

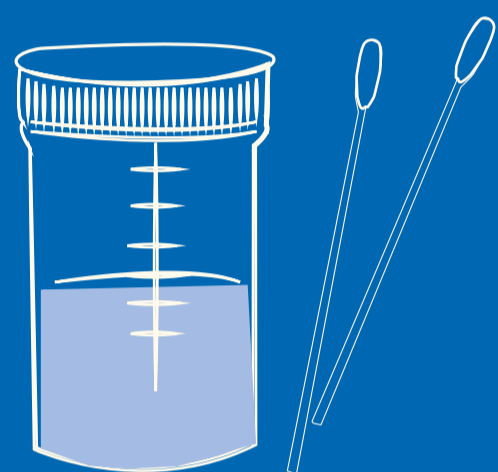
# Знайдіть правильний догляд

**?** Маєте запитання про тіло та сексуальність? Існує багато варіантів допомоги та підтримки. **!**

1. Перегляньте розділ, який відповідає вашим питанням.
2. Номер в описі показує, де ви можете отримати допомогу.
3. Ви можете знайти номер у розділі «Контактна інформація». Натисніть на текст, щоб перейти на сайт і записатися на прийом!

## Обстеження на інфекції, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ

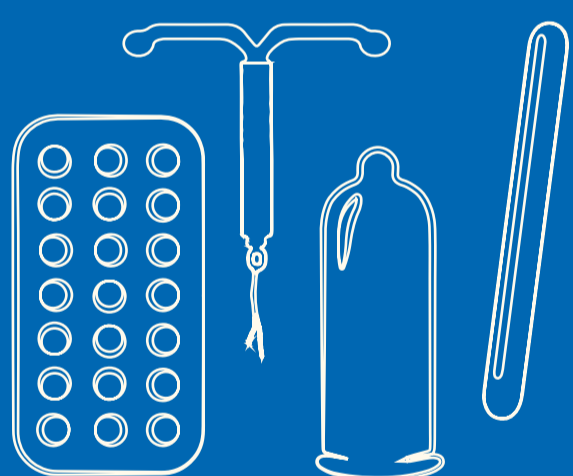
Якщо ви займаєтеся незахищеним сексом з іншою людиною, ви можете заразитися інфекцією, що передається статевим шляхом (ІПСШ). Багато ІПСШ можна не відчувати або не побачити на тілі. Щоб дізнатися, є у вас ВІЛ чи інша ІПСШ, необхідно пройти обстеження. Зазвичай лікування безкоштовне. **2 4 6 7 8 9 17**



Зразок сечі та ватна паличка

## Контрацепція – якщо ви не хочете завагітніти

Ви маєте право самі вирішувати, чи хочете ви мати дітей і, якщо так, то коли. Ви можете використовувати засоби контрацепції, якщо не хочете мати дітей. Існують різні види контрацепції, і ви маєте право отримати безкоштовну консультацію, щоб знайти найкращий саме для вас. **2 4 6 7 8**



Оральні контрацептиви, внутрішньоматкові спіралі, презервативи та імпланти



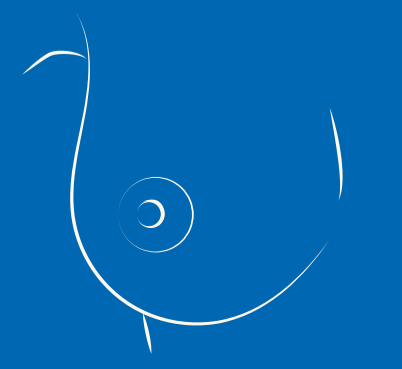
Презерватив – єдиний засіб контрацепції, який захищає як від вагітності, так і від ІПСШ.

