

## جد المسلك الصحيح في خدمة الرعاية.

هل لديك أية أسئلة عن الجسم والجنسانية؟

هناك الكثير من وسائل المساعدة المتوفرة والدعم الذي يمكنك طلبه.

1. انظر إلى الجزء من الجسم الذي لديك تساؤلات متعلقة به.
2. إن الرقم المذكور في الوصف يظهر أين يمكنك الحصول على المساعدة.
3. جد الرقم أسفل (بيانات التواصل). اضغط على النص من أجل التوجه إلى الموقع الإلكتروني وحجز موعد!

### فحص أمراض الأعضاء الجنسية وفيرس عوز المناعة البشري




إذا مارست الجنس مع أشخاص آخرين دون وقاية، فقد تصاب بأحد الأمراض الجنسية (الأمراض المنقولة جنسياً). لا يشعر الجسم بالعديد من الأمراض الجنسية أو حتى يلاحظها. لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بفيروس عوز المناعة البشري أو أي نوع آخر من الأمراض الجنسية، فأنت بحاجة إلى إجراء اختبار. غالباً ما تتلقى العلاج بشكل مجاني. 17 9 8 7 6 4 2

عينة من البول والتكاشة القطنية

### وسائل منع الحمل - في حال عدم رغبتك بالحمل

لديك الحق في أن تختاري بنفسك إذا كنت تريدين إنجاب طفلاً وفي أي وقت. يمكنك استخدام وسائل منع الحمل في حال عدم رغبتك بالإنجاب. هناك وسائل متعددة لمنع الحمل ولديك الحق بالحصول على إرشادات لإيجاد الوسيلة التي تناسب معك. 8 7 6 4 2



حبوب منع الحمل واللولب والواقي الذكري وكبسولة الإمبرلون

إن الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تحمي من الحمل والأمراض الجنسية

### فحوصات الكشف عن السرطان

#### فحص البروستات - تقع البروستات حول الإحليل. يعتبر سرطان البروستات شائعاً إلى حد ما. قد يؤدي سرطان البروستات إلى الحاجة للتبول في معظم الأوقات أو ضعف تدفق البول أو وجود الدم في البول. يزداد خطر الإصابة بسرطان البروستات كلما تقدم الشخص في السن. تواصل مع المستوصف في حال أردت أن تخضع للفحص. 2

#### الفحص الخلوي - يتم إجراء الفحص الخلوي للكشف المبكر عن السرطان في عنق الرحم. بصفتك امرأة (أو لديك رقم وطني أنثوي) وتتجاوزين ٢٣ من عمرك، فإنه سيتم استدعاؤك بشكل دوري لإجراء الفحص الخلوي. سيصلك بريد الاستدعاء إلى المنزل. إن هذا الفحص مجاني. 7 6

#### فحوصات الثدي - يُسمى فحص الثدي بتصوير الثدي الشعاعي. ويتم إجراءه من أجل الكشف في وقت مبكر عن سرطان الثدي. بصفتك امرأة (أو لديك رقم وطني أنثوي) وتتجاوزين ٤٠ عاماً من عمرك، فسوف يتم استدعاؤك بشكل دوري لإجراء فحص الثدي. سيصلك بريد الاستدعاء إلى المنزل. إن هذا الفحص مجاني. 16 2

### الميل الجنسي

هل تحب أو تنجذب بالأشخاص من نفس الجنس أم كلي الذكور والإناث؟ وفقاً للقانون في السويد فإنك لديك الحق في أن تحب وأن تكون مع الشخص الذي تريده. 22 17 5 4

### الهوية الجندرية والعبور الجندري

هل لديك أي أفكار متعلقة بالعبور الجندري والهوية الجندرية؟ هل تفكر بما هو الجندر الذي تنتمي إليه: ذكر أم أنثى أم الجندر غير الثنائي؟ يمكنك الحصول على الدعم من خلال إجراء جلسة تواصل. 23 21 4

