

Твой навигатор по системе здравоохранения

? У тебя возникли вопросы, касающиеся человеческого тела и сексуальности? Есть множество возможностей получить информацию и помощь. **!**

1. Найди интересующий тебя раздел.
2. Цифрой обозначено место, куда можно обратиться за помощью.
3. Список этих мест приведен ниже, в разделе «Контакты». В этом списке можно кликнуть на название организации, перейти на ее сайт и записаться на прием!

Анализ на ЗППП и ВИЧ

При незащищенном сексе можно заразиться заболеванием, передающимся половым путем (ЗППП). Многие ЗППП протекают бессимптомно. Чтобы убедиться, есть ли ЗППП или ВИЧ, или нет, нужно сдать анализы. Лечение, как правило, будет бесплатным.



Анализ мочи и ватные палочки

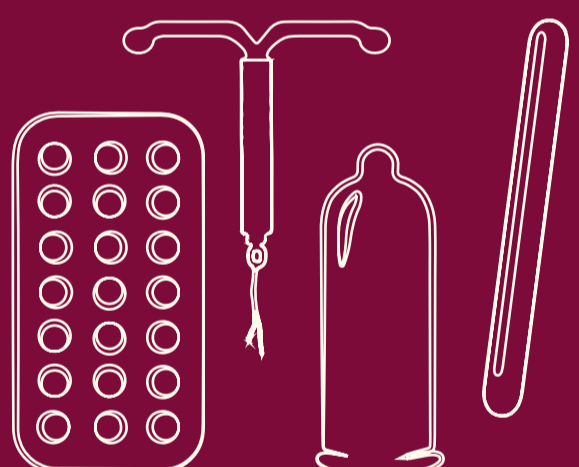
2 4 6 7 8 9 17

Средства контрацепции (противозачаточные): если не хочешь забеременеть

Ты имеешь право самостоятельно решать, хочешь ли ты иметь детей, и если да, то когда.

Если ты не хочешь иметь детей, то можно пользоваться контрацепцией. Существуют разные противозачаточные средства, и ты имеешь право на бесплатную консультацию, на которой помогут подобрать подходящие.

2 4 6 7 8



Противозачаточные таблетки, спираль, презервативы и подкожный противозачаточный имплант



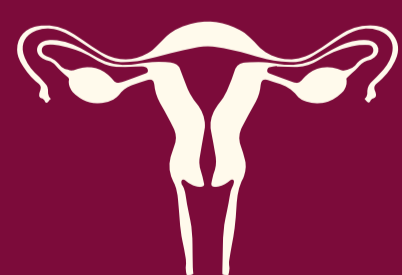
Презерватив — единственное средство контрацепции, которое защищает и от ЗППП, и от нежелательной беременности.

Обследования для выявления рака

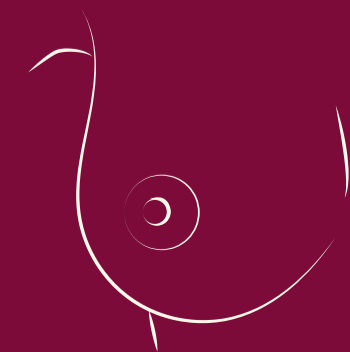
Обследование простаты — Простата расположена вокруг мочеиспускательного канала. Рак простаты встречается довольно часто. Его симптомами могут быть учащенное мочеиспускание, слабая струя мочи, кровь в моче. С возрастом риск рака простаты возрастает. Если ты хочешь пройти обследование, обратись в поликлинику. **2**



Мазок на онкоцитологию берут для раннего обнаружения рака шейки матки. Женщин (или людей с женским номером социального страхования) в возрасте старше 23 лет регулярно приглашают на сдачу этого анализа. Письмо с приглашением придет тебе домой. Анализ бесплатный. **6 7**



Обследование груди — Обследование молочных желез называется маммографией. Маммографию делают для раннего обнаружения рака груди. Женщин (или людей с женским номером социального страхования) в возрасте старше 40 лет регулярно приглашают на это обследование. Письмо с приглашением придет тебе домой. Обследование бесплатное. **2 16**