## Скринінг раку

**Обстеження простати:** Простата розташована навколо уретри. Рак простати досить поширений. Рак простати може призвести до частішого сечовипускання, слабкого струменю або виявлення крові в сечі. Ризик раку простати з віком зростає. Якщо ви хочете пройти обстеження, зверніться до медичного закладу. **2**

**Тест Папаніколау:** Тест Папаніколау робиться для раннього виявлення раку шийки матки. Якщо ви жінка (або маєте жіночий ідентифікаційний номер) і вам більше 23 років, вас регулярно викликатимуть для проведення тесту Папаніколау. Ви отримаєте додому листа з записом на прийом. Прийом безкоштовний. **6 7**

**Обстеження грудей:** Обстеження грудей називають маммографією. Воно робиться для раннього виявлення раку грудей. Якщо ви жінка (або маєте жіночий ідентифікаційний номер) і вам більше 40 років, вас регулярно викликатимуть для обстеження грудей. Ви отримаєте додому листа з записом на прийом. Прийом безкоштовний. **2 16**



## Сексуальна орієнтація

Чи закохуєтеся ви в людей однієї статі або як у чоловіків, так і в жінок? За законом у Швеції ви маєте право кохати і бути разом з ким хочете. **4 5 17 22**

## Гендерна ідентичність і трансгендерність

Чи є у вас думки про трансгендерність та гендерну ідентичність? Вам цікаво, якої ви статі: чоловік, жінка чи небінарна людина? Ви можете отримати підтримку та поговорити з кимось. **4 21 23**

Ви також можете зустріти інших людей, які відчувають те саме, за допомогою різних організацій. **22 23 24**

Система охорони здоров'я може перевірити, чи можете ви отримати лікування. Наприклад, лікування таким чином, щоб ваше тіло відповідало тій статі, яку ви відчуваєте або знаєте, хто ви є. **18**

## Ваші статеві органи сверблять або печуть

Якщо ваші статеві органи сверблять або печуть, важливо пройти обстеження та з'ясувати причину проблеми. Також дивиться «Обстеження на інфекції, що передаються статевим шляхом». **2 4 6 7 8**

## Біль під час сексу

Секс не повинен бути болучим. Але багато людей відчувають біль. Вам слід займатися сексом лише тоді, коли хочеться, і якщо це приємно. Якщо це боляче, важливо отримати допомогу. **2 4 5 6 7 8 11 17**



Пеніс і мошонка

## Труднощі з ерекцією

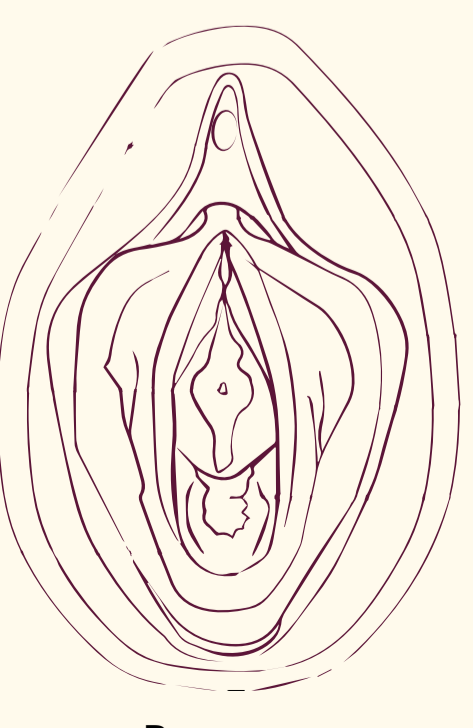
Майже кожна людина іноді відчуває труднощі з ерекцією. Часто це трапляється через нервовість або стрес. Ви можете отримати допомогу незалежно від причини. **2 4 17 21**

## Передчасна еякуляція

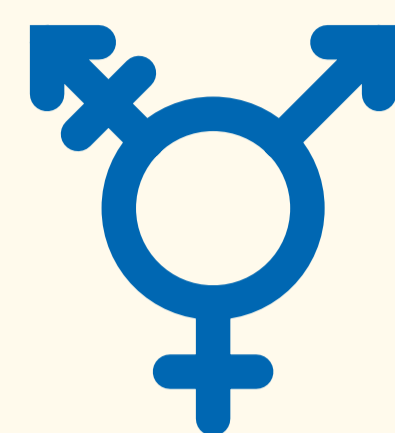
Ви стурбовані тим, що у вас занадто швидко еякуляція? Передчасна еякуляція є поширеним явищем. Якщо ви відчуваєте, що це проблема, можна практикувати відстрочку еякуляції. **2 4 5 17 21**

