



Federacja
na rzecz
Kobiet
i Planowania
Rodziny



ЗДАРОЎЕ ЖАНЧЫНЫ - на што вы маеце права ў Польшчы?

Падаць заяўку можа кожны, хто ўцякае са сваёй краіны ад вайны або пераследу у Польшчы для атрымання статусу бежанца або дадатковай аховы (міжнароднай аховы).

Людзі, якія:

- пачалі працэдуру падачы заявы на атрыманне статусу бежанца або дадатковай аховы або

- ужо атрымалі гэтыя віды міжнароднай аховы і ў той жа час былі ўключаны ў **індывідуальную інтэграцыйную праграму,**

- застрахаваныя польскай дзяржавай і, такім чынам, маюць **права на бясплатную медыцынскую дапамогу,** у тым ліку на дапамогу ў галіне **рэпрадуктыўнага здароўя.**

Дзеці і падлеткі ва ўзросце да 18 гадоў і жанчыны ў перыяд цяжарнасці, родаў і пасля родаў маюць права на бясплатную медыцынскую дапамогу ў кожны час.

Рэпрадуктыўнае здароўе азначае магчымасць вырашаць, ці хочаце вы мець дзяцей, і калі так, то колькі, калі і з якімі інтэрваламі. Гэта таксама цэласны падыход да здароўя жанчыны на кожным этапе яе жыцця - **вы самі вырашаеце пра сваё цела і нараджальнасць.**

Грамадзяне і грамадзянкі **Албаніі, Босніі і Герцагавіны, Чарнагорыі, Македоніі, Расіі, Сербіі і Тунісу** маюць права карыстацца некаторымі медыцынскімі паслугамі, якія фінансуюцца з дзяржаўных сродкаў на падставе пагадненняў, заключаных іх дзяржавамі з Польшчай. Калі ласка, звярніцеся ў пасольства або консульства для атрымання дадатковай інфармацыі.

Каардынуе медыцынскую дапамогу асобам пры падачы заявы аб атрыманні міжнароднай аховы прадастаўляе інфармацыю:

Petra Medica Sp. z o.o.

тэл.+22 112 02 06 (запіс)

тэл.: +48 693 099 042 (выязная і інтэрвенцыйная медыцына)

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

У выпадку якіх-небудзь сумненняў, пытанняў або праблем у галіне аховы рэпрадуктыўнага здароўя вы таксама можаце звяртацца да:

Фонд жанчын і планавання сям'і (FEDERA)

тэл.+22 635 93 95

пошта: info@federa.org.pl

<https://federa.org.pl/>.

АНТЫКАНЦЭПЦЫЯ

Фіксаваная гарманальная кантрацэпцыя (таблеткі трэба рэгулярна прымаць пероральна)

Кожны гарманальны кантрацэптыў у Польшчы патрабуе медыцынскага рэцэпту. Гінеколаг абавязаны - па жаданні пацыенткі - падабраць найбольш прыдатны гарманальны кантрацэптыў і выпісаць на яго рэцэпт. Кожны лекар агульнай практыкі можа, у сваю чаргу, выпісаць рэцэпт на кантрацэпцыю, якую папярэдне параіў гінеколаг. Не трэба кожны раз хадзіць да гінеколога, каб «працягнуць» рэцэпт. Дастаткова пры першым наведванні ўзяць у гінеколога даведку, які від кантрацэпцыі ён рэкамендаваў. Гарманальную кантрацэпцыю купляюць у аптэках. Фармацэўт **не можа** адмовіць у продажы сродкаў кантрацэпцыі па рэцэпце з-за сваіх перакананняў. Пры адсутнасці неабходных таблетак у аптэцы фармацэўт абавязаны даставіць іх па жаданні пацыенткі.

Экстраная кантрацэпцыя

Так званыя таблеткі апасля, якія трэба прымаць пры неабароненым палавым акце, згвалтаванні або калі метады кантрацэпцыі былі няўдалыя. Найбольш папулярныя таблеткі ellaOne (даражэй) або escapelle (танней). Неадкладную кантрацэпцыю неабходна прыняць як мага хутчэй, не больш за 120 гадзін (ellaOne) або 72 гадзін (escapelle) пасля палавога акту. Рэцэпт на экстраную кантрацэпцыю можа выпісаць кожны лекар, незалежна ад спецыялізацыі. Спачатку звярніцеся да свайго тэрапеўта, гінеколага або пункту святочнага і начнога медыцынскага абслугоўвання (пасля 18 гадзін, у выхадныя і святочныя дні). Перад прызначэннем экстранай кантрацэпцыі не абавязкова праходзіць абследаванне ў лекара. Вы таксама можаце купіць рэцэпт экстранай кантрацэпцыі ў Інтэрнэце - у інтэрнэт-аптэцы. Больш падрабязна: <https://federa.org.pl/awaryjna-poradnik/>.