Сексуальная ориентация

Тебя привлекают люди твоего пола, или и мужчины, и женщины? По шведским законам ты имеешь право любить кого хочешь и быть вместе с любым человеком. **4 5 17 22**

Гендерная идентичность, транс-идентичность

Хочешь узнать больше о гендерной идентичности и транс-идентичности? Ты задумываешься, какого ты гендера: мужского, женского, небинарного? Есть места, где можно поговорить об этом: **4 21 23**

Также есть организации, где можно встретиться с другими людьми, чувствующими то же, что и ты: **22 23 24**

Врачи определяют, нужно ли тебе медицинское вмешательство. Например, медицина может помочь привести твоё тело в соответствие с тем гендером, к которому ты себя относишь. **18**

Зуд и жжение в половых органах

Если в половых органах возникло жжение или зуд, важно пройти обследование и найти причину. См. также «Анализ на ЗППП». **2 4 6 7 8**

Боль при сексе

При сексе не должно быть больно. Но многие люди все же сталкиваются с такой проблемой. Сексом нужно заниматься только тогда, когда есть желание и когда это приятно. Если появляется боль, нужно обратиться за медицинской помощью. **2 4 5 6 7 8 11 17**



Пенис и мошонка

Проблемы с эрекцией

Проблемы с эрекцией периодически бывают почти у всех. Как правило, они возникают из-за того, что человек испытывает стресс или нервничает. За помощью можно обратиться независимо от причины проблемы. **2 4 17 21**

Преждевременное семяизвержение

Тебя беспокоит, что семяизвержение происходит быстро? Это довольно распространенное явление. Если для тебя это проблема, то можно научиться продлевать половой акт. **2 4 5 17 21**

Обрезание или нанесение увечий вульве

Ты перенесла то или иное обрезание половых органов? В зависимости от типа вмешательства возможны различные проблемы. Тебе помогут как с физическими, так и с психологическими проблемами. **2 4 5 7 13 14**



Вульва

Отношения против твоей воли

Ты боишься, что тебя насильно выдадут замуж или принудят вступить в отношения против твоей воли? Существуют организации и официальные органы, которые помогают в таких ситуациях. **4 5 17 19 20 25 26 27**

Секс против воли или сексуальное насилие

Принуждать человека к любым действиям сексуального характера незаконно. При этом неважно, кто принуждает: посторонний или партнер. Если в отношении тебя совершено насилие, постарайся как можно скорее обратиться в отделение экстренной помощи. Но даже если прошло много времени, никогда не поздно обратиться за помощью. **3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27**

Снижение сексуального влечения

Сексуальное влечение, то есть, желание заняться сексом, может быть разным у разных людей. Если тебя беспокоит, в норме ли твоё влечение, то есть места, где с тобой поговорят об этом и поддержат. **2 4 5 6 17 21 27**

Нежелательное сексуальное влечение

Собственные мысли о сексе вызывают у тебя беспокойство? Например, ты фантазируешь о сексуальном насилии, или тебя привлекают дети. Ты боишься, что когда-нибудь реализуешь свои фантазии и причинишь вред другому человеку? Есть места, где тебе помогут. **4 8 17 21 27 29**



Хочу забеременеть

Если беременность не наступает, можно обратиться за лечением. В Швеции у одиночек есть право на репродуктивную помощь. Пары из двух женщин или мужчины и женщины тоже могут получить помощь. Также помощь предоставляется трансгендерам. **2 7 15**

Не хочу продолжать беременность

Если ты не хочешь продолжать беременность, у тебя есть право на аборт. Только ты решаешь, хочешь ли делать аборт или нет. По законам Швеции аборт разрешен до 18-й недели. После этого срока аборт можно сделать, если есть особые причины. Обратись в консультацию как можно скорее. **4 6 7 12**

Ты беременна и хочешь родить ребенка

Тебе нужно регулярно ходить на обследования, где будут проверять, что с тобой и плодом все в порядке. Также есть курсы для родителей, которые помогают подготовиться к появлению ребенка. Эти курсы можно посещать вместе с партнером. **6**

