

SAĞLIK HİZMETLERİNDE DOĞRU SEÇİM YAPMANIN YOLLARI

? **Beden ve cinsellik hakkında sorularınız mı var? Alınabilecek yardım ve destek fazlasıyla mevcut.**

1. Sorularınız ile ilgili bölüme bakın.
2. Açıklamadaki numara, nereden yardım alabileceğinizi gösterir.
3. İletişim Bilgileri altındaki numarayı bulun. Ağ sayfasına internet sitesine erişim ve randevu için metne tıklayın!



Cinsel yolla bulaşan (zührevi) hastalıklar ve HIV için test

Diğer insanlarla korunmasız cinsel ilişkiye girerseniz, zührevi hastalığa yakalanabilirsiniz. Cinsel yolla bulaşan birçok hastalık (CYBE) vücutta hissedilmez veya görünmez. HIV veya başka bir CYBE'niz olup olmadığını bilmek için test yaptırmanız gerekir. Genellikle tedavi ücretsizdir.



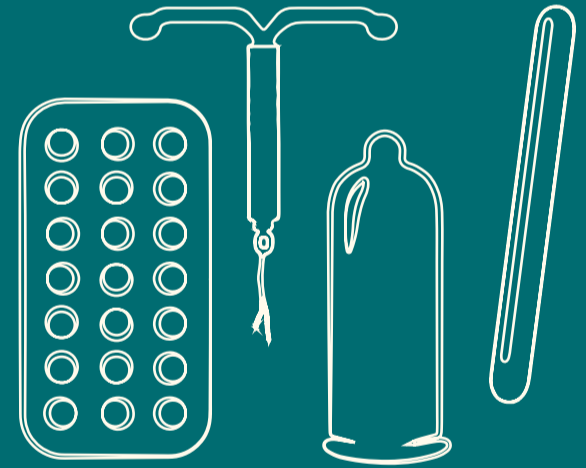
İdrar örneği ve pamuk çubuklar

2 4 6 7 8 9 17

Kontraseptifler (korunma yöntemleri) - hamile kalmak istemiyorsanız

Çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinizi ve istiyorsanız ne zaman istediğinizi seçme hakkına sahipsiniz. Çocuk sahibi olmak istemediğinizde kontraseptif kullanabilirsiniz. Birkaç farklı kontraseptif vardır. Size uygun olanı bulmak için ücretsiz danışmanlık alma hakkına sahipsiniz.

2 4 6 7 8



Doğum kontrol hapı, spiral, prezervatif ve doğum kontrol çubuğu



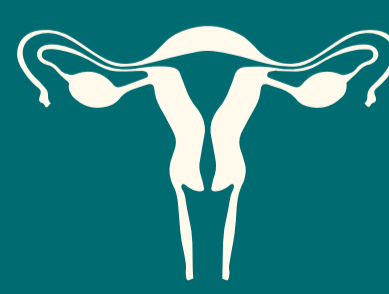
Prezervatif hem hamileliğe hem de cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlayan tek kontraseptiftir.

Kanser tespiti için yapılan muayeneler

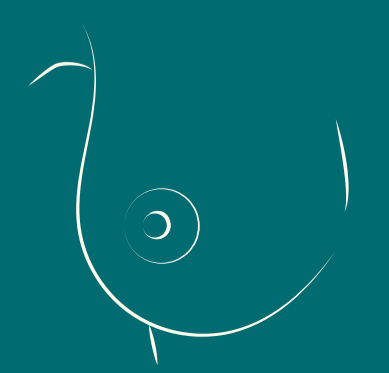
Prostat muayenesi - Prostat idrar yolunun (üretra) etrafını sarmalar. Prostat kanseri oldukça yaygındır. Prostat kanseri daha sık idrara çıkmaya, idrar basıncının azalmasına veya idrarda kan görülmesine neden olabilir. Prostat kanserine yakalanma riski yaşlandıkça artar. Muayene olmak istiyorsanız bir tıp merkezine başvurun. 2



Hücre örneği alınması (smear testi) - Rahim ağzı kanserini erken tespit etmek için hücre örneği alınır. Bir kadınsanız (veya bir kadın sosyal güvenlik numaranız varsa) ve 23 yaşın üzerindeyseniz, düzenli olarak pap smear (hücre örneği testi) kontrolleri için çağrılacaksınız. Eve çağrı içeren bir mektup gelir. Kontroller ücretsizdir. 6 7



