

HITTA RÄTT I VÅRDEN

? Har du frågor om kroppen och sexualitet?
Det finns mycket hjälp och stöd att få. **!**

1. Titta på den del som du har frågor om.
2. Numret i beskrivningen visar var du kan få hjälp.
3. Hitta numret under Kontaktuppgifter.
Klicka på texten för att komma till hemsidan och boka tid!

Testning för könssjukdomar och hiv

Om du har oskyddat sex med andra personer kan du få en könssjukdom (STI). Många könssjukdomar känns eller syns inte på kroppen. För att veta om du har hiv eller en annan STI behöver du testa dig. Du får oftast gratis behandling.

2 4 6 7 8 9 17



Urinprov och bomullspinnar

Preventivmedel – om du inte vill bli gravid

Du har rätt att själv välja om du vill ha barn och i så fall när. Du kan använda preventivmedel när du inte vill skaffa barn. Det finns flera olika preventivmedel och du har rätt till gratis råd för att hitta det som passar dig. **2 4 6 7 8**



P-pillar, spiral, kondomer och p-stav



Kondom är det enda preventivmedel som skyddar mot både graviditeter och könssjukdomar

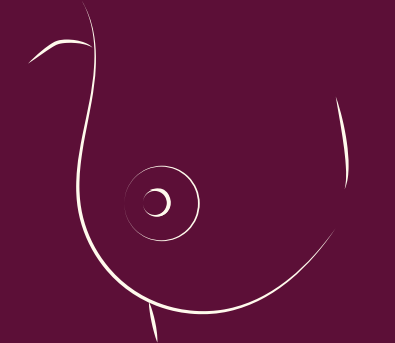
Undersökningar för att upptäcka cancer

Prostataundersökning - Prostatan sitter runt om urinröret. Cancer i prostatan är ganska vanligt. Prostatacancer kan göra att du kissar oftare, har en svag kisstråle, eller blod i urinen. Risken att få cancer i prostatan ökar när man blir äldre. Kontakta en vårdcentral om du vill undersökas. **2**

Cellprovtagning görs för att tidigt upptäcka cancer i livmoderhalsen. Du som är kvinna (eller har ett kvinnligt personnummer) och är över 23 år blir regelbundet kallad till cellprovkontroller. Du får ett brev hem med en kallelse. Kontrollen är gratis. **6 7**



Bröstkontroller - Kontroll av bröst kallas mammografi. Det görs för att tidigt upptäcka cancer i bröstet. Du som är kvinna (eller har ett kvinnligt personnummer) och är över 40 år blir regelbundet kallad till bröstkontroll. Du får ett brev hem med en kallelse. Kontrollen är gratis. **2 16**



Sexuell läggning

Blir du kär i och attraherad av personer av samma kön eller i både män och kvinnor? Enligt lag i Sverige har du rätt att älska och vara tillsammans med vem du vill. **4 5 17 22**

Könsidentitet och trans

Har du tankar om trans och könsidentitet? Funderar du på vilket kön du är: man, kvinna eller icke-binär? Du kan få stöd med samtal. **4 21 23**

Du kan också träffa andra personer som känner likadant genom olika organisationer. **22 23 24**

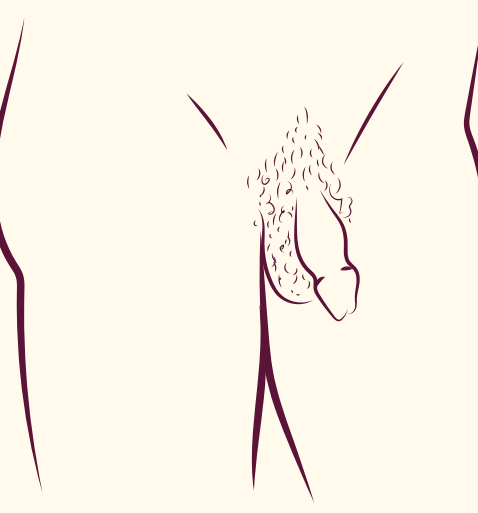
Vården kan utreda om du kan få behandling. Till exempel behandling så att din kropp stämmer överens med det kön du känner dig som eller vet att du är. **18**

