

FEDERA

OD SAMEGO POCZĄTKU INWAZJI NA UKRAINĘ

**WSPIERAMY
UCHODŹCZYNIĘ**

FEDERA.ORG.PL

#ZawszePoTwojejStronie

ZDROWIE KOBIET*

DO CZEGO MASZ PRAWO W POLSCE?

DOSTĘP DO USŁUG ZDROWIA SEKSUALNEGO I REPRODUKCYJNEGO DLA UCHODźCZYŃ Z UKRAINY

Jeśli:

- ✓ jesteś obywatelką Ukrainy,
- ✓ przyjechałaś do Polski po 24 lutego 2022 r.,
- ✓ został Ci nadany numer PESEL ze statusem UKR,

to masz prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej na równi z obywatelkami Polski.



❶ **Prawa reprodukcyjne** oznaczają, że każda kobieta może decydować, czy chce mieć dzieci, ile, kiedy i jak często.

❷ **Zdrowie reprodukcyjne** obejmuje prawo do świadczeń oraz kompleksowego podejścia do zdrowia kobiety na każdym etapie jej życia – każda kobieta może decydować o swoim cielem i płodności. Oznacza to dostęp do opieki ginekologicznej, aborcji, antykoncepcji, opieki w ciąży, badań prenatalnych.

MASZ PYTANIA DOTYCZĄCE KOBIECEGO ZDROWIA? NARUSZONO TWOJE PRAWA?

FEDERA Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny

- 22 635 93 95 lub info@federa.org.pl (w jęz. polskim lub angielskim)
- **infolinia ginekologiczna** w języku ukraińskim
573 185 626 (poniedziałek, środa, piątek, godz. 17:00–21:00)

⊕ wiele przydatnych informacji znajdziesz **na naszej stronie:**
federa.org.pl/category/dzialania/ukraina

Infolinia Rzecznika Praw Pacjenta i NFZ

- 800 190 590 (całodobowa, można wybrać język ukraiński)

DOSTĘP DO OGÓLNEJ SŁUŻBY ZDROWIA

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) jest instytucją odpowiedzialną za publiczne usługi medyczne w Polsce. Aby uzyskać pomoc medyczną, należy się zwrócić do placówki posiadającej kontrakt z NFZ, która zapewni konsultację z lekarzem pierwszego kontaktu (lekarzem rodzinnym), który może następnie skierować na badania diagnostyczne do specjalisty lub do szpitala.

* Wiemy i uznajemy, że zdrowie i prawa reprodukcyjne dotyczą wszystkich, w tym osób niebinarnych i osób trans. Wyłącznie dla czytelności, w niniejszej ulotce decydujemy się stosować formy żeńskie. Podkreślamy jednak, że wszystkie przedstawione w tej publikacji informacje dotyczą także osób LGBTQIA.

ŻEBY UDAĆ SIĘ DO GINEKOLOGA, NIE MUSISZ MIEĆ SKIEROWANIA!

W Polsce skorzystać można z teleporad lekarskich, bez wychodzenia z domu. Funkcjonują też e-recepty, co znaczy, że nie trzeba mieć ich papierowych wersji. Wystarczy kod przesłany SMS-em i Twój numer PESEL. Chcesz sprawdzić **która placówka ma kontrakt z NFZ?** Wejdź na: nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach.

Warto założyć **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**. Za jego pośrednictwem można umówić wizytę, sprawdzić wystawione recepty, skierowania i historię leczenia. IKP daje też wgląd w konto dziecka. Załóżysz je na stronie: pacjent.gov.pl/tag/pacienti-z-ukraini

ANTYKONCEPCJA

ANTYKONCEPCJA MECHANICZNA to grupa metod antykoncepcyjnych, których działanie polega na stworzeniu fizycznej bariery utrudniającej plemnikom dotarcie do gotowej do zapłodnienia komórki jajowej.