وكما يمكنك أيضاً لقاء أشخاص آخرين لديهم ذات المشاعر من خلال منظمات مختلفة. 24 23 22

يمكن لدائرة الرعاية الصحية أن تتحقق من إمكانية تلقيك للمعالجة. على سبيل المثال، المعالجة بحيث يتطابق جسمك مع الجندر الذي تشعر به أو تعلم أنك تنتمي إليه. 18

### الشعور بالحكة أو الحرقة في العضو الجنسي

من المهم أن تخضع للفحص في حال الشعور بالحكة أو الحرقة في العضو الجنسي، ولذلك من أجل معرفة السبب وراء هذا الألم. اطلع أيضاً على اختبار الأمراض الجنسية. 8 7 6 4 2

### آلام أثناء ممارسة الجنس

لا يجب أن تكون ممارسة الجنس مؤلمة، إلا أن الكثير يشعرون بالألم. يجب أن تتم ممارسة الجنس في الوقت الذي تريده فقط وأن يكون مريحاً. من المهم الحصول على الرعاية الطبية في حال التعرض للآلام. 17 11 8 7 6 5 4 2

### صعوبة الانتصاب

لدى الجميع تقريباً صعوبة في الانتصاب أحياناً. غالباً ما يتوقف ذلك على أن المرء يكون قلقاً أو متوتراً. يمكنك الحصول على المساعدة بغض النظر عن السبب. 21 17 4 2

### القذف المبكر

هل تشعر بالقلق بسبب أن القذف يحدث مبكراً؟ يعتبر القذف المبكر أمراً شائعاً. يمكن التدريب على تأخير القذف في حال كنت تتر أن في ذلك مشكلة. 21 17 5 4 2

### ختان فرج المرأة

هل قام أحد ما بقص أو قطع عضوك الجنسي؟ قد يسبب قطع الأعضاء الجنسية مشاكل مختلفة طبقاً للإجراء الذي تعرضت له. يمكنك الحصول على مساعدة لكل من الآلام الجسدية والنفسية. 14 13 7 5 4 2

### علاقات خارج رغبتك

هل تخاف من أن يتم إرغامك على الزواج أو إجبارك على القيام بعلاقة بخلاف رغبتك؟ توجد دوائر ومنظمات تعمل لتقديم المساعدة في مثل تلك الحالات. 27 26 25 20 19 17 5 4

### انخفاض في الرغبة الجنسية

تتغير الرغبة الجنسية، أي الرغبة في ممارسة الجنس، لدى الجميع. في حال شعورك بقلق بشأن رغبتك الجنسية يمكنك الحصول على الدعم والتحدث مع أحد ما. 27 21 17 6 5 4 2

### رغبة جنسية غير مرجوة

هل تشعر بالقلق حيال أفكارك الجنسية؟ على سبيل المثال، في حال توهمك للعنف الجنسي أو الشعور بالرغبة الجنسية مع الأطفال. هل أنت خائف من تنفيذ أوهامك الجنسية وتؤدي أحد ما؟ يمكنك الحصول على الدعم والمساعدة. 29 27 21 17 8 4

### الرغبة بالحمل

من الممكن طلب المساعدة في حال كان من الصعب الحمل. يحق في السويد للشخص بدون شريك الحصول على علاج. كما يمكن لشريكين مكونين من امرأتين أو رجل وامرأة أن يحصلوا على العلاج أيضاً. وكما يحق للأشخاص العابرين جندرياً الحصول على مساعدة. 15 7 2

### عدم الرغبة باستمرار الحمل

في حال كنت حاملاً ولا تريدين الاستمرار في الحمل فليك الحق بالإجهاض. فقط المرأة الحامل هي من تقرر الإجهاض. لدى الجميع في السويد الحق بالإجهاض حتى الأسبوع ١٨ من الحمل أما بعد ذلك فيتطلب أسباب خاصة. تواصل مع المركز الصحي في أقرب وقت ممكن. 12 7 6 4