## Обрізання чи каліцтво вульви

Хтось обрізав або відрізав ваші статеві органи? Залежно від того, що з вами зробили, ви можете мати різні проблеми. Ви можете отримати допомогу як з фізичними, так і з психологічними проблемами. **2 4 5 7 13 14**



Вульва



## Відносини проти вашої волі

Ви боїтеся, що вас можуть видати заміж або змусити вступити в стосунки проти вашої волі? Є органи влади та організації, які можуть співпрацювати, щоб допомогти в таких ситуаціях. **4 5 17 19 20 25 26 27**

## Секс проти вашої волі або сексуальне насильство

Примушування до будь-яких сексуальних дій, коли ви цього не хочете, є протизаконним. Не має значення, чи це зробив ваш партнер, чи хтось інший. Якщо ви стали жертвою зґвалтування, добре, якщо ви якнайшвидше звернетесь до центру невідкладної допомоги. Також можна отримати допомогу в будь-який час після цього. **3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27**

## Знижене лібідо

Лібідо, тобто бажання займатися сексом, у всіх різне. Якщо вас турбує ваше лібідо, ви можете отримати підтримку та поговорити з кимось. **2 4 5 6 17 21 27**

## Небажаний сексуальний потяг

Вас турбують ваші сексуальні думки? Наприклад, якщо ви фантазуєте про сексуальне насильство або відчуваєте потяг до дітей. Ви боїтеся, що втлите в життя свої сексуальні фантазії і зробите комусь боляче? Ви можете отримати підтримку та допомогу. **4 8 17 21 27 29**



## Бажання завагітніти

Якщо вам важко завагітніти, ви можете отримати допомогу. В Швеції самотні люди мають право на лікування. Лікування також можуть отримати пари з двох жінок або чоловіка і жінки. Транс-люди також можуть отримати допомогу. **2 7 15**

## Більше не хочеться бути вагітною

Якщо ви вагітна, але не хочете залишатися вагітною, ви маєте право на аборт. Чи робити аборт, завжди вирішує сама вагітна. В Швеції кожна людина має право на аборт до 18 тижня. Після цього потрібні конкретні причини. Якомога швидше зверніться в клініку. **4 6 7 12**

## Ви вагітні і хочете дітей

Ви повинні регулярно проходити огляди, щоб переконатися, що ви та плід почуваєтеся добре. Існують також курси для батьків, на які ви та ваш партнер можете піти, щоб підготуватися. **6**

## Ви збираєтесь народжувати

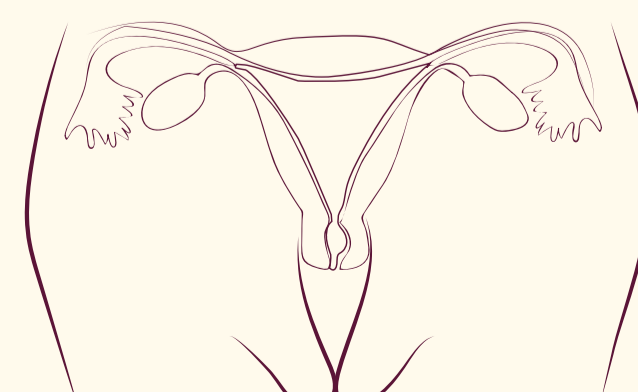
Нормальними ознаками того, що почалися пологи, є регулярні болі або те, що у вас відійшли води. Зателефонуйте в пологовий будинок в лікарні. Вони скажуть вам, коли треба туди приїхати. **10**

## Проблеми після пологів

Деякі люди можуть відчувати біль або погане самопочуття після пологів. Для цього існує допомога. **2 6 7 11**

## Менструація

Якщо у вас сильний біль під час менструації, сильна кровотеча або ви сумуєте, ви можете отримати допомогу. **2 4 5 6 7**