Det kliar eller svider i könsorganet

Om det kliar eller svider i könsorganet är det viktigt att bli undersökt och ta reda på vad det är som orsakar besvären. Se även testning för könssjukdomar. **2 4 6 8**

Ont vid sex

Sex ska inte göra ont. Ändå är det många som känner smärta. Du ska bara ha sex när du vill och om det känns skönt. Om det gör ont är det viktigt att få vård. **2 4 5 6 7 8 11 17**



Penis och pung

Svårt att få stånd

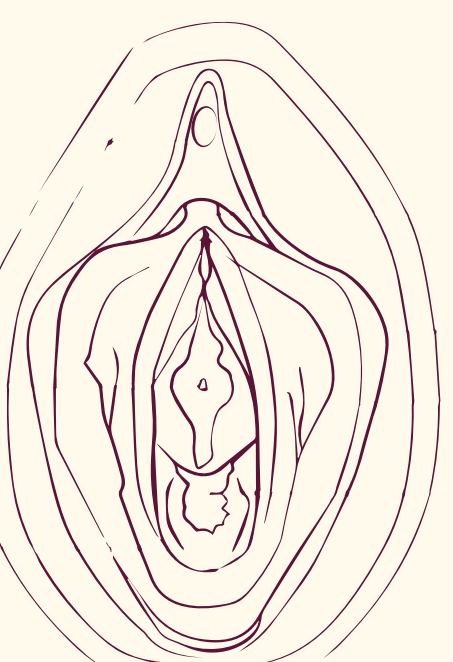
Nästan alla har svårt att få stånd någon gång. Det beror oftast på att man är nervös eller stressad. Du kan få hjälp oavsett vad det beror på. **2 4 17 21**

Tidig utlösning

Är du orolig över att din utlösning kommer snabbt? Tidig utlösning är vanligt. Det går att träna på att fördröja utlösningen om du tycker att det är ett problem. **2 4 5 17 21**

Omskärelse eller könsstympning av vulva

Har någon klippt eller skurit i ditt könsorgan? Beroende på vilket ingrepp du utsattes för kan du få olika problem. Du kan få hjälp med både fysiska och psykiska besvär. **2 4 5 7 13 14**



Vulva



Relationer mot din vilja

Är du rädd för att bli bortgift eller tvingad in i en relation mot din vilja? Det finns myndigheter och organisationer som arbetar med att hjälpa till i sådana situationer. **4 5 17 19 20 25 26 27**

Sex mot din vilja eller sexuellt våld

Att tvingas göra något sexuellt fast man inte vill är olagligt. Det spelar ingen roll om det är din partner som gjort det. Om du har blivit utsatt för en våldtäkt är det bra om du kontaktar en akutmottagning så fort som möjligt. Det går också bra att söka hjälp lång tid efteråt. **3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27**

Minskad sexlust

Sexlusten, alltså viljan att ha sex, varierar för alla. Är du orolig över din sexlust kan du få stöd och prata med någon. **2 4 5 6 17 21 27**

Oönskad sexuell lust

Känner du oro över dina sexuella tankar? Till exempel om du fantiserar om sexuellt våld eller känner lust till barn. Är du rädd att du kommer att leva ut dina sexuella fantasier och skada någon? Du kan få stöd och hjälp. **4 8 17 21 27 29**



Vill bli gravid

Om du har svårt att bli gravid kan du söka hjälp. I Sverige har ensamstående rätt till behandling. Par med två kvinnor eller en man och en kvinna kan också få behandling. Även transpersoner kan få hjälp. **2 7 15**