### في حال كنت حاملاً وتريدين الطفل

ينبغي عليك إجراء الفحوصات بشكل منتظم من أجل التأكد من أن الجنين وأنت بحالة جيدة. كما توجد دروس للوالدين يمكنك وشريكك الالتحاق بها من أجل تحضير نفسك. 6

### عند الولادة

إن العلامات الشائعة لبدء الولادة هي المخاض المنتظمة أو نزول النخط. اتصلي بقسم التوليد في المستشفى. سيبلغونك عن موعد قدومك إلى هناك. 10

### مشاكل ما بعد الولادة

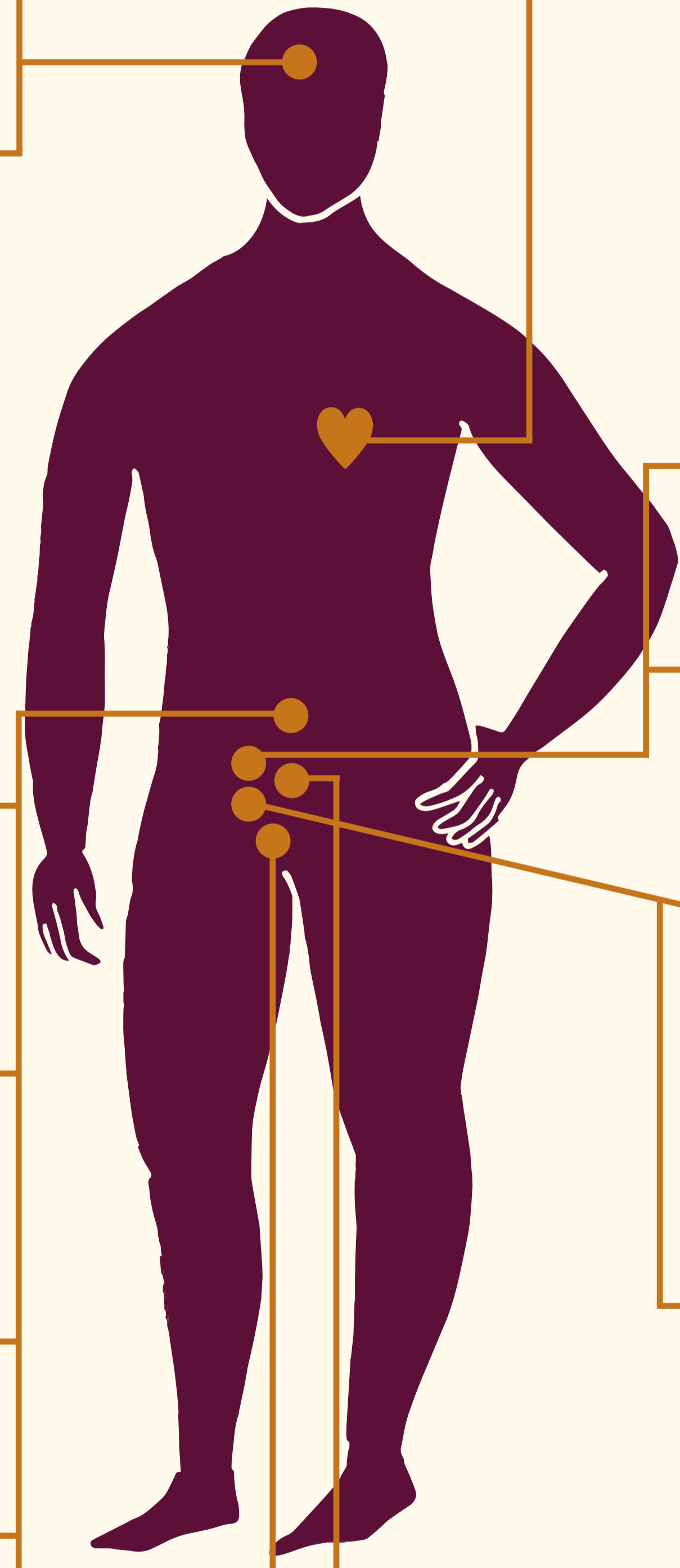
يتألم بعض الأشخاص بعد الولادة أو يشعرون بأنهم في حالة صحية سيئة. يمكنك الحصول على المساعدة حيال ذلك. 11 7 6 2