Матка і піхва

## Важливі телефонні номери:

Сигнал SOS для невідкладної допомоги (швидкої допомоги): 112

Консультації щодо догляду та здоров'я (не термінові): 1177 **1**

## Важливо знати

### Права в системі охорони здоров'я

Ви маєте право вирішувати, до якого медичного центру ви бажаєте звернутися. Важливо, щоб ви зареєструвалися та вибрали свій медичний центр. Якщо у вас є Bank-ID, ви можете записатися на прийом до різних клінік за допомогою електронних сервісів за номером 1177.

### Первинна медична допомога

Первинна медична допомога – це те місце, куди ви звертаєтесь в першу чергу, коли вам погано. Консультацію завжди можна отримати за номером 1177 **1**. Первинна медична допомога складається з медичних центрів **2**, які допомагають вам вирішити проблеми зі здоров'ям, які не є терміновими. У разі різкого погіршення самопочуття зателефонуйте за номером 112 або зверніться до пункту невідкладної допомоги в лікарні.

### Обов'язок конфіденційності

Всі, хто працює в системі охорони здоров'я, зобов'язані зберігати конфіденційність. Це означає, що вони не можуть повідомити нікому (наприклад, поліції, міграційній службі чи іншим), що ви там були.

### Перекладач

Якщо ви не володієте шведською, ви маєте право на перекладача. Коли ви запишетесь на прийом, скажіть, що вам потрібен перекладач. Якщо ви записалися на прийом до лікаря і не домовилися про перекладача заздалегідь, медичний персонал може зателефонувати на комутатор перекладачів, щоб отримати переклад по телефону.

### Шукачі притулку та особи без документів

У Швеції всі діти та підлітки віком до 18 років мають право на медичне та стоматологічне обслуговування. Якщо вам виповнилося 18 років, ви маєте право на «медичний догляд, який не може чекати», навіть якщо у вас немає персонального ідентифікаційного номера. Це більше, ніж просто невідкладна допомога. Це також догляд під час вагітності та пологів, абортів та консультації щодо контрацепції. Саме медичні працівники оцінюють, чи потрібна вам допомога.

– **Картка LMA.** Коли ви шукаєте притулку в Швеції, ви спочатку отримуєте квитанцію про вашу заяву, а потім картку LMA від Міграційного агентства. Використовуйте картку LMA або квитанцію, щоб записатися на прийом або отримати ліки.

– **Резервний номер.** Якщо ви не маєте документів та посвідчення з персональним ідентифікаційним номером, під час надання допомоги ви отримуєте резервний номер. Цей номер працює лише в системі охорони здоров'я. Намагайтеся використовувати той самий резервний номер кожного разу, коли вам надають допомогу.

### Дані пацієнта

Зазвичай під час відвідування лікаря ви оплачуєте послуги. Прийом вагітних у пологових будинках безкоштовний. Обстеження на рак молочної залози (мамографія) і рак шийки матки (тест Папаніколау) безкоштовні. Обстеження та лікування більшості ІПСШ безкоштовні.



## Контактна інформація

Ось інформація про те, до кого ви можете звернутися з приводу ваших запитань. Натисніть на текст, щоб перейти на сайт і записатися на прийом!