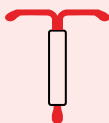
PREZERWATYWA NA PENISA

To jedna z najpopularniejszych metod antykoncepcyjnych. Prezerwatywę zakłada się na penisa we wzwodzie. Ma formę ściśle przylegającego do penisa cienkiego woreczka, który obejmuje w trakcie stosunku całe prącie. Zwykle jest wykonana z lateksu, choć dla osób z alergią dostępne są też prezerwatywy nielateksowe. Prezerwatywy są jedynym środkiem antykoncepcyjnym, który chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową. **Są powszechnie dostępne – można je kupić w aptece, drogerii lub sklepie.**



PREZERWATYWA WAGINALNA (FEMIDOM)

Ma formę woreczka ze wzmocnionym brzegiem i schowanym w końcu prezerwatywy elastycznym krążkiem. Taką prezerwatywę stosuje się dopochwowo, nawet kilka godzin przed stosunkiem. W odróżnieniu od standardowych prezerwatyw, to kobieta je zakłada i kontroluje sytuację. Prezerwatywa waginalna nawet lepiej niż ta na penisa chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową, ponieważ zakrywa większą powierzchnię ciała – obejmuje nie tylko kontakt penis/pochwa, ale także zewnętrzną część genitaliów, czyli chroni też wargi sromowe i mosznę. Przy rozpoczęciu stosunku należy przytrzymać prezerwatywę, aby upewnić się, że penis nie trafi obok. **Można je kupić w aptekach, bez recepty. Nie wszędzie są dostępne od ręki, ale każda apteka ma obowiązek sprowadzić je na zamówienie.**



WKLADKA WEWNĄTRZMACICZNA NIEHORMONALNA (MIEDZIANA)

Potocznie nazywana „spiralą”. Skuteczność antykoncepcyjna spirali jest jedną z najwyższych, bo wynosi ponad 99,9%. Zakładana jest na kilka lat (zazwyczaj od 5 do 10, w zależności od rodzaju stosowanej wkładki). Zakłada ją ginekolog. Założenie i usunięcie wkładki w gabinecie NFZ jest darmowe. Trzeba zapłacić jedynie za samą wkładkę – kosztuje ok. 50–400 zł, w zależności od firmy.

ANTYKONCEPCJA HORMONALNA to grupa bardzo skutecznych metod antykoncepcyjnych polegająca na długotrwałym stosowaniu syntetycznych hormonów. Ich celem jest zahamowanie owulacji oraz zapobieganie zapłodnieniu. Do środków antykoncepcji hormonalnej zaliczamy:



- **tabletki antykoncepcyjne** – jednoskładnikowe i dwuskładnikowe (1 tabletkę codziennie);
- **plastry antykoncepcyjne** (1 plaster na tydzień);
- **krążki dopochwowe** (1 krążek na 3 tygodnie);
- **zastrzyki antykoncepcyjne** (1 zastrzyk na 3 miesiące);
- **implanty podskórne** (1 implant na 3 lata);

oraz



WKŁADKA WEWNĄTRZMACICZNA HORMONALNA

Potocznie nazywana „spiralą”. Skuteczność antykoncepcyjna spirali jest jedną z najwyższych, bo wynosi ponad 99,9%. Zakładana jest przez lekarza ginekologa na kilka lat (zazwyczaj od 3 do 5, w zależności od rodzaju stosowanej wkładki). Założenie i usunięcie spirali w gabinecie NFZ jest darmowe. Trzeba zapłacić jedynie za samą wkładkę – kosztuje ok. 100–400 zł, w zależności od producenta.

DOSTĘPNOŚĆ ANTYKONCEPCJI HORMONALNEJ

Każdy produkt antykoncepcji hormonalnej wymaga w Polsce recepty lekarskiej.

Ginekolog ma obowiązek – na prośbę pacjentki – dobrać najbardziej odpowiedni środek antykoncepcji hormonalnej i wypisać na niego receptę.

Po „przedłużeniu” recepty nie trzeba jednak za każdym razem chodzić do ginekologa. Każdy lekarz pierwszego kontaktu oraz pielęgniarka i położna z odpowiednimi uprawnieniami mogą wypisać receptę na antykoncepcję, którą wcześniej dobrał specjalista ginekologii. Wystarczy podczas pierwszej wizyty wziąć od ginekologa zaświadczenie, jaki rodzaj antykoncepcji zalecił.

Antykoncepcję hormonalną kupuje się w aptekach. **Farmaceuta nie może odmówić** sprzedaży antykoncepcji na receptę z powodu swoich osobistych przekonań. Jeśli potrzebnego leku nie ma na stanie w aptece, ma obowiązek sprowadzić dany produkt na prośbę pacjentki.