### الحيض

في حال وجود لديك آلام قوية أثناء الحيض أو نزف كبير أو تشعرين بالحزن أثناء الحيض فيمكنك طلب المساعدة. 7 6 5 4 2

الرحم والمهبل

الفرج



## معلومات التواصل

توجد هنا معلومات متعلقة بمن يمكنك التواصل معه للاستفسار عن تساؤلاتك. اضغط على النص للتوجه إلى الموقع الإلكتروني وحجز موعد.

## أرقام هواتف مهمة:

نجدة الطوارئ للمساعدة الطارئة (SOS Alarm): 112 (الإسعاف)  
استشارات عن الرعاية والصحة: 1177 (في الحالات غير الطارئة)  
استشارات عن الرعاية والصحة باللغة العربية: 0771 - 11 77 90

## ما هو مهم معرفته

### الحقوق ضمن الرعاية الصحية

لديك الحق في اختيار أي مستوصف ترغب في الذهاب إليه. من المهم أن تسجل نفسك واختيار مستوصفك. في حال كان لديك خدمة (Bank-ID)، فيمكنك حجز موعد لدى عيادات مختلفة عبر الخدمة الإلكترونية على الرقم 1177.

### الرعاية الطبية الأولية

إن الرعاية الطبية الأولية هي ما تلجئ إليه أولاً عند مرضك. يمكنك دائماً الاتصال على الرقم 1177 للحصول على النصائح. إن الرعاية الطبية الأولية مؤلفة من المستوصفات (1) التي تقدم لك المساعدة أثناء تعرضك لمشاكل صحية ليست بالحالة الطارئة. في حال كانت حالتك المرضية طارئة فقم بالاتصال على الرقم 112 أو توجه إلى قسم الحالات الطارئة في المستشفى.

### واجب كتمان السر

إن كل من يعمل ضمن خدمة الرعاية الطبية لديه واجب كتمان السر. هذا يعني أنه لا يجوز لهم أن يتحدثوا لأحد (على سبيل المثال الشرطة أو دائرة الهجرة أو أي أحد آخر) بأنك قمت بزيارتهم.

### مترجم

يقوم لك طلب مترجم في حال لم تكن تجيد اللغة السويدية. أبلغ عن احتياجك للمترجم عند حجز الموعد. في حال كان لديك موعداً لدى الطبيب ولم يتم حجز مترجماً مسبقاً، فيمكن لعاملي الرعاية الصحية أن يتصلوا بمركز المترجمين للتكلم مع مترجم عبر الهاتف.

### طالبو اللجوء وفاقدي الأوراق

يقوم لجميع الأطفال واليافعين دون سن 18 عاماً أن يحصلوا على الرعاية الطبية ورعاية الأسنان في السويد. في حال كنت تتفوق 18 عاماً فإنه لديك الحق بـ "الرعاية التي لا يمكن تأجيلها" حتى في حال لم تكن تمتلك رقماً وطنياً. الأمر لا يقتصر فقط على الرعاية الطارئة فحسب، وإنما ينطبق الأمر أيضاً على الرعاية في حالة الحمل والولادة والإجهاض وإرشادات وسائل منع الحمل. إن عاملي خدمة الرعاية هم من يقررون ما إن كنت بحاجة إلى الرعاية.

– بطاقة تعريف لطالبي اللجوء. ستحصل أولاً عند طلبك للجوء في السويد على وصل بطلبك من ثم ستحصل على بطاقة تعريف لطالبي اللجوء صادرة من قبل دائرة الهجرة. استخدم بطاقة تعريف لطالبي اللجوء أو الوصل من أجل طلب الرعاية الصحية أو جلب الدواء.

