiile regulate sau ruperea apei (lichidul amniotic). Sună la secția de nașteri de la spital. Personalul medical îți va spune când este timpul să mergi acolo. 10

Probleme după naștere

Unele persoane experimentează durere sau disconfort după naștere. În acest caz se poate primi ajutor. 2 6 7 11

Menstruație

Dacă ai dureri foarte mari în timpul menstruației, sângerezi mult sau te simți copleșită din cauza menstruației, poți cere ajutor. 2 4 5 6 7



Uter și vagin

Numere de telefon importante:

Serviciul de urgență SOS Alarm (ambulanță): 112
Sfaturi de îngrijire și sănătate (fără urgențe): 1177 ①

Important de știut

Drepturi în domeniul sănătății

Ai dreptul să alegi la ce centru de sănătate vrei să mergi. Este important să te înregistrezi și să îți alegi centrul de sănătate. Dacă ai un ID bancar, îți poți face programare la diferite clinici prin intermediul serviciilor electronice pe pagina web 1177.

Asistența medicală primară

Dacă te-ai îmbolnăvit trebuie să contactezi în primul rând asistența medicală primară. Poți suna oricând la 1177 ① pentru a primi sfaturi. Asistența medicală primară este formată din centre de sănătate ②, care te ajută cu probleme de sănătate care nu sunt urgente. Dacă ești grav bolnav(ă), trebuie să suni la 112 sau să mergi la o secție de primiri urgențe a unui spital.

Secretul profesional

Toți cei care lucrează în domeniul sănătății au secret profesional. Aceasta înseamnă că nu au voie să spună nimănui (de exemplu, poliției, Agenției Suedeze pentru Migrație sau altora) că ai fost acolo.

Interpret

Dacă nu vorbești suedeză, ai dreptul la un interpret. Spune că ai nevoie de un interpret atunci când îți programezi vizita. Dacă ai o programare la medic și nu ai rezervat un interpret în avans, personalul medical poate suna la biroul pentru interpreți pentru a obține un interpret la telefon.

Solicitanții de azil și imigranții fără acte

Toți copiii și tinerii sub 18 ani au dreptul la îngrijire medicală și dentară în Suedia. Dacă ai peste 18 ani, ai dreptul la „îngrijire care nu poate fi amânată” chiar dacă nu ai un număr de securitate socială. Este mai mult decât o simplă îngrijire de urgență. Include și îngrijire în timpul sarcinii și nașterii, avort și recomandări cu privire la contraceptive. Personalul medical este cel care evaluează dacă ai nevoie de îngrijire.

– Card LMA. Când soliciți azil în Suedia, primești mai întâi o dovadă pentru solicitarea ta și apoi un card LMA de la Agenția pentru Migrație. Folosește cardul LMA sau dovada pentru a-ți face programări medicale sau pentru a lua medicamente.

– Număr de rezervă. Dacă nu ai documente și nu ai un act de identificare cu un număr de securitate socială, vei primi un număr de rezervă atunci când soliciți îngrijire. Numărul funcționează doar în domeniul sănătății. Încercă să folosești același număr de rezervă de fiecare dată când primești îngrijire.

Taxe pentru pacienți

De obicei, trebuie să plătești o taxă atunci când mergi la o consultație medicală. Consultațiile gravidelor la clinicile specializate cu moașe, sunt gratuite. Examinările pentru cancerul de sân (mamografie) și de col uterin (test Papanicolau) sunt gratuite. Testarea și tratamentul pentru majoritatea bolilor cu transmitere sexuală sunt gratuite.



Date de contact

Aici găsești informații ale locurilor pe care le poți contacta cu privire la întrebările tale. Dă clic pe text pentru a ajunge pe pagina web și pentru a face o programare!