Vill inte fortsätta vara gravid

Om du är gravid men inte vill fortsätta vara gravid har du rätt till abort. Det är alltid den gravida som bestämmer om den vill göra abort. I Sverige har alla rätt till abort fram till vecka 18. Sedan behövs särskilda skäl. Kontakta en mottagning så snart som möjligt. **4 6 7 12**

Du är gravid och vill ha barn

Du bör gå på regelbundna kontroller för att se till att du och fostret mår bra. Det finns också föräldrakurser du och en partner kan gå för att förbereda dig. **6**

Du ska föda barn

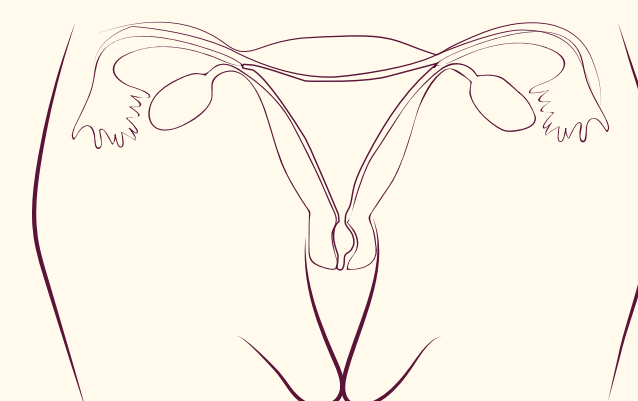
Vanliga tecken på att förlossningen har börjat är regelbundna värkar eller att fostervattnet har gått. Ring till förlossningskliniken på sjukhuset. De berättar när det är dags att åka dit. **10**

Problem efter en förlossning

Vissa får ont eller mår dåligt efter sin förlossning. Då finns hjälp att få. **2 6 7 11**

Mens

Om du har mycket ont vid mens, blöder mycket eller känner dig ledsen kring mensens kan du söka hjälp. **2 4 5 6 7**



Livmoder och vagina

Viktiga telefonnummer:

SOS Alarm för akut hjälp (ambulans): 112
 Råd om vård och hälsa (inte akut): 1177 ①
 Råd om vård och hälsa på somaliska: 0771 – 11 77 91
 Råd om vård och hälsa på arabiska: 0771 – 11 77 90

Viktigt att veta

Rättigheter inom vården

Du har rätt att själv välja vilken vårdcentral som du vill gå till. Det är viktigt att du registrerar dig och väljer din vårdcentral. Om du har Bank-ID kan du boka tid hos olika kliniker via e-tjänster på 1177.

Primärvården

Primärvården är dit du först vänder dig om du har blivit sjuk. Du kan alltid ringa 1177 ① för råd. Primärvården består av vårdcentraler ②, som hjälper dig med hälsoproblem som inte är akuta. Om du är akut sjuk ska du ringa 112 eller åka till en akutmottagning på ett sjukhus.

Tystnadsplikt

Alla som jobbar inom sjukvården har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon (till exempel polisen, Migrationsverket eller andra) att du har varit där.

Tolk

Om du inte pratar svenska har du rätt till tolk. Berätta att du behöver tolk när du bokar ditt besök. Om du har tid hos läkare och inte har bokat en tolk i förväg kan vårdpersonalen ringa tolkcentralen för att få en tolk på telefon.

Asylsökande och papperslösa

Alla barn och ungdomar under 18 har rätt till sjukvård och tandvård i Sverige. Om du är över 18 år har du rätt till ”vård som inte kan anstå” även om du inte har ett personnummer. Det är mer än bara akut vård. Det är också vård vid graviditet och förlossning, abort och preventivmedelsrådgivning. Det är vårdpersonal som bedömer om du behöver vård.

– **LMA-kort.** När du söker asyl i Sverige får du först ett kvitto på din ansökan och sedan ett LMA-kort från Migrationsverket. Använd LMA-kortet eller kvittot för att boka vård eller hämta mediciner.

