

## ДОСТУП ДО СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я З РЕПРОДУКТИВНИХ ТА СЕКСУАЛЬНИХ ПИТАНЬ ДЛЯ УКРАЇНОК В ПОЛЬЩІ



Усі українки, які приїхали до Польщі після 24 лютого 2022 року підпадають під положення ЄС про статус тимчасового прихистку і мають право отримувати безкоштовну медичну допомогу в будь-який час, на рівні з громадянами Польщі. Для її отримання пацієнтам потрібно надати документ (паспорт або інші документи), який підтверджує їх прибуття в Польщу після 24.02.2022.

Репродуктивне здоров'я означає, що кожен має право самостійно вирішувати чи хоче мати дітей, а також приймати самостійне рішення щодо того коли і скільки дітей мати. Звідси безумовно має місце право кожної жінки на будь-якому етапі свого життя приймати власне рішення щодо власного тіла і фертильності.

### ДОСТУП ДО ШИРОКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ:

Національний Фонд Здоров'я (Narodowy Fundusz Zdrowia, NFZ) - це організація, відповідальна за громадське здоров'я у Польщі. Щоб отримати будь-який вид медичної допомоги пацієнт має бути проконсультований лікарем загальної (сімейної) медицини з системи NFZ. В подальшому лікар загальної практики може видати направлення на клініко-лабораторне обстеження, або консультацію вузького спеціаліста, або направити до шпиталю.

З питань суто сексуального чи репродуктивного здоров'я ви можете звернутися також до:

**Фонд для Жінок і Планування Сім'ї** (Fundacja na rzecz Kobiet  
i Planowania Rodziny, FEDERA) **Тел.: +48 22 635 93 95**

**Гаряча лінія для порад з питань репродуктивного здоров'я українською мовою**

Понеділок / Середа / Пятниця 17:00 – 21:00 Тел.: **+48 573 185 626**

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, такі пігулки 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 виняття безкоштовні. Щоб знайти відповідний медичний заклад зв'яжіться з **Фондом для Жінок і Планування Сім'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 (наприклад 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. +48 22 635 93 95, mail: 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), допомоги 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:

❖ **Фонд Народжувати По-Людськи** (Fundacja Rodzić Po Ludzku):

тел. +48 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 a). 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. +48 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 проковує викидень (препарати 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) (для українок є безкоштовним, ви маєте зазначити це в своєму запиті)

- ⇒ Якщо ви потребуєте підтримки, можете звернутися до:

- ❖ **KOBIETY W SIECI:** Т.: +48 725 892 134, mail: [administracja@maszwybor.net](mailto:administracja@maszwybor.net)

- ⇒ Якщо вам потрібна допомога з абортom закордоном, фінансову та організаційну допомогу надасть:

- ❖ **ABORCJA BEZ GRANIC:** Т.: +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

З 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 підліток - 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, а в разі потреби навіть ізолюють його від інших членів родини.

#### **Не-державні організації, які надають допомогу українкам у випадках насилля:**

- ❖ **Фемінотека:** психологічна гаряча лінія українською (Feminoteka) **+48 888 88 79 88**
- ❖ **Центр Жіночих Прав** (Center for Women's Rights) гаряча лінія українською та російською: **800107777** (10:00 – 18:00)
- ❖ **Блакитна лінія** (Blue line): **800 120 002**, [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

#### **Більше організацій, які надають різну допомогу українцям в Польщі:**

- ❖ **Фонд Окаленіс - Fundacja Ocalenie** (Ocalenie Foundation) - ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warsaw, [cpc@cpc.org.pl](mailto:cpc@cpc.org.pl) <https://ocalenie.org.pl/>
- ❖ **Гельсінська Спілка Прав Людини - Helsińska Fundacja Praw Człowieka** (Helsinki Foundation for Human Rights) - ul. Wiejska 16, 00-490 Warsaw, T.: +48 22 556 44 40 (Понеділок - п'ятниця з 10:00 до 14:00) mail: [hfhr@hfhr.pl](mailto:hfhr@hfhr.pl); [refugees@hfhr.pl](mailto:refugees@hfhr.pl) <https://www.hfhr.pl>
- ❖ **Товариство інтвенції правової - Stowarzyszenie Interwencji Prawnej** (Association for Legal Intervention, SIP) - ul. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Warsaw T.: +48 22 621 51 65, +48 792 568 561, +48 880 145 372 (Понеділок - п'ятниця 15:00 – 16:00) mail: [biuro@interwencjaprawna.pl](mailto:biuro@interwencjaprawna.pl); <https://interwencjaprawna.pl/>