



Federacja  
na rzecz  
Kobiet  
i Planowania  
Rodziny



## **ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я – які права ти маєш у Польщі?**

Кожна особа яка тікає зі своєї країни від війни чи переслідувань може просити **статусу біженця або додатковий захист**(міжнародний захист)

Особи які :

✓ проходять процедуру отримання **статусу біженця або додатковий захист**

або

✓ вже отримали такі види міжнародного захисту і в той самий час були долучені **індивідуальної програми інтеграції,**

застраховані польською державою і тому мають **право до безоплатних медичних послуг** у тому числі в області **репродуктивного здоров'я.**

**Діти і підлітки до 18 років і жінки під час вагітності, пологів і в післяпологовий період завжди мають право на безоплатні медичні послуги.**

**Репродуктивне здоров'я**– це можливість вирішувати, чи хочеш мати дітей, а якщо так, то коли, скільки і у яких проміжках часу. То також цілісний підхід до **здоров'я жінки на кожному етапі життя – тільки Ти приймаєш рішення про своє тіло і плідність.**

Громадянки і громадяни **Албанії, Боснії і Герцеговини, Чорногорії, Македонії, Росії Сербії і Тунісу** мають право користуватися деякими медичними послугами профінансованими державним коштом на підставі угод, укладеними між цими державами і Польщею. Щоб дізнатися більше сконсультуйтеся зі своїм посольством чи консульством.

Медичну допомогу для осіб які проходять процедуру отримання міжнародного захисту координує( також надає інформацію):

✓ **Petra Medica Sp. z o.o.**

тел. **+22 112 02 06** (запис на огляд)

тел. **+48 693 099 042** (виїздна і інтервенційна медицина)

<https://www.petramedica.pl>

В разі виникнення якихось сумнівів, питань чи проблем з області охорони **репродуктивного здоров'я** можна також звернутися у:

✓ **Фонд для Жінок і Планування Сім'ї – Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny (FEDERA)**

тел. +22 635 93 95

mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)

<https://federa.org.pl>

## КОНТРАЦЕПЦІЯ

### Оральна гормональна контрацепція(таблетки для регулярного прийому через рот)

В Польщі будь-який продукт для гормональної контрацепції можна купити тільки за наявності лікарського рецепта. Лікар гінеколог зобов'язаний – на прохання пацієнтки – підібрати найбільш відповідний засіб гормональної контрацепції і виписати рецепт на такий засіб. Кожен лікар першого контакту може виписати рецепт на контрацептив який попередньо підібрав гінеколог. Щоб “продовжити” рецепт не потрібно кожного разу приходити до гінеколога. Вистачить під час першого візиту до гінеколога взяти довідку про те контрацептиви якого виду він призначив. Гормональні контрацептиви можна купити в аптеці. Фармацевт **не може** відмовити у продажі контрацептиву за наявним рецептом через свої переконання. Якщо необхідних ліків немає в аптеці, фармацевт зобов'язаний замовити такі ліки на прохання пацієнтки.

### Аварійна контрацепція

Так звана екстрена контрацепція, таку пігулку приймають у випадку незахищеного сексуального контакту, згвалтування або коли застосований метод контрацепції не спрацював. Найбільш популярні таблетки це ellaOne\еллаван (дорожчі) чи escapelle\ескапел (дешевша). Аварійний контрацептив потрібно прийняти так швидко як це можливо, але не пізніше 120 годин(ellaOne) або 72 годин (escapelle) після статевого акту. Рецепт на аварійний контрацептив може виписати кожен лікар\кожна лікарка, довільної спеціалізації. В першу чергу зверніться до сімейного лікаря, гінеколога\гінекологині або до пункту нічної і святкової медичної опіки (після 18:00, у вихідні і свята) Перед призначенням аварійного контрацептиву огляд лікаря не є обов'язковим. Рецепт на аварійний контрацептив можна також замовити онлайн – в інтернет-аптеці. Більше: <https://federa.org.pl/awaryjna-poradnik/>.

### Внутрішньоматкова система( спіраль аплікується на декілька років, достатньо декілька контрольних оглядів після встановлення, не потрібно додатково нічого робити)

Лікар гінеколог може встановити внутрішньоматкову спіраль. Встановлення і вибуття безкоштовні.(щоб знайти відповідний медичний заклад зв'яжіться з **Фондом для Жінок і Планування Cім'ї\Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny - info@federa.org.pl**). Сама спіраль платна, коштує близько 100-400 злотих, проте строк її служби декілька років.