Meme kontrolleri - Meme kontrolüne mamografi denir. Memelerdeki kanseri erken teşhis etmek amacıyla yapılır. Bir kadınsanız (veya bir kadın sosyal güvenlik numaranız varsa) ve 40 yaşın üzerindeyseniz, düzenli olarak meme kontrolleri için çağrı alacaksınız. Eve çağrı içeren bir mektup gelir. Kontroller ücretsizdir. 2 16



Cinsel yönelim

Aynı cinsiyetten olanlara mı, yoksa hem erkeklere hem de kadınlara mı aşık oluyor veya ilgi duyuyorsunuz? İsveç'te yasalara göre, istediğiniz kişiyi sevme ve onunla birlikte olma hakkına sahipsiniz.

4 5 17 22

Cinsel kimlik ve transseksüellik

Transseksüellik (kısaca trans) ve cinsel kimliğe dair düşünceleriniz nelerdir? Hangi cinsel kimliğe sahip olduğunuzu mu düşünüyorsunuz: erkek, kadın veya bu ikisine dahil olmayan (non-binary)? Konuşma desteği alabilirsiniz. 4 21 23

Farklı organizasyonlar aracılığıyla aynı şekilde hisseden diğer insanlarla da tanışabilirsiniz. 22 23 24

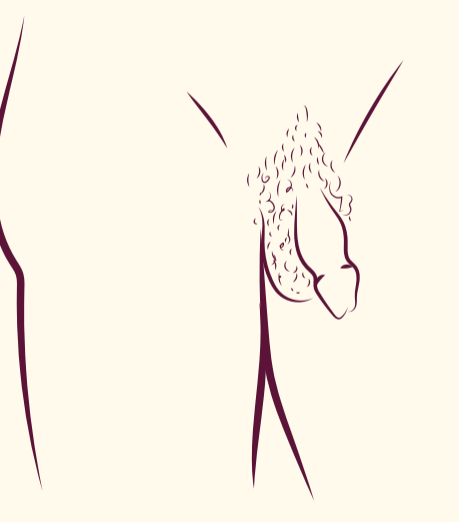
Sağlık uzmanı, tedavi görüp göremeyeceğinizi araştırabilir. Örneğin, vücudunuzun istediğiniz veya olduğunuzu bildiğiniz cinsiyetle eşleşmesi için tedavi gibi. 18

Genital bölgede kaşıntı veya yanma

Genital bölgede kaşıntı veya yanma hissi varsa, muayene olmak ve soruna neyin neden olduğunu bulmak önemlidir. Ayrıca cinsel yolla bulaşan hastalıklar için test bölümüne bakın. 2 4 6 7 8

Cinsel ilişkide acı hissi

Cinsel ilişki acı vermemelidir. Bununla birlikte, birçok insan acı hisseder. Sadece istendiği zaman ve iyi hissettiriyorsa cinsel ilişkiye girilmelidir. Acı veriyorsa, tedavi görmek önemlidir. 2 4 5 6 7 8 11 17



Penis ve skrotum (testis/erbezi torbası)

Erekte olmakta zorluk

Hemen hemen herkes erekte olmakta bazen sorun yaşayabilir. Bu genellikle gergin veya stresli olmaktan kaynaklanır. Sebebi ne olursa olsun yardım alabilirsiniz. 2 4 17 21

Erken boşalma

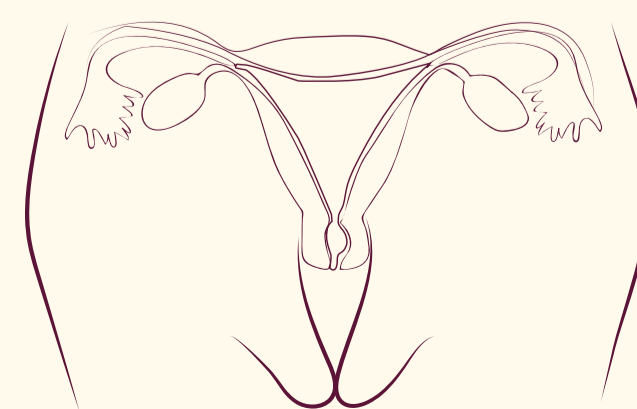
Erken boşalma yaşamaktan endişe mi duyuyorsunuz? Erken boşalma oldukça yaygındır. Bunun bir sorun olduğunu düşünüyorsanız boşalmayı geciktirme pratiği yapabilirsiniz. 2 4 5 17 21