- 1** [1177](#) Sfaturi legate de îngrijire și sănătate. Cu program permanent. Dacă nu știi exact unde și când să soliciți îngrijire, consultă pagina web 1177.se sau sună la 1177. O asistentă medicală te va ajuta și îți va răspunde la întrebări. Informațiile sunt disponibile într-o suedeză simplă și în alte limbi.
- 2** [Vårdcentral](#) (Centrul de sănătate) Te ajută cu tot ce ține de sănătate și boli. Dacă ai nevoie de alte îngrijiri, te va ajuta medicul mai departe. Centrele de sănătate sunt pentru toată lumea, indiferent de vârstă și tu poți alege la ce centru de sănătate vrei să mergi.
- 3** [Akutmottagning](#) (Secția de primiri urgențe) Dacă suferi un accident grav sau o boală gravă bruscă. Secția de primiri urgențe este într-un spital și este mereu deschisă, 24/24. Sună la 1177 ① dacă nu știi sigur cât de gravă este boala ta și nu știi dacă ar trebui să mergi la centrul de sănătate sau la secția de primiri urgențe.
- 4** [Ungdomsmottagning \(UMO\)](#) (Clinică pentru tineri (UMO)) Pentru tine, cel/cea care ești tânăr(ă). Aici poți obține ajutor gratuit cu contracepție, testare sau dacă ai întrebări despre corp, sex, relații și sentimente.
- 5** [Elevhälsa](#) (Sănătatea elevilor) La școala ta sunt persoane care lucrează pentru a se asigura că te simți bine. Poți primi sprijin dacă ești îngrijorat(ă), stresat(ă), trist(ă) sau dacă nu dormi bine. Poți obține și răspunsuri la întrebări despre corpul tău sau despre sex. Este întotdeauna gratuit și poți de cele mai multe ori merge acolo în timpul orelor de curs.
- 6** [Barnmorskemottagning](#) (Clinica specializată cu moașe). Se mai numește și Centrul de îngrijire a gravidelor (MVC). Aici te ajută înainte și după sarcină și ți se oferă sprijin înainte de a deveni părinte. Personalul oferă sfaturi cu privire la contracepție, face teste pentru bolile cu transmitere sexuală și testul Papanicolau.
- 7** [Gynekologmottagning](#) (Clinica de ginecologie) Aici poți obține ajutor de specialitate pentru probleme legate de vagin, uter și sarcină. Pentru a face o programare, este necesară o trimitere de la un centru de sănătate sau să faci tu personal o cerere de examinare.
- 8** [STI-mottagning](#) (Clinica ITS) Aici poți fi testat(ă) pentru boli cu transmitere sexuală/ITS și HIV și poți obține sfaturi despre contracepție, se pot face controale ale penisului sau vaginului, poți face un test de sarcină sau poți obține sfaturi și ajutor în probleme legate de sex și relații. Se mai numește și clinică dermato-venerologie (hud- och könsmottagning).
- 9** [Klamydia.se](#) Test gratuit pentru chlamydia și gonoree pe care îl faci acasă. Disponibil în majoritatea regiunilor.
- 10** [Förlossningsavdelning](#) (Secția de nașteri) De obicei situată într-un spital și deschisă permanent. La clinica specializată cu moașe îți vor spune care sunt cele mai apropiate secții de nașteri și te vor ajuta să alegi una.
- 11** [Akutmottagning gynekologi](#) (Secția de urgență ginecologie) Se mai numește și Gynakuten (Urgență ginecologie). Oferă ajutor, printre altele, cu avorturi spontane, sângerări vaginale abundente și îngrijire după abuz sexual. Este disponibilă și pentru tine cea care ești însărcinată sau ai născut recent și ai nevoie să consulți un medic în aceeași zi.
- 12** [Abortmottagning](#) (Clinica pentru avort) Aici poți obține ajutor dacă vrei să faci un avort sau dacă ai nevoie de sfaturi înainte sau după avort.
- 13** [Amelmottagningen på Södersjukhuset \(Stockholm\)](#) Poți obține sprijin prin consiliere, informații și îngrijire dacă ai probleme din cauza circumciziei/ mutilării genitale. Tel: 08-123 627 00. Adresa: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
- 14** [Vulvamottagningen på Angered Närsjukhus \(Göteborg\)](#) Poți obține sprijin prin consiliere, informații și îngrijire dacă ai probleme din cauza circumciziei/mutilării genitale. Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Adresa: Halmtorget 1, Angered.
- 15** [Reproduktionsmedicinsk mottagning](#) (Clinică de medicină reproductivă) Pentru tine cea care ai nevoie de ajutor pentru a rămâne însărcinată.
- 16** [Mammografimottagning](#) (Secția de mamografie) Aici îți poți examina sânii pentru a detecta din timp cancerul.
- 17** [Mansmottagning](#) (Clinica pentru bărbați) Pentru tine cel care ești bărbat. Aici poți obține ajutor cu contracepție, testare și dacă ai întrebări despre corp, sex, relații și sentimente. Există în anumite locuri din țară.
- 18** [Könsdysforimottagning](#) (Clinica pentru disforie de gen). Dacă vrei ca corpul tău să se potrivească mai bine cu identitatea ta de gen. Aici se poate face o anchetă. Ulterior poți obține tratament (hormoni și operații).
- 19** [Socialtjänst](#) (Serviciile sociale). Serviciile sociale îți pot oferi sprijin sau ajutor. De exemplu, dacă cineva vrea să te controleze pe tine, relațiile tale sau sexualitatea ta. Sună la municipalitate și cere să ți se facă legătura cu serviciile sociale sau cu biroul de permanență al serviciilor sociale.
- 20** [Polis](#) (Poliție) Există ajutor și sprijin din partea poliției. De exemplu, dacă ești victima unor infracțiuni sexuale sau legate de onoare. Este important și să reclami infracțiunile. Numărul de telefon al poliției este: 114 14. În caz de urgență sau infracțiune în curs, sună la: 112.