УМС (спіраль, якуюносяць некалькі гадоў, патрабуе толькі некалькіх наступных наведванняў пасля ўвядзення, але нічога іншага)

Ваш гінеколаг можа ўстаўіць ўнутрыматкавую спіраль. Ўстаўка і выдаленне спіралі бясплатнае (каб знайсці адпаведную ўстанову, звярніцеся ў **Фонд жанчын і планавання сям'і - info@federa.org.pl**). За саму спіраль трэба заплаціць, каштуе каля 100-400 злотых, але гэтага хапае на некалькі гадоў.

Прэзерватывы для жанчын

Іх можна набыць у аптэках і яны не патрабуюць рэцэпту. У адрозненне ад стандартных прэзерватываў, жанчына іх апранае і кантралюе сітуацыю.

Парады па планаванні сям'і

У рамках вашага візиту ваш гінеколаг, тэрапеўт або акушэрка павінны пракансультаваць вас аб найлепшым для вас спосабе кантролю фертыльнасці. Не бойцеся спытаць пра гэта.

Лекар/акушэрка **не можа** адмовіць у кансультацыі або прызначэнні па прычынах, акрамя медыцынскіх (**напрыклад, асабістага меркавання**). Аднак, калі гэта адбудзецца, звярніцеся ў **Фонд жанчын і планавання сям'і**: тэл. +22 635 93 95, e-mail: info@federa.org.pl.

АПЕКА У ПЕРЫЯД ЦЯЖАРНАЦІ, РАДАВАЯ І ПАСЛЯРАДАВАЯ АПЕКА

Кожная цяжарная жанчына мае права на мацярынскі догляд. Яна мае права на шэраг бясплатных аналізаў (напрыклад, УГД, КТГ, аналіз крыві, аналіз мачы) у адпаведнасці з наступным календаром даследаванняў: <https://federa.org.pl/zdrowie/badania-w-ciazy/>. Мае права прыярытэту у чарзе да лекара, права на бясплатныя лекі для цяжарных, усталяванне плана родаў, анестэзію і прысутнасць блізкага чалавека падчас родаў (па-за эпідэмічных перыядаў), падтрымку ў галіне груднога гадавання, наведванне дома і дапамогу акушэркі пасля родаў. Жанчыне якая родзіць нельга без яе згоды надразаць прамежнасць. Падрабязную інфармацыю можна атрымаць у:

Фонд «Rodzić Po Ludzku»

тэл.+22 887 78 76

пошта: fundacja@rodzicpoludzku.pl

<https://rodzicpoludzku.pl/>.

ПРЕНАТАЛЬНАЕ ТЭСТЫРЫВАНЕ

Калі вам больш за 35 гадоў, у вашай сям'і ёсць генетычныя захворванні або вынікі ультрагукавога даследавання выклікаюць занепакоенасць, вы маеце права на больш дэталёвыя аналізы ў рамках **бясплатнай праграмы прэнатальнага тэставання**. Звярніцеся да ўрача па накіраванне на гэтыя аналізы (УГД + біяхімічны аналіз крыві, забор хоріона, амніацэнтэз), калі вы хочаце правесці плод на наяўнасць якога-небудзь сур'ёзнага, незваротнага дэфекту або невылечнага захворвання.

АБОРТ

Перапыненне цяжарнасці ў Польшчы ў **дзяржаўным шпіталі** магчыма толькі ў двух выпадках:

- а) цяжарнасць уяўляе пагрозу жыццю або здароўю цяжарнай (без абмежаванняў па часе),
- б) цяжарнасць наступіла ў выніку забароненага дзеяння, напрыклад, згвалтавання (да 12-га тыдня цяжарнасці).

На першы погляд, перапыненне цяжарнасці з-за дэфектаў плёну ў Польшчы немагчыма. Тым не менш жанчына можа абаярацца на перадумову з пункта а). Аборт у дзяржаўнай бальніцы магчымы з-за дрэннага **фізічнага і псіхічнага здароўя**. Цяжарнасць з цяжкім і незваротна пашкоджаным плёнам - гэта цяжарнасць павышанага рызыкі. Яны таксама з'яўляюцца вялікай псіхалагічнай нагрузкай для пацыента, могуць выклікаць дэпрэсію і траўму.

Калі псіхічнае здароўе пацыенткі знаходзіцца пад пагрозай, лекара, які робіць аборт, неабходна прад'явіць даведку ад псіхіятра. З іншага боку, пры пагрозе фізічнага здароўя неабходна атрымаць адпаведную даведку ад спецыяліста па хваробе, якой пакутуе цяжарная (напрыклад, кардыёлага, анкалага) або любога іншага лекара, які вызначае пагрозу жыццю.

Перапыненне цяжарнасці бясплатнае і адбываецца ў стацыянары. Выключэнне складае сітуацыя з пункта б), у сувязі з чым цяжарнасць таксама можа быць перапыненая ў кабінце лекара. Аднак патрэбна даведка ад пракурора, які павінен паведаміць аб згвалтаванні, якое прывяло да цяжарнасці. Калі лекар адмаўляецца зрабіць аборт, загадчык або дырэктар бальніцы абавязаны накіраваць пацыентку да іншага лекара. Калі ніводзін лекар не жадае праводзіць працэдуру, бальніца абавязана паказаць пацыентцы ўстанова, дзе будзе праводзіцца аборт.