– الرقم الاحتياطي. في حال كنت فاقداً للأوراق ولا تملك هوية تحتوي على رقم وطني، فإنك ستحصل على رقم احتياطي أثناء طلبك للرعاية الطبية. يعمل هذا الرقم فقط ضمن خدمة الرعاية الطبية. حاول أن تستخدم ذات الرقم الاحتياطي في كل مرة تحصل بها على خدمة الرعاية.

### رسوم المريض

غالباً ما يترتب عليك دفع رسوم عند زيارة الرعاية الطبية. إن تكلفة زيارة عيادة القابلة بالنسبة للحوامل هي مجانية. وكما أن فحوصات سرطان الثدي (بتصوير الثدي الشعاعي) وسرطان عنق الرحم (الفحص الخلوي) هي مجانية. إن الفحوصات والمعالجة لمعظم الأمراض الجنسية هي مجانية.

# 1177

1 1177 نصائح عن الرعاية والصحة. يعمل طوال اليوم. في حال كنت غير متأكداً من أين ومتى يتوجب عليك طلب الرعاية، فاطلع على الصفحة الرئيسية 1177.se أو اتصل على الرقم: 1177. بحيث ستقوم ممرضة بمساعدتك والإجابة على أسئلتك. توجد معلومات باللغة السويدية البسيطة وبلغات أخرى.

2 **المستوصف (Vårdcentral)**. يساعدك في كل شيء متعلق بالصحة والأمراض. في حال احتجت إلى رعاية أخرى فسوف يقوم الطبيب بمساعدتك بذلك. إن المستوصفات متاحة للجميع بغض النظر عن العمر ويمكنك اختيار أي مستوصف تريد الذهاب إليه.

3 **قسم الطوارئ (Akutmottagning)**. في حال تعرضت لحادثة طارئة وخطيرة أو مرض صعب مفاجئ. يوجد قسم الطوارئ في المستشفى ويعمل كل الأيام على مدار الساعة. اتصل بـ 1177 في حال كنت غير متأكداً من مدى خطورة حالة مرضك وفي حال كان يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى أو إلى قسم الطوارئ.

4 **مركز اليافعين (Ungdomsmottagning)**. هو للأشخاص اليافعين. يمكنك هنا الحصول مجاناً على وسائل منع الحمل وإجراء الفحوصات وفي حال كان لديك أسئلة متعلقة بالجسم والجنس والعلاقات والمشاعر.

5 **فريق صحة التلميذ (Elevhälsa)**. يوجد في مدرستك أشخاص يعملون كي تكون في صحة جيدة. يمكنك الحصول على الدعم في حال كنت قلقاً أو تشعر بالتوتر النفسي أو حزناً أو تنام بشكل سيئ. كما يمكنك أيضاً الحصول على أجوبة لأسئلتك المتعلقة بجسمك أو عن الجنس. إن الزيارة دائماً مجانية ويمكنك الحضور في أوقات الحصص الدراسية.

6 **مركز القابلة (Barnmorskemottagning)** وكما يُسمى أيضاً مستوصف الأمهات (Mödravårdscentral, MVC). يقدم المساعدة أثناء وبعد الحمل، وكما يقدم أيضاً الدعم لمن سيصبح والد/ة. يقدم نصائحاً متعلقة بوسائل منع الحمل وفحوصات الأمراض الجنسية ويجرون تحاليل الخلايا.

7 **العيادة النسائية (Gynekologmottagning)**. يمكنك هنا الحصول على مساعدة تخصصية للمشاكل التي تمس المهبل والرحم والحمل. يتطلب حجز الموعد إحالة من المستوصف أو إحالة ذاتية.