ANTYKONCEPCJA AWARYJNA potocznie nazywana „pigułką po”,

to doraźna metoda przyjmowana w razie niezabezpieczonego stosunku seksualnego, zgwałcenia lub gdy zastosowane metody antykoncepcji zawiodą. Taka tabletkę zawiera duże stężenie hormonów, które opóźniają lub hamują owulację. Najpopularniejsze „pigułki po” to ellaOne (droższa) lub escapelle (tańsza). Antykoncepcję awaryjną należy przyjąć jak najszybciej, maksymalnie do 120 godzin (ellaOne) lub 72 godzin (escapelle) po stosunku.

ANTYKONCEPCJA AWARYJNA ZAPOBIEGA ZAPŁODNIENIU, ALE NIE PRZERWIE ISTNIEJĄCEJ JUŻ CIĄŻY, WIĘC NIE DZIAŁA PORONNIE!

DOSTĘPNOŚĆ ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ

Receptę na środek antykoncepcji awaryjnej może wypisać każdy lekarz, bez względu na specjalizację. W pierwszej kolejności udaj się do lekarza rodzinnego, ginekologa lub punktu świątecznej i nocnej opieki zdrowotnej (po 18:00, weekendy i święta). Przeprowadzenie badania przez lekarza nie jest konieczne do wypisania przez niego recepty. Receptę na antykoncepcję awaryjną można kupić też online – w przychodni internetowej lub przez telemedycynę.

SKĄD WZIĄĆ ANTYKONCEPCJĘ AWARYJNĄ?

Napisz maila na dzienpo@riseup.net lub zrealizuj receptę lekarską w aptece.

JAK SZYBKO ZDOBYĆ RECEPTĘ NA ANTYKONCEPCJĘ AWARYJNĄ?

→ W GABINETACH NFZ „BEZ KLAUZULI SUMIENIA”

- Poznań: Punkt Profilaktyki Intymnej, Aleja Solidarności 36, 61 647 77 25
- Łódź: Gabinet Profilaktyki Intymnej, ul. Zachodnia 60, 798 920 755

→ W RAMACH TELEMEDYCyny:

- ze strony twoilekarze.com/pl (za darmo)
- za pośrednictwem fundacjajeszcze.com.pl (za darmo)
- ze strony jaroslawgornicki.pl/ellaone (pomoc również dla nastolatek, koszt to 5 zł)
- z Kliniki Dla Kobiet dr Sylwia Jankowska – klinikadlakobiet.pl (50% zniżki z kodem FEDERA)
- od podmiotów komercyjnych działających w internecie (ceny rynkowe, czyli ok. 70 zł)

Więcej o antykoncepcji można przeczytać w naszej broszurze:

federa.org.pl/broszura-antykoncepcja-w-pigulce.

PORADY DOTYCZĄCE PLANOWANIA RODZINY

W ramach wizyty ginekolog, lekarz pierwszego kontaktu lub położna mają obowiązek udzielenia porady o najlepszej dla Ciebie metodzie kontrolowania płodności. Nie bój się o to zapytać.

Lekarz lub położna nie mogą odmówić porady ani wypisania recepty z powodów innych niż medyczne (np. własnych poglądów).

OPIEKA W OKRESIE CIĄŻY, PORODU I POŁOGU

Każda kobieta w ciąży ma prawo do opieki okołoporodowej. Przysługuje jej szereg darmowych badań (np. USG, KTG, morfologia krwi, badanie ogólne moczu) według kalendarza badań zamieszczonego na federa.org.pl/zdrowie/badania-prenatalne.

Jeśli jesteś w ciąży, masz pierwszeństwo w kolejce do lekarza, prawo do bezpłatnych leków dla ciężarnych i ustalenia planu porodu. W czasie porodu należy Ci się znieczulenie i obecność osoby bliskiej (poza okresami epidemii), możesz jeść i pić. Nie wolno rodzącej nacinać krocza ani robić lewatywy bez jej zgody. Po porodzie masz prawo do wsparcia w zakresie karmienia piersią, wizyt domowych i pomocy położnej.