Vulva (kadın cinsel organının dış kısmı)

Vulvanın sünneti veya vulvanın genital mutilasyonu

Cinsel organınız kesildi veya sünnet edildi mi? Hangi işleme tabi tutulduğunuza bağlı olarak, çeşitli sorunlar yaşıyor olabilirsiniz. Hem fiziksel hem de ruhsal problemlerle ilgili yardım alabilirsiniz. 2 4 5 7 13 14



Rahim ve vajina

Adet kanaması (regl)

Adet kanamaları esnasında çok ağrı, çok fazla kanama oluyorsa veya moral bozukluğu yaşıyorsanız, yardım için başvurabilirsiniz. 2 4 5 6 7



İstek dışı ilişkiler

Evlendirilmekten veya isteğiniz dışında bir ilişkiye zorlanmaktan korkuyor musunuz? Bu gibi durumlarda yardımcı olmak için çalışan yetkililer ve kuruluşlar mevcuttur. 4 5 17 19 20 25 26 27

İstek dışında cinsel ilişki veya cinsel şiddet İstemediğiniz halde cinsel bir şey yapmaya zorlanmak yasadışıdır. Bunu yapanın partneriniz olup olmadığı önemli değildir. Tecavüz mağduru olduysanız, mümkün olan en kısa sürede bir acil servise başvurmanız iyi olur. Üzerinden uzun süre geçse bile yardım istemek de mümkündür. 3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27

Azalmış cinsel istek

Cinsel istek, yani cinsel ilişkide bulunma arzusu herkes için farklıdır. Cinsel isteğiniz hakkında endişeleriniz varsa, destek alabilir ve biriyle konuşabilirsiniz. 2 4 5 6 17 21 27

İstenilmeyen cinsel istek

Cinsellikle ilgili düşünceleriniz sizin için endişe kaynağı mı oluyor? Örneğin, cinsel şiddet ile ilgili hayal kuruyorsanız veya çocuklar için şehvet duyuyorsanız. Cinsel fantezilerinizi yaşayacağınızdan ve birine zarar vereceğinizden mi korkuyorsunuz? Destek ve yardım alabilirsiniz. 4 8 17 21 27 29



Hamile kalmak istiyorum

Hamile kalmakta zorluk çekiyorsanız, yardım için başvurabilirsiniz. İsveç'te bekar insanlar tedavi hakkına sahiptir. İki kadın veya bir erkek, bir kadın olan çiftler de tedavi görebilir. Trans bireyler dahi yardım alabilir. 2 7 15

Hamileliği sonlandırmak istiyorum

Hamileyseniz ancak hamile kalmaya devam etmek istemiyorsanız, kürtaj olma hakkına sahipsiniz. Kürtaj yaptırıp yaptırmayacağına dair karar veren her zaman kadındır. İsveç'te herkesin 18. Haftaya kadar kürtaj hakkı vardır. Sonrasında özel nedenlere ihtiyaç duyulur. En kısa sürede bir klinikle irtibata geçin. 4 6 7 12

Hamilesiniz ve çocuk sahibi olmak istiyorsunuz

Sizin ve fetüsün/ceninini iyi durumda olduğundan emin olmak için düzenli kontrollere gitmelisiniz. Sizin ve bir partnerinizin hazırlanmak için gidebileceği ebeveynlik dersleri de mevcuttur. 6

Doğum yapacaksınız

Doğumun başladığına dair yaygın belirtiler, düzenli aralıklarla gelen ağrı veya amniyotik sıvının gelmesidir. Hastanenin doğum kliniğini arayın. Oraya ne zaman gitmeniz gerektiğini onlar size söyleyecektir. 10

Doğum sonrası sorunlar

Bazı insanlar doğum sonrasında ağrı çeker veya kendilerini kötü hissederler. Bu durumda yardım almak mümkündür. 2 6 7 11

Önemli telefon numaraları:

Acil yardım için SOS Alarm (ambulans): 112
Bakım ve sağlık konusunda danışmanlık (acil değil): 1177 1

Bilinmesi gerekenler

Sağlık hizmetlerinde mevcut haklar

Hangi sağlık merkezine gitmek istediğinizi seçme hakkına sahipsiniz. Kayıt olmanız ve sağlık merkezini seçmeniz önem taşır. Banka Kimliğiniz varsa, 1177'nin e-hizmetleri aracılığıyla farklı kliniklerden randevu alabilirsiniz.