8 **قسم الأمراض المنقولة جنسياً (STI-mottagning)**. يمكنك هنا القيام بفحوصات الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس العوز المناعي البشري، وكما يمكنك أيضاً الحصول على الدعم حول وسائل منع الحمل وفحص القضيب أو المهبل أو إجراء فحوصات الحمل أو الحصول على الإرشاد والمساعدة حول ما يتعلق بالجنس والعلاقات. قد يُسمى أيضاً بقسم الجلد والجنس (hud- och könsmottagning).

9 **موقع Klamydia.se**. يمكن فحص داء المتدثرة والسيلان مجاناً في المنزل. تتوفر في معظم المقاطعات.

10 **قسم الولادة (Förlossningsavdelning)**. عادةً ما يتواجد في المستشفى ويعمل طوال اليوم. يتم إعلامك في مركز القابلة عن أقسام الولادة التي تقع على مقربة منك ويساعدوك على اختيار القسم.

11 **قسم الطوارئ للأمراض النسائية (Akutmottagning gynekologi)**. ويُسمى أيضاً بـ (Gynakuten). المساعدة في حالات الإجهاض التلقائي والنزيف الحاد من المهبل وتقديم الرعاية بعد الاعتداءات الجنسية. وهو أيضاً للأشخاص الحوامل أو من أنجبن حديثاً وبخاصة للقاء طبيب في ذات اليوم.

12 **قسم الإجهاض (Abortmottagning)**. يمكنك هناك الحصول على المساعدة في حال رغبت بالإجهاض أو في حال احتجت لنصائح قبل أو بعد الإجهاض.

13 **قسم أميل (Amelmottagningen) في مستشفى Södersjukhuset (استوكهولم)**. يمكنك الحصول على جلسات دعم ومعلومات ورعاية في حال كانت لديك أية مشاكل بسبب التطهير/الختان. رقم الهاتف: 08-123 627 00. العنوان: Sjukhusbacken 10, Stockholm.

14 **مركز أمراض الفرج (Vulvamottagningen) في مستشفى Angereds Närsjukhus (نوتسيوري)**. يمكنك الحصول على جلسات دعم ومعلومات عن الرعاية في حال كانت لديك أية معلومات بسبب التطهير/الختان. رقم الهاتف: 031-332 69 02 أو 031-332 67 00. العنوان: Halmtorget 1, Angered.

15 **عيادة الطب التكاثري (Reproduktionsmedicinsk mottagning)**. للأشخاص الذين يحتاجون للمساعدة في الحمل.

16 **قسم تصوير الثدي الشعاعي (Mammografimottagning)**. يمكنك هنا فحص الثدي للكشف المبكر عن السرطان.

17 **قسم الرجال (Mansmottagning)**. خاص بالرجال. يمكنك هنا الحصول على المساعدة فيما يتعلق بوسائل منع الحمل وإجراء الفحوصات وفي حال كانت لديك أسئلة متعلقة بالجسم والجنس والعلاقات والمشاعر. يوجد في بعض الأماكن في البلد.

18 **قسم انزعاج حندري (Könsdysforimottagning)**. وهو مخصص لمن يريد أن يجعل جسمه متطابق بشكل أفضل مع هويته الجنسية. قد يتم إجراء تحقيق بذلك. من ثم قد تحصل على العلاج (هرمونات وعمليات).

19 **الخدمة الاجتماعية (Socialtjänst)**. تقدم الخدمة الاجتماعية لك الدعم أو المساعدة. على سبيل المثال، في حال أراد أحد الأشخاص التحكم بك أو بعلاقاتك أو جنسانيتك. اتصل بالبلدية خاصتك واطلب دائرة الخدمة الاجتماعية أو خفارة الشؤون الاجتماعية.

20 **الشرطة (Polis)**. يمكنك الحصول على المساعدة والدعم من قبل الشرطة. على سبيل المثال، في حال تعرضك لاعتداء جنسي أو جريمة بدافع الشرف. وكما أنه من المهم أن تقوم بالتبليغ. إن رقم هاتف الشرطة هو: 114 14. في حال كان هناك حالة طارئة أو جريمة قيد الوقوع فاتصل على الرقم: 112.