Скоро роды

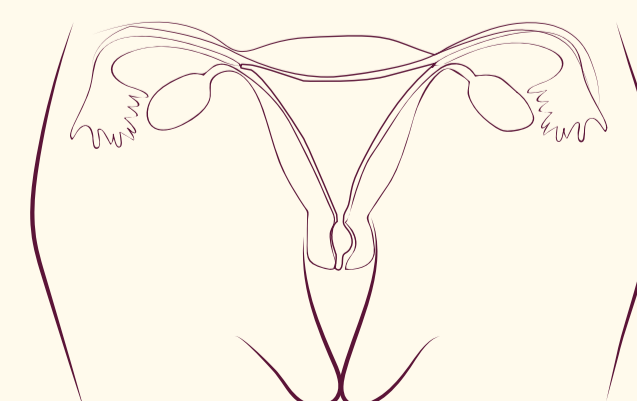
Обычные признаки начала родов — регулярные схватки или отхождение вод. Позвони в родильное отделение больницы. Там тебе скажут, когда нужно ехать в отделение. **10**

Проблемы после родов

После родов бывает боль или плохое самочувствие. В таких ситуациях тебе помогут. **2 6 7 11**

Менструация

Если у тебя очень болезненные или очень обильные менструации, или менструации сопровождаются угнетенным расположением духа, ты можешь обратиться за помощью. **2 4 5 6 7**



Матка и вагина

Важные номера телефонов:

Номер SOS для экстренных случаев (скорая): 112
Информация по вопросам здоровья и здравоохранения (неэкстренные случаи): 1177 1

Важно знать

Твои права в системе здравоохранения

Ты имеешь право на свободный выбор поликлиники. Нужно зарегистрироваться и выбрать поликлинику. Если у тебя есть банковский ID, то через электронные сервисы 1177 можно записываться в различные клиники.

Первичное медицинское обслуживание

Заболев, ты обращаешься в за первичным медицинским обслуживанием. Сначала всегда можно позвонить по номеру 1177 1 за советом. Первичное медицинское обслуживание осуществляется в поликлиниках. 2 Там помогают пациентам с неэкстренными проблемами. Если у тебя острое заболевание, нужно позвонить по телефону 112 или в отделение экстренной помощи при больнице.

Обязательство о неразглашении служебной тайны

Все сотрудники системы здравоохранения обязаны хранить служебную тайну. Это значит, что они не имеют права никому рассказывать (например, полиции, Миграционной службе), что ты обращался/обращалась за медицинской помощью.

Переводчик

Если ты не говоришь по-шведски, ты имеешь право на переводчика. Записываясь на прием, сообщи, что тебе нужен переводчик. Если ты записан/записана к врачу и не заказал переводчика заранее, то сотрудники медицинского учреждения могут позвонить в центр устных переводов, который организует телефонный перевод.

Просители убежища и лица без документов

В Швеции все дети и подростки в возрасте до 18 лет имеют право на медицинское (в том числе стоматологическое) обслуживание. Если ты старше 18 лет, то ты имеешь право на «неотложное медицинское обслуживание», даже если у тебя нет номера социального страхования. Это не только медицинская помощь в экстренной ситуации. К такому обслуживанию также относятся ведение беременности и родов, аборт и консультации по контрацепции. Оценку потребности в медицинском обслуживании осуществляет медицинский персонал.

– **Карточка LMA.** Просителям убежища в Швеции сначала выдают квитанцию, подтверждающую подачу заявления, а затем карточку LMA от Миграционной службы. Можно записаться к врачу или забрать лекарства, имея карточку LMA или квитанцию.

– **Номер бронирования.** Людям, у которых нет документов, в том числе документа с идентификационным номером личности, для целей медицинского обслуживания выдается номер бронирования. Этот номер действует только в системе здравоохранения. Постарайся каждый раз использовать один и тот же номер.

Оплата

Как правило, за медицинское обслуживание взимается плата. Для беременных посещения приемных кабинетов акушерок бесплатное. Исследования для выявления рака груди (маммография) и шейки матки (мазок на онкоцитологию) бесплатные. Анализы и лечение большинства ЗППП бесплатные.



Контакты

Здесь перечислены места, куда ты можешь обратиться за помощью. В этом списке можно кликнуть на название организации, перейти на ее сайт и записаться на прием!