- 1 1177** Консультації щодо медичної допомоги та здоров'я. Працює цілодобово. Якщо ви не впевнені, де і коли вам слід отримати допомогу, перейдіть на сайт [1177.se](http://1177.se) або зателефонуйте за номером: 1177. Медсестра допоможе вам і відповідь на запитання. Інформація доступна простою шведською мовою та іншими мовами.
- 2 Медичний центр (Vårdcentral)** Допомагає вам у всьому, що стосується здоров'я та хвороб. Якщо вам потрібна інша допомога, лікар допоможе вам її отримати. Медичні центри призначені для всіх, незалежно від віку, і ви можете самі вирішити, в який медичний центр ви хочете піти.
- 3 Центр невідкладної допомоги (Akutmottagning)** Якщо стався серйозний нещасний випадок або ви раптово серйозно захворіли. Центри невідкладної допомоги знаходяться при лікарнях і працюють цілодобово. Зателефонуйте за номером 1177 **1**, якщо ви не впевнені, наскільки серйозний ваш стан, або куди вам потрібно звернутися – до медичного центру чи до центру невідкладної допомоги.
- 4 Молодіжна клініка (UMO)** Для молоді. Тут ви можете отримати безкоштовну допомогу щодо контрацептивів, обстеження та якщо у вас виникли запитання щодо тіла, статі, стосунків та почуттів.
- 5 Здоров'я учнів (Elevhälsa)** У вашій школі є люди, чия робота покликана допомогти вам почуватися добре. Ви можете отримати підтримку, якщо ви схвильовані, напружені, сумні або маєте проблеми зі сном. Ви також можете отримати відповіді на запитання про своє тіло чи стать. Це завжди безкоштовно, і зазвичай ви можете відвідувати спеціалістів під час навчання.
- 6 Пологовий будинок (Barnmorskemottagning)** Також може називатися MVC. Вони допомагають вам під час і після вагітності та надають підтримку перед тим, як стати батьками. Дають поради щодо контрацепції, роблять анализи на ІПСШ та тест Папаніколау.
- 7 Гінекологічна клініка (Gynekologmottagning)** Тут ви також можете отримати допомогу спеціаліста з питань піхви, матки або вагітності. Для запису на прийом, отримання направлення з медичного центру або особистого направлення.
- 8 Клініка ІПСШ (STI-mottagning)** Тут ви можете пройти обстеження на ІПСШ та ВІЛ і отримати поради щодо контрацептивів, обстежити свій пеніс чи піхву, зробити тест на вагітність або отримати пораду та допомогу щодо будь-яких питань, які стосуються сексу чи стосунків. Також вона може називатись клінікою дерматології та сексуального здоров'я.
- 9 Klamydia.se** Безкоштовні тести на хламідії та гонорею, які можна зробити вдома. Доступні у більшості регіонів.
- 10 Пологове відділення (Förlossningsavdelning)** Зазвичай знаходиться у лікарні та працює цілодобово. У пологовому будинку вам розкажуть, які пологові відділення є поблизу вас, і допоможуть їх знайти.
- 11 Гінекологічна клініка швидкої допомоги (Akutmottagning gynekologi)** Завжди зветься як центр невідкладної допомоги жінкам (Gynakuten). Серед іншого, надає допомогу при втраті вагітності, великій вагінальній кровотечі та допомогу після сексуального насильства. Також працює для людей, які вагітні або нещодавно народили і яким треба звернутися до лікаря в той же день.
- 12 Клініка для абортів (Abortmottagning)** Тут ви можете отримати допомогу, якщо хочете зробити аборт або вам потрібна порада до чи після абортів.
- 13 Клініка Амель в лікарні Сьодера (Amelmottagningen) (Стокгольм)** Ви можете отримати підтримку, поговоривши з кимось, а також інформацію про догляд, якщо у вас виникли проблеми через обрізання/калічення статевих органів. Тел: 08-123 627 00. Адреса: Sjukhusbacken 10, Стокгольм.
- 14 Клініка Вульви в лікарні Ангеред (Vulvamottagningen) (Готенбург)** Ви можете отримати підтримку, поговоривши з кимось, а також інформацію про догляд, якщо у вас виникли проблеми через обрізання/калічення статевих органів. Тел: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Адреса: Halmtorget 1, Ангеред.
- 15 Центр репродуктивної медицини (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Якщо вам потрібна допомога, щоб завагітніти.
- 16 Центр маммографії (Mammografimottagning)** Тут ви можете пройти обстеження грудей на раннє виявлення раку.
- 17 Центр чоловічого здоров'я (Mansmottagning)** Для чоловіків. Тут ви можете отримати допомогу щодо контрацептивів, обстеження та якщо у вас виникли запитання щодо тіла, статі, стосунків чи почуттів. У різних місцях країни.
- 18 Клініка гендерної дисфорії (Könsdysforimottagning)** Якщо ви хочете, щоб ваше тіло краще відповідало вашій гендерній ідентичності. Ви можете отримати оцінку. Потім можна буде лікуватися (гормони та операції).
- 19 Соціальні служби (Socialtjänst)** Соціальні служби можуть надати вам підтримку чи допомогу. Наприклад, якщо хтось інший намагається контролювати вас, ваші стосунки чи вашу сексуальність. Зателефонуйте до свого муніципалітету та попросіть, щоб вас направили до соціальних служб або служб невідкладної соціальної допомоги.
- 20 Поліція (Polis)** Ви можете отримати допомогу та підтримку в поліції. Наприклад, якщо ви стали жертвою сексуального злочину або злочину честі. Також важливо, щоб ви зробили заяву. Номер телефону поліції: 114 14. У разі виникнення надзвичайної ситуації чи злочину телефонуйте: 112.