У выпадку праблем з доступам да абортаў звяртайцеся ў **Фонд Жанчын і планавання сям'і**: тэл. **+22 635 93 95**, e-mail: **info@federa.org.pl**.

Цяжарнасць таксама можа быць перапыненая па-за дзяржаўнай сістэмай аховы здароўя. Жанчыну ніколі не караюць за ўласны аборт.

Магчымы фармакалагічны аборт у хатніх умовах. Набор для перарывання цяжарнасці (misoprostol і mifepriston) можна замовіць у групах падтрымкі:

- **WOMEN HELP WOMEN – info@womenhelp.org**
- **WOMEN ON WEB – info@womenonweb.org**

Фармакалагічны аборт юрыдычна бяспечны да 22-га тыдня цяжарнасці (незалежнасць плёну ад выжывання па-за целам цяжарнай). Пасля гэтай даты вас могуць абвінаваціць у дзетазабойстве.

Падтрымку ў абортах на хаце аказваюць **KOBIETY W SIECI, tel. +48 725 892 134, mail: admin-istracja@maszwybor.net**.

Таксама можна наведаць замежную клініку. Арганізацыйную і фінансавую падтрымку ў паездках за мяжу аказвае арганізацыя **ABORCJA BEZ GRANIC**, тэл.: **+22 29 22 597**.

Праграма прафілактыкі рака шыйкі маткі

Калі вам ад 25 да 59 гадоў, вы маеце права на бясплатны аналіз, які называецца **цыталогія**. Дадзенае абследаванне дазваляе выявіць прэдраковыя і неопластычныя станы шыйкі маткі нават пры адсутнасці сімптомаў. Таксама правярае на наяўнасць вагінальных інфекцый. Тэст бясплатны, але толькі кожныя 3 гады, калі ў вас няма фактараў рызыкі. Вам не трэба накіраванне. Каб даведацца, дзе ў вашым горадзе зрабіць такую бясплатную цыталогію, тэлефануйце на кругласутачную гарачую лінію: **+48 800 190 590**. З вынікамі адпраўляйцеся на кансультацыю да гінеколога.

Праграма па прафілактыцы рака малочнай залозы

Калі вам 50-69 гадоў, вы можаце бясплатна прайсці **мамаграфію**, якая з'яўляецца абследаваннем на рак малочнай залозы. Тэст бясплатны толькі кожныя 2 гады, калі ў вас няма фактараў рызыкі. Напрамак вам не патрэбны. Каб даведацца, дзе ў вашым горадзе можна зрабіць такую бясплатную мамаграфію, тэлефануйце на кругласутачную бясплатную тэлефонную лінію: **+48 800 190 590**. З вынікамі адпраўляйцеся на

кансультацыю да гінеколага.

ПАДЛЕТКІ

Калі вы падлетак, вы маеце права звярнуцца да любога лекара-спецыяліста, у тым ліку і да гінеколага. Калі вам не споўнілася 18 гадоў, на наведванне патрабуецца згода аднаго з бацькоў - яна можа быць пісьмовая або вусная. Вы можаце папрасіць бацькоў прыйсці з вамі ў офіс. Ваш лекар нясе адказнасць за адказы на любыя пытанні, якія ў вас могуць узнікнуць аб вашым здароўе, у тым ліку аб кантрацэпцыі

КУДЫ ЯШЧЭ МОЖНА Звярнуцца па дапамогу?

Калі з вамі здарыўся **гвалт**, але вы баіцеся самі паведаміць пра гэта ў паліцыю, вы можаце паведаміць пра гэта свайму лекару і папрасіць яго запоўніць заяўку на атрыманне «блакітнай карты». **«Блакітная карта»** - гэта працэдура, пры якой паліцыя дадаткова сочыць за сям'ёй і правярае, ці не паўтараюцца гвалтоўныя дзеянні, прапануе тэрапію для спраўцы гвалту і пры неабходнасці ізалуе яго ад іншых членаў сям'і.

Фонд Выратаванне

вул. Krucza 6 / 14a, 00-537 Варшава

src@src.org.pl

<https://ocalenie.org.pl/>

Хельсінкскі фонд правоў чалавека

вул. Вейская 16, 00-490 Варшава

тэл.: +48 22 556 44 40 (з панядзелка па пятніцу з 10.00 да 14.00)

пошта: hfhr@hfhr.pl; refugees@hfhr.pl

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

Асацыяцыя прававога ўмяшання

вул. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Варшава

тэл.+48 22 621 51 65

тэл.+48 792 568 561

тэлефон: +48 880 145 372 (з панядзелка па пятніцу, 15.00-16.00)

пошта: biuro@interwencjaprawna.pl

<https://interwencjaprawna.pl/>