– **Reservnummer.** Om du är papperslös och inte har legitimation med personnummer får du ett reservnummer när du söker vård. Numret fungerar bara inom sjukvården. Försök att använda samma reservnummer varje gång du får vård.

Patientavgifter

Du får oftast betala en avgift när du besöker vården. Besök för gravida på barnmorskemottagningar är gratis. Undersökningar för cancer i bröst (mammografi) och livmoderhalsen (cellprovtagning) är gratis. Testning och behandling för de flesta könssjukdomar är gratis.



Kontaktuppgifter

Här finns information om vem du kan kontakta angående dina frågor. Klicka på texten för att komma till hemsidan och boka tid!

- ① **1177** Råd om vård och hälsa. Öppet dygnet runt. Om du är osäker på var och när du ska söka vård, se hemsidan 1177.se eller ring på telefon: 1177. Då hjälper en sjuksköterska dig och svarar på dina frågor. Information finns på lätt svenska och olika språk.
- ② **Vårdcentral** Hjälper dig med allt som har att göra med hälsa och sjukdomar. Om du behöver annan vård kommer läkaren att hjälpa dig vidare. Vårdcentralerna är till för alla oavsett ålder och du kan själv välja vilken vårdcentral du vill gå till.
- ③ **Akutmottagning** Om du råkar ut för ett allvarligt olycksfall eller en plötslig svår sjukdom. Akutmottagningen finns på ett sjukhus och den är alltid öppen, dygnet runt. Ring 1177 ① om du är osäker på hur allvarligt ditt sjukdomstillstånd är och om du bör åka till vårcentralen eller akutmottagningen.
- ④ **Ungdomsmottagning (UMO)** För dig som är ung. Här kan du få gratis hjälp med preventivmedel, testning och om du har frågor om kroppen, sex, relationer och känslor.
- ⑤ **Elevhälsa** På din skola finns det personer som jobbar med att du ska må bra. Du kan få stöd om är orolig, stressad, ledsen eller sover dåligt. Du kan också få svar på frågor om din kropp eller om sex. Det är alltid gratis och du kan ofta gå dit på lektionstid.
- ⑥ **Barnmorskemottagning** Kan även heta Mödravårdscentral (MVC). De hjälper under och efter graviditet samt ger stöd inför att bli förälder. De ger råd om preventivmedel, testar för könssjukdomar och tar cellprov.
- ⑦ **Gynekologmottagning** Här kan du få specialthjälp för problem som rör vagina, livmoder och graviditet. För att boka tid krävs en remiss från vårdcentral eller egenremiss.
- ⑧ **STI-mottagning** Här kan du testa dig för könssjukdomar/STI:er och hiv, och få råd om preventivmedel, få penisen eller vaginan undersökt, göra graviditetstest, eller få råd och hjälp med sådant som handlar om sex och relationer. Kan också heta hud- och könsmottagning.
- ⑨ **Klamydia.se** Gratis klamydia- och gonorré-prov som du gör hemma. Finns i de flesta regioner.
- ⑩ **Förlossningsavdelning** Brukar finnas på ett sjukhus och har öppet dygnet runt. På barnmorske-mottagningen informerar de om vilka förlossnings-avdelningar som finns nära dig och hjälper dig att välja en.
- ⑪ **Akutmottagning gynekologi** Kallas även Gynakuten. Hjälp med bland annat missfall, stora blödningar ur slidan och vård efter sexuella övergrepp. Även för dig som är gravid eller nyligen fött barn och behöver träffa en läkare samma dag.
- ⑫ **Abortmottagning** Här kan du få hjälp om du vill göra en abort eller behöver råd inför eller efter din abort.
- ⑬ **Amelmottagningen på Södersjukhuset (Stockholm)** Du kan få samtalsstöd, information och vård om du har problem på grund av omskärelse/könsstympning. Tel: 08-123 627 00. Adress: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
- ⑭ **Vulvamottagningen på Angered Närsjukhus (Göteborg)** Du kan få samtalsstöd, information och vård om du har problem på grund av omskärelse/könsstympning. Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Adress: Halmtorget 1, Angered.
- ⑮ **Reproduktionsmedicinsk mottagning** För dig som behöver hjälp att bli gravid.
- ⑯ **Mammografimottagning** Här kan du undersöka bröstet för att tidigt upptäcka cancer.
- ⑰ **Mansmottagning** för dig som är man. Här kan du få hjälp med preventivmedel, testning och om du har frågor om kroppen, sex, relationer och känslor. Finns på vissa platser i landet.
- ⑱ **Könsdysforimottagning** Om du vill att din kropp ska stämma bättre överens med din könsidentitet. De kan göra en utredning. Sedan kan du få behandling (hormoner och operationer).
- ⑲ **Socialtjänst** Socialtjänsten kan ge dig stöd eller hjälp. Till exempel om någon annan vill kontrollera dig, dina relationer eller din sexualitet. Ring din kommun och be att få bli kopplad till socialtjänsten eller socialjouren.
- ⑳ **Polis** Det finns hjälp och stöd att få från polisen. Till exempel om du är utsatt för sexualbrott eller hedersrelaterade brott. Det är också viktigt att du anmäler. Polisens telefonnummer: 114 14. Vid en akut situation eller pågående brott ring: 112.