## Організації підтримки та допомоги

- 21 RFSU, Асоціація сексуальної освіти** На сайті [rfsu.se/upros](http://rfsu.se/upros) ви можете знайти відео з інформацією різними мовами. У RFSU також є онлайн-чат. В клініці RFSU доступна консультація по телефону. Поспілкуватися з акушеркою можна за телефоном: 08-692 07 84. Поспілкуватися з психотерапевтом можна за телефоном: 08-692 07 70.
- 22 RFSL** Федерація прав лесбійок, геїв, бісексуалів, трансгендерів, квирів та інтерсексуалів. **RFSL Newcomers** Для шукачів притулку, нещодавніх іммігрантів та ЛГБТК+ осіб без документів. **RFSL Newcomers Youth** Для шукачів притулку, нещодавніх іммігрантів та ЛГБТК+ осіб віком від 15 до 30 років.
- 23 Transammans.se** Підтримка та компанія для транс-людей та їхніх друзів і родини. Ел.пошта: [hej@transammans.se](mailto:hej@transammans.se). Transammans також є на Facebook.
- 24 FPES, Асоціація для транс-людей** Контактну інформацію можна знайти на сайті [fpes.se/kontakt](http://fpes.se/kontakt).
- 25 Kvinnofridslinjen** Якщо ви дівчина/жінка, яка зазнала насильства. Ви можете отримати підтримку або вам допоможуть, з ким зв'язатися. Ви можете отримати допомогу від перекладача. Тел: 020-50 50 50.
- 26 Лінія підтримки Somaya** Для жінок/дівчат і ЛГБТК+ людей, які зазнали насильства, погроз чи контролю. Повністю анонімно та різними мовами. У них є онлайн-чат. Тел: 020-81 82 83. Ел.пошта: [stodjouren@somaya.se](mailto:stodjouren@somaya.se).
- 27 Killar.se** Для людей, які ідентифікують себе як чоловіки, віком від 15 до 25 років. Ви можете анонімно поговорити з консультантом або поспілкуватися в чаті. Усі запитання та думки вітаються. Надішліть електронну пошту в клініку для спілкування: [mottagning@killar.se](mailto:mottagning@killar.se). Тел: 076-265 32 65
- 28 Choose to stop (Välj att sluta)** Для людей, які ризикують завдати шкоди людям, яких вони люблять, і для людей, які зазнали насильства. Цілоком анонімно. Тел: 020-555 666.
- 29 Preventell.se** Якщо ви відчуваєте, що втратили контроль над своєю сексуальністю, або боїтеся, що можете завдати шкоди собі або іншим. Цілоком анонімно. Тел 020-66 77 88.
- 30 Червоний Хрест (Röda korset)** Якщо вам потрібна допомога, але ви не маєте дозволу на проживання у Швеції, Червоний Хрест може надати вам допомогу та підтримку, щоб зв'язатися з системою охорони здоров'я. Тел: 020-211 000. СМС: 0723-49 98 08. Ел.пошта: [papperslos@redcross.se](mailto:papperslos@redcross.se)