Birinci basamak sağlık hizmeti

Birincil basamak sağlık hizmeti, hastalandığınız zaman ilk başvurduğunuz yerdir. Danışmak için her zaman 1177 1 numaralı telefonu arayabilirsiniz. Birinci basamak, akut olmayan sağlık sorunlarında size yardımcı olan sağlık merkezlerinden 2 oluşur. Akut hastaysanız, 112'yi arayarak bir hastanenin acil servisine başvurun.

Sır saklama yükümlülüğü

Sağlık sektöründe çalışan herkes sır saklamakla yükümlüdür. Bu, kimseye (örneğin, polis, Göçmen Bürosu ve diğer kurumlar) oraya geldiğinizi veya başvurduğunuzu söylemelerine izin verilmediği anlamına gelir.

Tercüman

İsveççe bilmiyorsanız, tercüman isteme hakkınız var. Ziyaretiniz için rezervasyon yaptırırken bir tercümana ihtiyacınız olduğunu belirtin. Bir doktordan randevunuz varsa ve önceden tercüman rezervasyonu yaptırmadıysanız, sağlık çalışanları telefon ile çeviri hizmeti için tercüman bulma merkezini arayabilir.

Sığınmacılar ve belgesiz göçmenler

İsveç'te 18 yaşın altındaki tüm çocuklar ve gençler tıbbi bakım ve diş bakımı alma hakkına sahiptir. 18 yaşın üzerindeyseniz, sosyal güvenlik numaranız olmasa bile "geciktirilemeyecek bakım" hakkına sahipsiniz. Bu acil bakımdan daha fazlasıdır. Aynı zamanda hamilelik ve doğumda, kürtaj sırasında sağlık hizmeti ile kontraseptif danışmanlığı kapsar. Bakıma ihtiyacınız olup olmadığını değerlendirirse sağlık çalışanlarıdır.

– **LMA-kartı.** İsveç'te iltica başvurusunda bulunduğunuzda, önce başvurunuz için bir makbuz ve ardından Göçmenlik Bürosu'ndan bir LMA kartı alacaksınız. Tedavi için rezervasyonu yapmak veya ilaçları almak için LMA kartını veya makbuzunu kullanın.

– **Yedek numara.** Belgesizseniz ve bir sosyal güvenlik numarasıyla kimliğiniz yoksa, sağlık hizmeti istediğiniz zaman kullanılmak üzere bir yedek numara alacaksınız. Bu numarayla sadece sağlık hizmetlerinde işlem yaptırabilirsiniz. Sağlık hizmetlerine her başvurduğunuzda aynı yedek numarayı kullanmaya çalışın.

Hasta ücretleri

Sağlık hizmetlerini ziyaret ettiğiniz her seferinde genellikle bir ücret ödememiz gerekir. Hamilelerin ana sağlık merkezi ziyaretleri ücretsizdir. Meme kanseri (mamografi) ve rahim ağzı (hücre örnekleme) muayeneleri ücretsizdir. Çoğu cinsel yolla bulaşan hastalık için test ve tedavi ücretsizdir.



İletişim bilgileri

Burada, sorularınızla ilgili kiminle iletişime geçebileceğiniz hakkında bilgiler mevcuttur. Ağ sayfasına erişim ve randevu almak için metne tıklayın!