Stöd- och hjälporganisationer

- ⑲ **RFSU** På rfsu.se/upos hittar du filmer med information på olika språk. RFSU har även en onlinechatt. Telefonrådgivning finns på RFSU-kliniken. Du kan prata med en barnmorska på tel: 08-692 07 84. Du kan prata med en psykoterapeut på tel: 08-692 07 70.
- ⑳ **RFSL** Förening för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queeras, och intersexpersoners rättigheter. **RFSL Newcomers** För och med asylsökande, nyanlända och papperslösa hbtqi-personer. **RFSL Newcomers Youth** För och med asylsökande, nyanlända och papperslösa hbtqi-personer mellan 15-30 år.
- ㉑ **Transammans.se** Stöd och gemenskap för transpersoner och närstående. E-post: hej@transammans.se. Transammans finns också på Facebook.
- ㉒ **FPES, Föreningen för transpersoner** Kontaktuppgifter finns på hemsidan fpes.se/kontakt.
- ㉓ **Kvinnofridslinjen** Om du är tjej/kvinna och har utsatts för våld. Du kan få stöd eller hjälp med vart du kan vända dig. Du kan få hjälp av en tolk. Tel: 020–50 50 50.
- ㉔ **Somaya stödjour** För dig som är kvinna/tjej eller hbtqi-person och blir utsatt för våld, hot eller kontroll. Helt anonymt och på olika språk. De har en onlinechatt. Tel: 020-81 82 83. E-post: stodjouren@somaya.se
- ㉕ **Killar.se** För dig som identifierar dig som kille och är 15-25 år. Du kan få prata med en kurator eller chatta anonymt. Alla frågor och tankar är välkomna. E-post till samtalsmottagningen: mottagning@killar.se. Tel: 076-265 32 65
- ㉖ **Välj att sluta** För dig som riskerar att skada den du älskar och för dig som är utsatt för våld. Helt anonymt. Tel: 020-555 666.
- ㉗ **Preventell.se** Om du känner att du tappat kontrollen över din sexualitet eller om du är rädd att göra dig själv eller andra illa. Helt anonymt. Tel: 020-66 77 88.
- ㉘ **Röda korset** Om du behöver vård men saknar tillstånd att vistas i Sverige kan Röda korset ge dig hjälp och stöd för att komma i kontakt med vården. Tel: 020-211 000. Sms: 0723-49 98 08 E-post: papperslos@redcross.se