- 1177** Информация по вопросам здоровья и здравоохранения. Круглосуточно. Если ты не знаешь, когда и в какое медицинское учреждение тебе обратиться, зайти на сайт 1177.se или позвони по телефону: 1177. Там медсестра ответит на твои вопросы. Информация предоставляется на простом шведском и на других языках.
- Поликлиника (Vårdcentral)** Здесь тебе помогут разобраться с любыми ситуациями, касающимися здоровья и болезней. При необходимости врач поликлиники направит тебя к другим специалистам. Поликлиники работают для людей всех возрастов. Ты можешь самостоятельно выбрать поликлинику, в которую хочешь обратиться.
- Отделение экстренной помощи (Akutmottagning)** Сюда нужно обращаться, если с тобой произошел серьезный несчастный случай или ты внезапно тяжело заболел/заболела. Отделения экстренной помощи открыты при больницах и работают круглосуточно. Если ты не знаешь, насколько серьезно твое состояние и куда тебе обращаться: в поликлинику или в отделение экстренной помощи, позвони по телефону 1177 1.
- Молодежная консультация (UMO)** Для молодых людей. Здесь тебе бесплатно помогут с подбором контрацепции и анализами, а также ответят на вопросы, касающиеся тела, секса, отношений и чувств.
- Школьный медкабинет (Elevhälsa)** В твоей школе работают люди, чья задача — заботиться о твоём здоровье. Если тебе беспокойно, трудно, грустно, если ты плохо спишь — тебе помогут. Тебе также ответят на вопросы, касающиеся твоего тела или сексуальности. Это всегда бесплатно, и часто можно обратиться в медкабинет во время уроков.
- Приемный кабинет акушерки (Barnmorskemottagning)** Также называется женской консультацией (Mödravårdscentral MVC). Здесь принимают беременных и рожавших, а также оказывают поддержку тем, кто собирается стать родителями. Здесь можно получить консультацию о средствах контрацепции, сдать анализы на ЗППП или мазок на онкоцитологию.
- Гинекологическая консультация (Gynekologmottagning)** Здесь можно получить помощь специалиста по вопросам, которые касаются вагины, матки и беременности. Чтобы записаться на прием, нужно направление из поликлиники или направление, выписанное себе самостоятельно.
- Консультация по ЗППП (STI-mottagning)** Здесь можно сдать анализы на ЗППП и ВИЧ, получить информацию о контрацептивных средствах, пройти обследование пениса или вагины, сделать тест на беременность, и, кроме того, получить совет и помощь по вопросам, касающимся секса и отношений. Также может называться кожно-венерологической консультацией (Hud- och könsmottagning).
- Klamydia.se** Бесплатные тесты на хламидии и гонорею для домашнего использования. Есть в большинстве регионов.
- Родильное отделение (Förlossningsavdelning)** Обычно находится при больнице и работает круглосуточно. В приемном кабинете акушерки (MVC) тебе расскажут, какие родильные отделения есть поблизости, и помогут сделать выбор.
- Отделение экстренной гинекологической помощи (Akutmottagning gynekologi)** Также называется экстренным гинекологическим отделением (Gynakuten). Здесь помогают, например, при выкидыше, сильных кровотечениях из влагалища и в случае сексуального насилия. Также сюда могут обратиться беременные или недавно родившие, которым нужно попасть на прием к врачу в тот же день.
- Консультация и приемный кабинет по абортam (Abortmottagning)** Здесь помогают тем, кто хочет сделать аборт или нуждается в совете до или после аборта.
- Специализированная клиника «Амель» в больнице «Сёдершюкхюсет» (Stoкгольм) (Amelmottagningen)** Здесь помогают (беседуют, предоставляют информацию, лечат) тем, у кого появились проблемы после обрезания/нанесения увечий женским гениталиям. Тел.: 08-123 627 00. Адрес: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
- Специализированное женское отделение в больнице Ангерета (Gётеборг) (Vulvamottagningen på Angered Närsjukhus)** Здесь помогают (беседуют, предоставляют информацию, лечат) тем, у кого появились проблемы после обрезания/нанесения увечий женским гениталиям. Тел.: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Адрес: Halmtorget 1, Angered.
- Кабинет репродуктолога (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Для тех, кому нужна помощь, чтобы забеременеть.
- Кабинет маммографии (Mammografimottagning)** Здесь можно пройти обследование груди для ранней диагностики рака.
- Мужская консультация (Mansmottagning)** Для мужчин. Здесь тебе помогут с подбором контрацепции и анализами, а также ответят на вопросы, касающиеся тела, секса, отношений и чувств. Такие консультации открыты в нескольких местах страны.
- Консультация по вопросам гендерной дисфории (Könsdysforimottagning)** Для тех, кто хочет привести свое тело в соответствие с гендерной самоидентификацией. Здесь можно пройти комплексное обследование. Затем может быть назначено лечение (гормоны и операции).
- Социальная служба (Socialtjänst)** Социальная служба оказывает помощь и поддержку. Например, в случаях, когда кто-то хочет контролировать тебя, твои отношения или твою сексуальность. Позвони в свой муниципалитет и попроси соединить тебя с социальной службой или с дежурным социальной службы.
- Полиция (Polis)** В полицию можно обратиться за помощью и поддержкой. Например, если в отношении тебя было осуществлено сексуальное преступление или преступление, связанное с защитой чести семьи. Также важно, чтобы ты подал/подала заявление. Телефон полиции: 114 14. Если ситуация экстренная или преступление происходит в данный момент: звони 112.