## منظمات دعم ومساعدة

21 **الاتحاد الوطني للإرشاد الجنسي (RFSU)**. يمكنك عبر موقع rfsu.se/upos إيجاد أفلاماً تحتوي على معلومات بلغات مختلفة. وكما لدى الاتحاد الوطني للإرشاد الجنسي دردشة عبر الإنترنت. يوجد رقم هاتف الإرشادات في عيادة الاتحاد الوطني للإرشاد الجنسي. يمكنك التحدث مع القابلة عبر رقم الهاتف: 08 - 692 07 84. وكما يمكنك التحدث مع معالج نفسي عبر رقم الهاتف: 08 - 692 07 70.

22 **الاتحاد العام (RFSL)**. هو اتحاد لحقوق المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والعاشرين جندياً والمتحررين جنسياً ومزدوجي الجندر. **فرع للقادمين الجدد (RFSL Newcomers)** هو فرع لطالبي اللجوء والقادمين الجدد والأشخاص فاقد الأوراق الذين ينتمون لمجتمع الميم.

**فرع لليافعين القادمين الجدد (RFSL Newcomers Youth)** هو فرع لطالبي اللجوء والقادمين الجدد والأشخاص فاقد الأوراق الذين ينتمون لمجتمع الميم بين عمر 15 و 30.

23 **موقع Transamman.se**. دعم وتشاركية من أجل الأشخاص المتحولين جنسياً ومقربيهم. البريد الإلكتروني: hej@transamman.se. اطلع أيضاً على صفحة Transamman على الفيسبوك.

24 **جمعية العاشرين جندياً (FPES)**. تجد معلومات التواصل على الموقع الإلكتروني fpes.se/kontakt.

25 **خط حماية المرأة (Kvinnofridslinjen)**. في حال كنت فتاة أو امرأة وقد تعرضت للعنف. يمكنك طلب الدعم أو المساعدة في أي مكان تلتجئين إليه. يمكنك الحصول على المساعدة بواسطة مترجم. رقم الهاتف: 020 - 50 50 50.

26 **خفارة سمئة الداعمة (Somaya stödjour)**. هي للنساء/الفتيات أو أشخاص مجتمع الميم المتعرضين للعنف أو الكراهية أو السيطرة. بشكل مجهول الهوية تماماً وبلغات مختلفة. لديهم دردشة عبر الإنترنت. رقم الهاتف: 81 82 83 - 020. البريد الإلكتروني: stodjouren@somaya.se.

27 **موقع Killar.se**. لمن يعرف على نفسه على أنه شاب وعمره يتراوح بين 15-20 عاماً. يمكنك التحدث مع مرشد اجتماعي أو الدردشة عبر الإنترنت وهويتك مجهولة. نحن نرحب بجميع الأسئلة والأفكار. البريد الإلكتروني قسم التواصل هو: mottagning@killar.se. رقم الهاتف: 076-265 32 65.

28 **اختر أنت تتوقف (Välj att sluta)**. لمن يخاطر بأن يعرض من يجبه للذئب وللأشخاص الذين تعرضوا للعنف. بهوية مجهولة تماماً. رقم الهاتف: 020-555 666.

29 **موقع Preventell.se**. في حال كنت تشعر بأنك فقدت السيطرة على جنسانيتك أو في حال كنت خائفاً من إيذاء نفسك أو الآخرين. بهوية مجهولة تماماً. رقم الهاتف: 020-66 77 88.

30 **الصليب الأحمر (Röda korset)**. في حال كنت بحاجة إلى الرعاية ولكنك لا تملك تصريحاً للتواجد في السويد، فيمكن للصليب الأحمر أن يقدم لك المساعدة والدعم للتواصل مع مركز الرعاية. رقم الهاتف: 020-211 000. للرسائل النصية: 0723-49 98 08. البريد الإلكتروني: papperslos@redcross.se.