### Жіночі презервативи

Можна купити в аптеці без рецепту. Відрізняються від звичайних презервативів тим, що жінка сама аплікує такий презерватив і контролює ситуацію.

## Поради з планування сім'ї

В рамках прийому лікар гінеколог, лікар першого контакту або акушерка зобов'язані надати рекомендації щодо найбільш відповідного для Тебе методу контролю народжуваності. Не бійся питати.

Лікар\акушерка **не може** відмовити у наданні поради або у виписанні рецепту з **жодних причин**(нп.власних поглядів) **окрім медичних**. Однак якщо так станеться зверніться в: **Фонд для Жінок і Планування Сім'ї\Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny: tel. +22 635 93 95, mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl).**

## **ОПІКА ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ, ПОЛОГІВ І В ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД**

Кожна вагітна жінка має право на супровід вагітності. Зокрема ряд безкоштовних аналізів (нп. УЗД, КТГ, морфологія крові, загальний аналіз сечі)відповідно до рекомендованого календаря аналізів: <https://federa.org.pl/zdrowie/badania-w-ciazy/>. Має право на першочерговий відвідання лікаря, безкоштовні ліки для вагітних, створення плану пологів, знеболювання і присутність близької людини під час пологів(поза часом епідемії), допомогу в налагодженні грудного годування, візит акушерки до дому і її допомоги під час пологів. Заборонено хірургічне надрізання промежини без згоди породіллі.

За більш детальною інформацією зверніться:

в **Фонд Народжувати По-Людськи – Fundacja Rodzić Po Ludzku**

тел. +22 887 78 76

mail: [fundacja@rodzicpoludzku.pl](mailto:fundacja@rodzicpoludzku.pl)

<https://rodzicpoludzku.pl>

## **ПРЕНАТАЛЬНА ДІАГНОСТИКА**

Якщо Тобі виповнилося 35 років, у Твоїй родині були випадки генетичних захворювань або результати УЗД виявляються тривожними, маєш право на більш детальної діагностики в рамках **безкоштовної Програми Пренатальної Діагностики**. Попроси лікаря про направлення на таку діагностику(УЗД+ біохімічні тести крові, біопсія хоріону, амінопункція), якщо хочеш перевірити, чи плід не має тяжкої невиліковної вади чи хвороби.

## **ПЕРЕРИВАННЯ ВАГІТНОСТІ**

Переривання вагітності у Польщі в **державній лікарні** можливе у двох випадках:

- a) вагітність становить загрозу для життя чи здоров'я вагітної (без обмеження у часі),
- b) вагітність виникла зі злочину нп.згвалтування(до 12 тижня вагітності).

На перший погляд переривання вагітності через вади розвитку плоду неможливе. Однак жінка завжди може вжити аргумент з пункту а). Зробити аборт в державній лікарні можливо через загрозу як **фізичному так і психічному здоров'ю**. Вагітності зі складними і невідворотними вадами плоду часто є вагітностями з високим ризиком. Також є важким навантаженням на психіку пацієнтки і може викликати депресії і психотравми.

У випадку коли психічне здоров'я вагітної під загрозою пацієнтка має надати довідку від психіатра лікарю який робитиме аборт. Коли ж під загрозою фізичне здоров'я необхідно надати довідку від спеціаліста що лікує хворобу якою хворіє вагітна (нп. кардіолог, онколог) або довільного лікаря який діагностував загрозу для життя.

Переривання вагітності безкоштовне і відбувається у лікарні. Вийняток є ситуація з пункту b), в зв'язку з якою вагітність можна перервати також в приватному лікарському кабінеті. Але потрібна довідка від прокурора, якого, потрібно проінформувати про факт згвалтування в результаті якого виникла вагітність.

Якщо лікар відмовляється провести операцію переривання вагітності, ординатор або директор лікарні зобов'язані скерувати пацієнтку до іншого лікаря. У випадку якщо жоден лікар не погодиться провести операцію, пацієнтку мають направити до медичного закладу де буде проведено аборт.