- 1177** Bakım ve Sağlık hakkında danışmanlık. Günün her saati erişilebilir. Nerede ve ne zaman sağlık hizmeti arayacağınızdan emin değilseniz, 1177.se ağ sayfasına bakabilir veya telefon edebilirsiniz: 1177. Bir hemşire size yardımcı olacak ve sorularınızı cevaplayacaktır. Bilgiler kolay İsveççe ve farklı dillerde mevcuttur.
- Sağlık Merkezi (Vårdcentral)** Sağlık ve hastalıkla ilgili her konuda size yardımcı olur. Başka bir tedaviye ihtiyacınız varsa, doktor size yardımcı olacaktır. Sağlık merkezleri yaşı ne olursa olsun herkes içindir ve hangi sağlık merkezine gitmek istediğinizi kendiniz seçebilirsiniz.
- Acil servis (Akutmottagning)** Ciddi bir kazaya uğrar veya aniden ağır bir hastalığa yakalanırsanız. Acil servis hastanede bir bölümdür ve her zaman günün her saatinde açıktır. Durumunuzun ciddiyetinden ve sağlık merkezine mi yoksa acil servise gitmeniz gerektiğinden emin değilseniz 1177 1 numaralı telefonu arayın.
- Ergen Klinikleri (UMO)** Ergen ve gençler içindir. Buradan, kontraseptifler, testler ve vücut, cinsiyet, ilişkiler ve duygular hakkında sorularınız varsa ücretsiz yardım alabilirsiniz.
- Öğrenci sağlığı (Elehälsa)** Okulunuzda kendinizi iyi hissetmeniz için çalışan insanlar vardır. Endişeli, stresli, üzgünseniz veya kötü uyuyorsanız destek alabilirsiniz. Ayrıca vücudunuzla veya cinsellikle ilgili sorularınıza yanıt da alabilirsiniz. Her zaman ücretsizdir ve ders saatleri içinde de gidebilirsiniz.
- Ebe kliniği (Barnmorskemottagning)** Ana sağlık Merkezi (MVC) olarak da adlandırılabilir. Hamilelik sırasında ve sonrasında yardımcı olurlar ve ebeveyn olmadan önce destek sağlarlar. Kontraseptifler konusunda tavsiyelerde bulunurlar, cinsel yolla bulaşan hastalıkları test ederler ve smear testi için (pap smear) örnek alırlar.
- Jinekoloji kliniği (Gynekologmottagning)** Buradan vajına, rahim ve hamilelik ile ilgili sorunlarda uzman yardımı alabilirsiniz. Randevu almak için, bir sağlık merkezinden sevk veya kendi kendine sevk gereklidir.
- STI kliniği (STI-mottagning)** Burada cinsel yolla bulaşan hastalıklar/CYBE'ler ve HIV için test yaptırabilir, kontraseptifler konusunda tavsiye alabilir, jinekolojik muayene [penis veya vajinal muayene] ve hamilelik testi yaptırabilir, cinsel ilişki ve ilişkilerle ilgili konularda tavsiye ve yardım alabilirsiniz. Deri ve genital kliniği olarak da adlandırılabilir (hud- och könsmottagning).
- Klamydia.se** Evde yaptığınız ücretsiz klamidya ve gonore (bel soğukluğu) testleri. İsveç'in hemen her bölgesinde mevcuttur.
- Doğum kliniği (Förlossningsavdelning)** Genellikle bir hastanede bulunur ve günün her saati açıktır. Ana sağlık merkezinde, size yakın doğum kliniklerine dair bilgi verir, içlerinden birini seçmenize yardımcı olurlar.
- Acil servis jinekolojisi (Akutmottagning gynekologi)** Jinekolojik birim (Gynakuten) olarak da adlandırılır. Diğer şeylerin yanı sıra, düşük, ağır vajinal kanama ve cinsel istismar sonrası tedavi konularında yardım sunar. Ayrıca hamile veya yakın zamanda doğum yapmış ve aynı gün bir doktora görünmesi gerekenler de başvurabilir.
- Kürtaj kliniği (Abortmottagning)** Buradan, kürtaj yaptırmak istiyorsanız veya kürtajdan önce veya sonra tavsiyeye ihtiyacınız varsa yardım alabilirsiniz.
- Amelmottagningen på Södersjukhuset (Stockholm)** Sünnet/genital mutilasyon nedeniyle sorun yaşarsanız danışmanlık, bilgi ve tedavi hizmeti alabilirsiniz. Telefon: 08-123 627 00. Adres: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
- Angereds Närsjukhus Vulva kliniği (Vulvamottagningen) (Göteborg)** Sünnet/genital mutilasyon nedeniyle sorun yaşarsanız danışmanlık, bilgi ve tedavi hizmeti alabilirsiniz. Telefon: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Adres: Halmtorget 1, Angered.
- Tıbbi üreme kliniği (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Hamile kalmak için yardıma ihtiyacı olanlar içindir.
- Mamografi kliniği (Mammografimottagning)** Burada kanseri erken teşhis amaçlı meme muayenesi yaptırabilirsiniz.
- Erkek Kliniği (Mansmottagning)** Erkekler içindir. Buradan, kontraseptifler, test gibi konularda, vücut, cinsiyet, ilişkiler ve duygular hakkında sorularınız varsa yardım alabilirsiniz. Ülkenin bazı yerlerinde mevcuttur.
- Cinsiyet disforisi Kliniği (Könsdysforimottagning)** Vücudunuzun cinsiyet kimliğinizle daha uyumlu olmasını istiyorsanız başvurabilirsiniz. Bir araştırma isteyebilirsiniz. Daha sonra tedavi görebilirsiniz (hormonlar ve ameliyatlar).
- Sosyal hizmetler (Socialtjänst)** Sosyal hizmetler size destek veya yardım sağlayabilir. Örneğin, bir başkası sizi, ilişkilerinizi veya cinselliğinizi kontrol etmek istiyorsa. Belediyenizi arayın ve sosyal hizmetlere veya acil durumlar için sosyal servise bağlanmayı isteyin.
- Polis** Polisten yardım ve destek alınabilir. Örneğin, cinsel suçların veya namus ile ilgili suçların kurbanıysanız. Bunları bildirmeniz de önemlidir. Polis çağrı merkezi: 114 14. Acil veya devam eden bir suç çağrısı durumunda: 112.