Организации, оказывающие помощь и поддержку

- RFSU** На сайте rfsu.se/upos есть информационные видео на различных языках. Кроме того, на сайте RFSU отвечает чат. В клинике RFSU работает телефонная консультация. С акушеркой можно побеседовать по телефону 08-692 07 84. Психолог отвечает по телефону 08-692 07 70.
- RFSL** Организация защиты прав гомосексуалов, бисексуалов, транссексуалов, квиров и интерсексуалов. **RFSL Newcomers** Для ЛГБТКИ-людей, просящих убежища в Швеции, для недавно прибывших ЛГБТКИ, для ЛГБТКИ, не имеющих документов. **RFSL Newcomers Youth** Для ЛГБТКИ-людей, просящих убежища в Швеции, для недавно прибывших ЛГБТКИ, для ЛГБТКИ, не имеющих документов (в возрасте от 15 до 30 лет).
- Transammans.se** Поддержка и сообщество трансгендеров и их близких. Эл. почта: hej@transammans.se. Transammans также есть на Facebook.
- FPES, Объединение трансгендеров** Контактные данные приведены на сайте fpes.se/kontakt.
- Горячая линия для защиты неприкосновенности личности женщины (Kvinnofridslinjen)** Для девочек/женщин, которые подверглись или подвергаются насилию. Тебя поддержат и проконсультируют о том, куда ты можешь обратиться. Тебе может быть предоставлена помощь переводчика. Тел.: 020-50 50 50.
- Кризисный центр Somaya (Somaya stödjour)** Для девочек/женщин или ЛГБТКИ-людей, подвергающихся или подвергнувшихся насилию, ненависти или контролю. Помощь предоставляется анонимно и на различных языках. Отвечает чат в Интернете. Тел.: 020-81 82 83. Эл. почта: stodjouren@somaya.se
- Killar.se** Для людей в возрасте от 15 до 25 лет с мужской гендерной самоидентификацией. Здесь можно пообщаться с куратором или побеседовать анонимно. Приветствуются любые вопросы и размышления. Эл. почта: mottagning@killar.se. Тел.: 076-265 32 65
- Положи этому конец (Välj att sluta)** Для тех, кто рискует причинить вред тем, кого любит, и тех, кто подвергается насилию. Абсолютно анонимно. Тел.: 020-555 666.
- Preventell.se** На случай, если тебе кажется, что ты не контролируешь свою сексуальность или боишься причинить вред себе или другим. Абсолютно анонимно. Тел.: 020-66 77 88.
- Красный Крест (Röda korset)** Если ты нуждаешься в лечении, но у тебя нет разрешения на пребывание в Швеции, Красный Крест может помочь тебе получить лечение. Тел.: 020-211 000. Sms: 0723-49 98 08 Эл. почта: papperslos@redcross.se