Organizații de sprijin și ajutor

- 21** [RFSU](#) Pe rfsu.se/upos vei găsi filme cu informații în diferite limbi. RFSU are și un chat online. Consilierea telefonică este disponibilă la clinica RFSU. Poți vorbi cu o moașă la tel: 08-692 07 84. Poți vorbi cu un psihoterapeut la tel: 08-692 07 70.
- 22** [RFSL](#) Asociația pentru drepturile persoanelor homosexuale, bisexuale, transgen, queer și intersexuale.
RFSL Newcomers Pentru și cu persoanele LGBTQI solicitante de azil, nou sosite și fără documente.
RFSL Newcomers Youth Pentru și cu persoanele LGBTQI cu vârste cuprinse între 15-30 de ani, solicitante de azil, nou sosite și fără documente.
- 23** [Transammans.se](#) Sprijin și tovarășie pentru persoanele trans și rudele acestora. E-mail: hej@transammans.se. Transammans există și pe Facebook.
- 24** [FPES, Föreningen för transpersoner](#) (Asociația pentru persoane transgen) Detaliile de contact sunt disponibile pe pagina web fpes.se/kontakt.
- 25** [Kvinnofridslnjen](#) (Linia telefonică pentru sprijinirea femeilor supuse violențelor). Dacă ești fată/femeie și ai fost supusă violenței. Poți obține sprijin sau ajutor pentru a afla la cine să apelezi. Poți fi asistată de un interpret când vorbești la telefon cu personalul. Telefon: 020-50 50 50.
- 26** [Somaya stödjour](#) (Centrul de sprijin Somaya) Pentru tine care ești femeie/fată sau persoană LGBTQI și ești supusă violenței, amenințărilor sau ești controlată. Complet anonim și în diferite limbi. Există un chat online. Tel: 020-81 82 83. E-mail: stodjouren@somaya.se.
- 27** [Killar.se](#) Pentru tine care te identifici ca băiat și ai între 15-25 de ani. Poți vorbi cu un consilier sau poți comunica anonim prin chat. Toate întrebările și gândurile sunt binevenite. E-mailul centrului de consiliere: mottagning@killar.se. Telefon: 076-265 32 655.
- 28** [Välj att sluta](#) (Alege să renunți) Pentru cei care riscă să rănească persoana iubită și pentru cei care sunt expuși violenței. Complet anonim. Telefon: 020-555 666.
- 29** [Preventell.se](#) Dacă simți că ai pierdut controlul asupra sexualității tale sau dacă ți-e teamă să nu te rănești pe tine sau pe alții. Complet anonim. Telefon 020-66 77 88.
- 30** [Röda korset](#) (Crucea Roșie) Dacă ai nevoie de îngrijire, dar nu ai permis de ședere în Suedia, Crucea Roșie îți poate oferi ajutor și sprijin pentru a intra în contact cu sistemul medical. Telefon: 020-211 000. Text: 0723-49 98 08 E-mail: papperslos@redcross.se.