Destek ve yardım kuruluşları

- RFSU** rfsu.se/upos'ta farklı dillerde bilgi içeren filmler bulacaksınız. RFSU'nun ayrıca çevrimiçi bir sohbeti odası mevcuttur. RFSU kliniğinden telefonla tavsiye alabilirsiniz. Bir ebe ile konuşmak için telefon numarası: 08-692 07 84. Bir psikoterapistle konuşmak için telefon numarası: 08-692 07 70.
- RFSL** Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Transseksüel, Queer ve İnterseksüel bireylerin Hakları Derneği. **RFSL Yeni Gelenler (RFSL Newcomers)** Sığınmacılar, yeni gelen ve belgesiz LGBTQI bireyler için. **RFSL Yeni Gelenler Gençlik (RFSL Newcomers Youth)** 15-30 yaş aralığındaki sığınmacılar, yeni gelen ve belgesiz LGBTQI bireyler için.
- Transammans.se** Trans bireyler ve yakınları için destek ve beraberlik duygusu için. E-posta: hej@transammans.se. Transammans ayrıca Facebook'ta da mevcuttur.
- FPES, Transseksüeller Derneği** İletişim bilgileri fpes.se/kontakt ağ sayfasından edinilebilir.
- Kadın Huzuru Hattı (Kvinnofridslinjen)** Eğer bir kız / kadınsanız ve şiddete maruz kaldıysanız başvurabilirsiniz. Nereye gidebileceğiniz konusunda destek veya yardım alabilirsiniz. Tercümandan yardımı isteyebilirsiniz. Telefon: 020-50 50 50.
- Somaya destek hattı (Somaya stödjour)** Bir kadın / kız veya LGBTQI birey iseniz ve şiddete, tehdide veya kontrole maruz kalmışsanız başvurabilirsiniz. Tamamen anonim olmak mümkündür ve farklı dillerde hizmet mevcuttur. Çevrimiçi bir sohbet odaları da vardır. Telefon: 020-81 82 83. E-posta: stodjouren@somaya.se.
- Killar.se** Kendini erkek olarak tanımlayan ve 15-25 yaşları arasındaki bireyler içindir. Bir danışmanla konuşabilir veya anonim olarak sohbet edebilirsiniz. Her tür soru ve düşünceye açığız. Danışmanlık hizmeti almak için e-posta: mottagning@killar.se. Telefon: 076-265 32 65
- Durmaya seç (Välj att sluta)** sevdiğiniz kişiye zarar verme riski taşıyanlar ve şiddet mağduru olanlar içindir. Tamamen anonim olunabilir. Telefon: 020-555 666.
- Preventell.se** Cinselliğinizin kontrolünü tamamen kaybettiğinizi hissediyorsanız veya kendinize veya başkalarına zarar vermektan korkuyorsanız kullanabilirsiniz. Tamamen anonim kalmak mümkündür. Telefon 020-66 77 88.
- Kızıl Haç (Röda korset)** Tedaviye ihtiyacınız varsa ancak İsveç'te oturma izniniz yoksa, Kızıl Haç, sağlık hizmetleriyle temasa geçmeniz için size yardım ve destek sağlayabilir. Telefon: 020-211 000. Sms: 0723-49 98 08 E-posta: papperslos@redcross.se