Якщо маєш проблеми з доступом до абортів звернися в **Фонд для Жінок і Планування Сім'ї Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny: тел. +22 635 93 95, mail: [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl).**

**Вагітність можна перервати поза державною системою охорони здоров'я. Жінка не може бути притягнута до кримінальної відповідальності за аборт.**

Можна зробити фармакологічний аборт вдома. Набір що провокує викидень(misoprostol і mifepriston) можна замовити в допоміжних групах

✓ **WOMEN HELP WOMEN – [info@womenhelp.org](mailto:info@womenhelp.org)**

✓ **WOMEN ON WEB – [info@womenonweb.org](mailto:info@womenonweb.org)**

Фармакологічний аборт вдома безпечний майже до 22 тижня вагітності(моменту коли плід може вижити поза організмом вагітної) Після цього строку є ризик отримати підозру у вбивстві дитини

Підтримку в аборті можеш шукати тут: **KOBIETY W SIECI, tel. +48 725 892 134, mail: [administracja@maszwybor.net](mailto:administracja@maszwybor.net)**

Можливо також виїхати до закордонної клініки. Фінансову і організаційну допомогу у виїздах закордон надає організація **ABORCJA BEZ GRANIC tel. + 48 22 29 22 597.**

## **ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ**

Якщо Тобі 25-59 років, маєш право на безкоштовний аналіз який називається **цитологія**. Цей аналіз допомагає виявити передпухлинний стан і пухлини шийки матки, навіть коли немає інших симптомів. Також аналіз перевіряє чи немає інфекції піхви. Аналіз безкоштовний тільки раз на 3 роки, хіба що Ти знаходишся в групі ризику. Направлення не потрібно. Щоб дізнатися де можна зробити безкоштовну цитологію у Твоєму місті зателефонуй на безкоштовну цілодобову інфолінію: **tel. +48 800 190 590**. З результатами звернися по консультацію до гінеколога

## **ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ ГРУДЕЙ**

Якщо тобі 50-69 років, можеш зробити безкоштовну **маммографію**, аналіз що допомагає виявити рак грудей. Аналіз безкоштовний тільки раз на 2 роки, хіба що Ти знаходишся в групі ризику. Направлення не потрібно. Щоб дізнатися де можна зробити безкоштовну маммографію у Твоєму місті зателефонуй на безкоштовну цілодобову інфолінію: **tel. +48 800 190 590**. З результатами звернися по консультацію до гінеколога

## **ПІДЛІТКИ**

Якщо Ти підлітка маєш право на консультацію в будь-якого лікаря спеціаліста, в тому числі гінеколога. Якщо Ти не досягла повноліття, щоб пройти огляд необхідна згода одного з батьків( може бути письмова або усна). Можеш вимагати щоб батьки зайшли з Тобою до кабінету. Лікар зобов'язаний відповісти на всі питання що стосуються Твого здоров'я в тому числі про контрацепцію і інфекції що передаються статевим шляхом.

## **КУДИ ЩЕ МОЖЕШ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?**

Якщо потерпаєш від насильства, але боїшся сама звернутися до поліції, скажи про це лікарю і попроси його заповнити формуляр про відкриття "Блакитної карти". **"Блакитна карта"** – це процедура, яка полягає на тому що поліція додатково слідкує за родиною і перевіряє, чи акти насильства повторюються, пропонують терапію агресору в разі потреби навіть ізолюють його від інших членів родини.

v **Фонд Сцілення\Fundacja Ocalenie**

ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa

срс@срс.org.pl

<https://ocalenie.org.pl>

v **Гельсінська Спілка Прав Людини\ Helsińska Fundacja Praw Człowieka**

ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa

tel. +48 22 556 44 40 (od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00)

mail: [hfhr@hfhr.pl](mailto:hfhr@hfhr.pl); [refugees@hfhr.pl](mailto:refugees@hfhr.pl)

<https://www.hfhr.pl/>

v **Спілка Юридичних інтервенцій\ Stowarzyszenie Interwencji Prawnej**

ul. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Warszawa

tel. +48 22 621 51 65

tel. +48 792 568 561

tel. +48 880 145 372 (od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-16.00)

mail: [biuro@interwencjaprawna.pl](mailto:biuro@interwencjaprawna.pl)

<https://interwencjaprawna.pl/>