BADANIA PRENATALNE

Jeśli ukończyłaś 35 lat, w twojej rodzinie zdarzyły się choroby genetyczne lub wyniki USG są niepokojące, masz prawo do bardziej szczegółowych badań w ramach **darmowego Programu Badań Prenatalnych**. Poproś lekarza o skierowanie na te badania, jeśli chcesz sprawdzić czy płód nie ma jakiejś ciężkiej, nieodwracalnej wady lub nieuleczalnej choroby. Najpierw wykonuje się USG i testy biochemiczne z krwi, a jeśli wykażą ryzyko wad płodu, lekarz zleca biopsję kosmówki (11.–14. tydzień ciąży) lub amniopunkcję (15.–22. tydzień ciąży).



MASZ PYTANIA NA TEMAT CIĄŻY I PORODU?

Fundacja Rodzic po Ludzku

22 887 78 76, fundacja@rodzicpoludzku.pl

rodzicpoludzku.pl

PRZERYWANIE CIĄŻY – ABORCJA

ABORCJA W POLSKIM SZPITALU

Przerwanie ciąży w Polsce w publicznym szpitalu jest możliwe tylko w dwóch przypadkach:

- ❶ ciąża stanowi **zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety** (bez limitów czasowych),
- ❷ ciąża powstała w **wyniku czynu zabronionego**, np. zgwałcenia (do 12. tygodnia ciąży).

Na pierwszy rzut oka przerwanie ciąży ze względu na wady płodu jest w Polsce niemożliwe. Niemniej kobieta może powołać się na przesłankę z punktu ❶. Aborcja w publicznym szpitalu jest możliwa ze względu na zły stan zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Ciężce z ciężko i nieodwracalnie uszkodzonym płodem są ciążami podwyższonego ryzyka. Są też wielkim obciążeniem psychicznym dla pacjentki, mogą powodować depresję i traumę. W przypadku, gdy zagrożone jest zdrowie psychiczne kobiety, lekarzowi przeprowadzającemu aborcję należy przedstawić zaświadczenie od lekarza psychiatry. Natomiast gdy zagrożone jest zdrowie fizyczne, należy uzyskać odpowiednie zaświadczenie wystawione przez lekarza specjalistę od choroby, na którą cierpi osoba w ciąży (np. kardiolog, onkolog). Przerwanie ciąży jest darmowe i odbywa się w szpitalu (nie musi być to placówka w miejscu zamieszkania). Wyjątkiem jest sytuacja z punktu ❷, w związku z którą ciążę można przerwać też w gabinecie lekarskim. Potrzebne jest jednak zaświadczenie od prokuratora, któremu trzeba zgłosić zgwałcenie, którego wynikiem jest ciąża.

Jeśli lekarz odmawia wykonania zabiegu przerwania ciąży, ordynator lub dyrektor szpitala ma obowiązek znaleźć innego lekarza.



POTRZEBUJESZ DOSTĘPU DO ABORCJI?

FEDERA Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny
22 635 93 95, info@federa.org.pl
federa.org.pl/aborcja-poradnik

Ciążę można też przerwać poza publicznym systemem opieki zdrowotnej:

ABORCJA DOMOWA

Aborcja metodą farmakologiczną w domu. Jest to w pełni legalną i bezpieczną metodą. W podstawowym dawkowaniu leków jest zalecana do 12. tygodnia ciąży. Aborcja tabletkami może być też przeprowadzona później, jednak wyższymi dawkami substancji poronnych.

Zestaw poronny (mizoprostol i mifepriston) można zamówić z organizacji **Women on Web**. Należy wejść na stronę internetową i wypełnić formularz (dostępny m.in. w językach polskim i ukraińskim): womenonweb.org/pl lub womenonweb.org/uk.

Przed aborcją warto zapoznać się z broszurą FEDERY o aborcji farmakologicznej (federa.org.pl/farmakologiczna). Wsparcie w trakcie możliwe jest bezpośrednio u Woman on Web pod adresem: info@womenonweb.org.

Kobieta nigdy nie jest karana za przerwanie własnej ciąży. Z perspektywy prawnej aborcja domowa po 22. tygodniu ciąży jest ryzykowna, ponieważ po tym terminie kobieta może narazić się na zarzut dzieciobójstwa.

ABORCJA W KLINICE ZAGRANICZNEJ

Najczęstsze kierunki to Holandia, Czechy oraz Niemcy. W Holandii aborcja jest dopuszczalna do 22. tygodnia ciąży bez podania powodu. Późniejsze aborcje też bywają możliwe.



**POTRZEBUJESZ WSPARCIA ORGANIZACYJNEGO
LUB FINANSOWEGO W WYJEZDZIE ZA GRANICĘ NA ABORCJĘ?**

Aborcja bez Granic
22 29 22 597

Po powrocie z zagranicy można zwrócić się do FEDERY o złożenie skargi do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka o odszkodowanie za wyjazd. Pomoc FEDERY jest bezpłatna.

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY

Osoba w wieku 25–59 lat ma prawo do bezpłatnego badania, które nazywa się **cytologia**. Badanie to pozwala wykryć stany przednowotworowe i nowotworowe szyjki macicy, nawet jeśli nie ma żadnych objawów. Przy okazji, może również wykryć infekcje bakteryjne, grzybicze i wirusowe. Badanie jest darmowe co 3 lata, chyba że występują czynniki ryzyka. Nie jest potrzebne skierowanie. Informację gdzie wykonać bezpłatną cytologię można uzyskać na całodobowej i bezpłatnej infolinii NFZ: **800 190 590**. Następnie należy się zgłosić do ginekologa z wynikami na konsultację.

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI

Osoba w wieku 50–69 lat, może bezpłatnie wykonać **mammografię**, czyli badanie w kierunku raka piersi. Badanie jest darmowe tylko co 2 lata, chyba że występują czynniki ryzyka. Nie jest potrzebne skierowanie. Informację gdzie wykonać bezpłatną mammografię można uzyskać na całodobowej i bezpłatnej infolinii NFZ: **800 190 590**. Następnie należy się zgłosić do ginekologa z wynikami na konsultację.

NASTOLATKI

Nastolatki mają prawo do konsultacji z każdym lekarzem specjalistą, również ginekologiem. Przed ukończeniem 18 lat, na odbycie wizyty potrzebna jest zgoda jednego z rodziców – może być pisemna lub ustna. Nastolatka może zażądać, by rodzice nie wchodzili z nią do gabinetu. Lekarz ma obowiązek udzielić jej odpowiedzi na każde pytanie dotyczące zdrowia, w tym antykoncepcji lub infekcji przenoszonych drogą płciową.

Jeśli osoba ukończyła 16 lat (a w przypadku aborcji 13 lat) do udzielenia świadczeń zdrowotnych potrzebna jest jeszcze jej zgoda. Konflikty między zdaniem nastolatki a rodziców rozstrzyga sąd opiekuńczy.

KLAUZULA SUMIENIA

Może się zdarzyć, że lekarz odmówi udzielenia pomocy medycznej powołując się na swoje osobiste przekonania i sumienie. Pamiętaj, że zgodnie z polskim prawem, nie może tego zrobić w odniesieniu do:

- recepty na antykoncepcję;
- skierowania na badania;
- udzielenia porady;
- wydania zaświadczenia do aborcji.

GDZIE JESZCZE MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

- **Mapuj Pomoc** – strona internetowa ze spisem organizacji pomocowych
mapujpomoc.pl
- **Fundacja Ocalenie**, ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa
cpc@cpc.org.pl, ocalenie.org.pl
- **Helsińska Fundacja Praw Człowieka**, ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa
22 556 44 40 (od poniedziałku do piątku w godz. 10:00–14:00)
hfhr@hfhr.pl, hfhr.pl
- **Stowarzyszenie Interwencji Prawnej**, ul. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Warszawa
22 621 51 65, 792 568 561
porada@interwencjaprawna.pl, interwencjaprawna.pl
- **Niebieska Karta** – jeśli osoba doświadcza **przemocy**, lecz boi się sama ją zgłosić na policję, może powiedzieć o tym lekarzowi i poprosić go, by wypełnił wniosek o założenie „Niebieskiej Karty”. To procedura, w której policja dodatkowo czuwa nad rodziną i sprawdza, czy akty przemocy się powtarzają, proponuje terapię dla sprawcy przemocy, w razie potrzeby izoluje sprawcę od innych domowników.
- **Fundacja Feminoteka**, ul. Konrada Guderskiego 3/96 (klatka IV), 03-982 Warszawa
888 88 33 88 (od poniedziałku do piątku w godz. 11.00–19.00)
fundacjaefeminoteka@gmail.com
Na feminoteka.pl znajduje się mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy.