

# FEDERA

ВІД САМОГО ПОЧАТКУ ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ

**ПІДТРИМУЄМО  
БІЖЕНОК**

FEDERA.ORG.PL

#ЗавждиНаТвоємуБоці

# ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я\*

## НА ЩО ТИ МАЄШ ПРАВО В ПОЛЬЩІ?

### ДОСТУП ДО ПОСЛУГ З СЕКСУАЛЬНОГО ТА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ БЖЕНОК З УКРАЇНИ

#### ЯКЩО:

- ✓ ти є громадянкою України,
- ✓ ти приїхала до Польщі після 24 лютого 2022 року,
- ✓ тобі надано номер PESEL зі статусом UKR,

**тоді ти маєш право на безкоштовне медичне обслуговування на рівні з громадянками Польщі.**



❶ **Репродуктивні права** означають, що кожна жінка може вирішувати, чи хоче вона мати дітей, скільки, коли і як часто.

❷ **Репродуктивне здоров'я** включає право на пільги та комплексний підхід до здоров'я жінки на кожному етапі її життя - кожна жінка сама вирішує щодо свого тіла і родності. Це означає доступ до гінекологічної допомоги, абортів, контрацепції, догляду за вагітністю, допологових тестів.

---

## МАЄШ ЗАПИТАННЯ ЩОДО ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я? ТВОЇ ПРАВА ПОРУШЕНО?

### FEDERA Фонд підтримки Жінок і Планування Сім'ї

- **+48 22 635 93 95** або [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl) (польською або англійською мовами) гінекологічна гаряча лінія українською мовою
- **+48 573 185 626** (понеділок, середа, п'ятниця, 17:00-21:00)

⊕ багато корисної інформації ви знайдете на нашому сайті: [federa.org.pl/category/dzialania/ukraina](https://federa.org.pl/category/dzialania/ukraina)

**Гаряча лінія Уповноваженого з прав пацієнтів та НФЗ**  
**+48 800 190 590** (цілодобова, можна обрати українську мову)

---

## ДОСТУП ДО ЗАГАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО БСЛУГОВУВАННЯ

Національний Фонд Здоров'я (НФЗ) є установою, що відповідає за державні медичні послуги в Польщі. Для отримання медичної допомоги потрібно звернутися до медичного закладу, який має договір з НФЗ, та надасть консультацію лікаря першого контакту (сімейного лікаря), який потім може направити вас на діагностичні тести до спеціаліста або в лікарню.

---

\* Ми знаємо та визнаємо, що репродуктивне здоров'я та права поширюються на всіх, включаючи небінарних і трансгендерних людей. Лише для зручності читання в цій брошурі ми вирішили використовувати форми жіночого роду. Проте ми наголошуємо, що вся інформація, представлена в цій публікації, також стосується осіб ЛГБТК(IA+)

## ЩОБ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ГІНЕКОЛОГА, ТОБІ НЕ ПОТРІБНЕ НАПРАВЛЕННЯ!

У Польщі можна скористатися медичними телеконсультаціями, не виходячи з дому. Існують також електронні рецепти, тобто не потрібно мати їх паперові версії. Все, що тобі потрібно, це код, надісланий через SMS, і твій номер PESEL.

Хочеш перевірити, який медичний заклад має договір з НФЗ? Перейди за посиланням: [www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach](http://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach)

Варто створити Обліковий Запис Пацієнта в Інтернеті (ІКР). Через нього можна записатися на прийом, перевірити рецепти, направлення та історію лікування. ІКР також дає доступ до облікового запису дитини. Ти можеш створити його за цим посиланням: [www.pacjent.gov.pl/tag/pacienti-z-ukraini](http://www.pacjent.gov.pl/tag/pacienti-z-ukraini)

## КОНТРАЦЕПЦІЯ

**МЕХАНІЧНА КОНТРАЦЕПЦІЯ** — ЦЕ ГРУПА МЕТОДІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ, ЯКІ СТВОРЮЮТЬ ФІЗИЧНИЙ БАР'ЄР, ЩО УСКЛАДНЮЄ ДОСТУП СПЕРМАТОЗОЇДІВ ДО ЯЙЦЕКЛІТИНИ, ГОТОВОЇ ДО ЗАПЛІДНЕННЯ.



### Презерватив для статевого члена

Це один з найпопулярніших методів контрацепції. На ерегований пеніс надягають презерватив. Він має форму тонкого мішечка, який щільно прилягає до статевого члена, який покриває весь член під час статевому акту. Зазвичай він виготовляється з латексу, хоча для людей з алергією також доступні презервативи без латексу. Презервативи – єдиний засіб контрацепції, який захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом. **Вони широкодоступні - їх можна придбати в аптеці або магазині.**



### Вагінальний презерватив (femidom)

Він має форму мішечка з укріпленим краєм і еластичним диском, захованим на кінці презерватива. Такий презерватив використовується вагінально, навіть за кілька годин до статевому акту. На відміну від стандартних презервативів, жінка надягає їх і контролює. Вагінальний презерватив навіть краще, ніж презерватив для пеніса, захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом, оскільки він охоплює більшу область тіла, охоплюючи не лише контакт пеніса/вагіни, а й зовнішню частину статевих органів, тобто також захищає статеві губи і мошонку. **Придбати їх можна в аптеках без рецепта. Вони не скрізь доступні, але кожна аптека зобов'язана їх завозити на замовлення.**



### ВМС негормональна (мідна)

Широковідомо як «спіраль». Контрацептивна ефективність спіралі одна з найвищих, понад 99,9%. Передбачається протягом декількох років (зазвичай від 5 до 10, в залежності від типу використовуваної вставки). Її ставить гінеколог. Встановлення та видалення внутрішньоматкової спіралі в кабінеті НФЗ безкоштовне. Заплатити потрібно лише за саму спіраль – вона коштує приблизно 50-400 злотих, залежно від виробника.

## ГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ — ГРУПА ДУЖЕ ЕФЕКТИВНИХ МЕТОДІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ, ЗАСНОВАНИХ НА ТРИВАЛОМУ ЗАСТОСУВАННІ СИНТЕТИЧНИХ ГОРМОНІВ. ЇХ МЕТА - ПРИГНІЧУВАТИ ОВУЛЯЦІЮ І ПЕРЕШКОДЖАТИ ЗАПЛІДНЕННЮ. ДО ГОРМОНАЛЬНИХ КОНТРАЦЕПТИВІВ ВІДНОСЯТЬСЯ:



- протизаплідні таблетки - однокомпонентні та двокомпонентні (1 таблетка на день);
- контрацептивні пластирі (1 пластир на тиждень);
- вагінальні кільця (1 кільце на 3 тижні);
- протизаплідні ін'єкції (1 ін'єкція кожні 3 місяці);
- підшкірні імпланти (1 імплант кожні 3 роки);
- гормональні внутрішньоматкові спіралі (1 спіраль на 3-5 років).

### Доступність гормональних засобів контрацепції

Для кожного гормонального контрацептиву в Польщі потрібен рецепт лікаря. Гінеколог **зобов'язаний** - за бажанням пацієнтки - підібрати найбільш підходящий гормональний контрацептив і виписати на нього рецепт.

Однак вам не потрібно відвідувати гінеколога щоразу, щоб оновити рецепт. Кожен лікар загальної практики, медична сестра та акушерка з відповідною кваліфікацією може виписати рецепт на контрацепцію, попередньо підібраний лікарем-гінекологом. Досить під час першого візиту взяти довідку у гінеколога, який вид контрацепції він призначив.

Гормональну контрацепцію можна придбати в аптеці. Фармацевт не може відмовитися від продажу рецептурної контрацепції через свої особисті переконання. Якщо в аптеці немає необхідного вам препарату, провізор зобов'язаний привезти товар на вимогу пацієнтки.

### ГОРМОНАЛЬНА ВМС, широко відома як «спіраль».

Контрацептивна ефективність спіралі одна з найвищих, понад 99,9%. Вона ставиться на кілька років (зазвичай від 3 до 5 в залежності від типу використовуваної ВМС) лікарем-гінекологом. Встановлення та видалення внутрішньоматкової спіралі в кабінеті НФЗ безкоштовне. Платити потрібно лише за саму спіраль – вона коштує приблизно 100-400 злотих, залежно від виробника.

### ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ, широко відома як «ранкова таблетка», є

екстремим методом, який застосовують у разі незахищеного статевого акту, з'валтування або коли методи контрацепції не дають результату.

Така таблетка містить високу концентрацію гормонів, які затримують або гальмують овуляцію. Найбільш популярні таблетки це ellaOne (дорожча) або escapelle (дешевша). Засоби екстреної контрацепції слід застосовувати якнайшвидше, максимум через 120 годин (ellaOne) або 72 години (escapelle) після статевого акту.

**ЗАСОБИ ЕКСТРЕНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ ЗАПОБІГАЮТЬ ЗАПЛІДНЕННЮ, АЛЕ НЕ ПЕРЕРИВАЮТЬ ІСНУЮЧУ ВАГТНІСТЬ, ТОМУ НЕ Є АБОРТИВНИМИ!**

### Доступність засобів екстреної контрацепції

Будь-який лікар, незалежно від спеціалізації, може виписати рецепт на екстрену контрацепцію. В першу чергу зверніться до сімейного лікаря, гінеколога або до «пункту святкової та нічної охорони здоров'я» (після 18:00, вихідні та святкові дні). Перед призначенням екстреної контрацепції не потрібне медичне обстеження. Ви також можете придбати рецепт на екстрену контрацепцію онлайн – в онлайн-клініці або за допомогою телемедицини.

## ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ЕКСТРЕННУ КОНТРАЦЕПЦІЮ?

написати електронний лист на [dzienpo@riseup.net](mailto:dzienpo@riseup.net) або оформити рецепт в аптеці.

## ЯК Я МОЖУ ШВИДКО ОТРИМАТИ РЕЦЕПТ НА ЕКСТРЕНУ КОНТРАЦЕПЦІЮ?

- в кабінетах НФЗ «без застережень совісті»
  - Poznań: Пункт Інтимної Профілактики, Aleja Solidarności 36, +48 61 647 77 25
  - Łódź: Кабінет Інтимної Профілактики, ul. Zachodnia 60, +48 798 920 755
- за допомогою ТЕЛЕМЕДИЦИНИ:
  - веб-сайт [twoilekarze.com/pl](http://twoilekarze.com/pl) **безкоштовно**
  - через Фонд Jeszcze: [fundacijeszcze.com.pl](http://fundacijeszcze.com.pl) **безкоштовно**
  - веб-сайт [jaroslawgornicki.pl/ellaone/](http://jaroslawgornicki.pl/ellaone/) **вартість 5 злотих**, (допомога також для підлітків)
  - від Клініки Для Жінок dr Sylwia Jankowska [klinikadiakobiet.pl](http://klinikadiakobiet.pl) **50% знижки з кодом FEDERA**
  - від **комерційних структур**, що працюють в Інтернеті, ринкові ціни, **вартість приблизно 70 злотих**

Детальніше про контрацепцію ви можете прочитати в нашій публікації «Контрацепція в пігулці» на [www.federa.org.pl/broszura-antykoncepcja-w-pigulce](http://www.federa.org.pl/broszura-antykoncepcja-w-pigulce).

---

**ПОРАДИ ЩОДО ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї** - під час візиту гінеколога, лікаря загальної практики або акушерка зобов'язані надати поради щодо найкращого для вас методу контролю за фертильністю. Не бійся запитувати. **Лікар/акушерка не може відмовити в пораді чи рецепті з інших причин, крім медичних (наприклад, власна думка).**

---

**ДОГЛЯД ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ, ПОЛОГІВ ТА ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ** - кожна вагітна жінка має право на перинатальний догляд. Вона має право на низку безкоштовних обстежень (наприклад, УЗД, КТГ, загальний аналіз крові, загальний аналіз сечі) згідно з графіком обстежень, доступним на сайті [federa.org.pl](http://federa.org.pl).

Якщо ти вагітна, у тебе є пріоритет у черзі до лікаря, право на безкоштовні ліки для вагітних та складання плану пологів. Під час пологів ти маєш право на наркоз і присутність близької людини (поза періодами епідемії), можеш їсти і пити. Не можна породіллі розрізати промежину, робити клізми без її згоди. Після пологів ви маєте право на підтримку під час грудного вигодовування, відвідування вдома та допомогу акушерки.

**ПРЕНАТАЛЬНІ ТЕСТИ** - якщо тобі більше 35 років, у твоєї родині були генетичні захворювання або результати УЗД викликають занепокоєння, ти маєш право на більш детальне обстеження за програмою безкоштовного пренатального тестування. Попроси свого лікаря направлення на ці тести, якщо хочеш перевірити, чи немає у плоду серйозних, незворотних вад або невиліковної хвороби. Спочатку проводиться ультразвукове та біохімічне дослідження крові, а якщо вони показують ризик вад плоду, лікар призначає біопсію хоріона (11-14 тиждень вагітності) або амніоцентез (15-22 тиждень вагітності).



## У ТЕБЕ Є ЗАПИТАННЯ ЩОДО ВАГІТНОСТІ ТА ПОЛОГІВ?

Фонд Rodzić Po Ludzku (Народжувати По-людськи)  
**+48 22 887 78 76** або [fundacja@rodzicpoludzku.pl](mailto:fundacja@rodzicpoludzku.pl)  
[rodzicpoludzku.pl](http://rodzicpoludzku.pl)

# ПЕРЕРИВАННЯ ВАГІТНОСТІ - АБОРТ

## АБОРТ В ПОЛЬСЬКІЙ ЛІКАРНІ - ПЕРЕРИВАННЯ ВАГІТНОСТІ В ПОЛЬСЬКИХ ДЕРЖАВНИХ ЛІКАРНЯХ МОЖЛИВА ТІЛЬКИ В ДВОХ ВИПАДКАХ:

- ❶ вагітність становить загрозу життю або здоров'ю жінки
- ❷ вагітність внаслідок заборонених дій, наприклад, згвалтування (до 12-го тижня вагітності).

На перший погляд, переривання вагітності через вади плоду в Польщі неможливе. Тим не менш, жінка може посылатися на передумову з пункту ❶ Аборту у державній лікарні можливий через слабке фізичне та психічне здоров'я. Вагітність із серйозним і необоротним ураженням плоду відноситься до групи ризику. Вони також є великим психологічним навантаженням для пацієнтки, можуть викликати депресію та травми.

Якщо психічне здоров'я пацієнтки знаходиться під загрозою, лікарю, який проводить аборт, необхідно надати довідку від психіатра. Однак, коли фізичне здоров'я під загрозою, необхідно отримати відповідну довідку лікаря, що спеціалізується на хворобі, на яку страждає вагітна (наприклад, кардіолога, онколога). Відсутнє зонування.

Аборт безкоштовний і проводиться в лікарні. Винятком є ситуація з пункту ❷, у зв'язку з чим вагітність можна перервати і в кабінеті лікаря. Але потрібна довідка прокурора, якому потрібно повідомити про згвалтування, що спричинило вагітність.

Якщо лікар відмовляється переривати вагітність, керівник або директор лікарні зобов'язаний знайти іншого лікаря.



### ПОТРЕБУЄШ ДОСТУП ДО АБОРТУ?

FEDERA Фонд підтримки Жінок і Планування Сім'ї

+48 22 635 93 95 або [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)

[federa.org.pl](http://federa.org.pl)

## ДОМАШНІЙ АБОРТ

Вагітність також може бути перервана поза державною системою охорони здоров'я. Є можливість виконання медикаментозного аборту в домашніх умовах. Це цілком законний і безпечний спосіб. У базовому дозуванні препаратів метод рекомендований до 12-го тижня вагітності. Пізніше також можна провести таблетований аборт, але з більш високими дозами абортивних засобів. **Жінку ніколи не карають за переривання власної вагітності.** На [federa.org.pl](http://federa.org.pl) ви знайдете детальну брошуру про медикаментозний аборт.

Набір для переривання вагітності (мізопростол і міфепристон) можна замовити в іноземних організаціях до кінця 10-го тижня вагітності. Для цього потрібно перейти на сайт і заповнити форму:

Women on Web – [womenonweb.org/en](http://womenonweb.org/en), [info@womenonweb.org](mailto:info@womenonweb.org)

З юридичної точки зору домашній аборт після 22-го тижня вагітності є ризикованим, оскільки після цього терміну жінку можуть звинуватити в дітовбивстві.

## АБОРТ В КЛІНІЦІ ЗА КОРДОНОМ

Також є можливість звернутися в закордонну клініку. Найпоширеніші напрямки це Нідерланди, Чехія та Німеччина. У Нідерландах дозволений аборт до 22-го тижня вагітності без пояснення причини. Також можливі аборти на пізніх термінах.



### ПОТРЕБУЄШ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ АБО ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ У ВІЇЗДІ ЗА КОРДОН ДЛЯ ВИКОНАННЯ АБОРТУ?

Аборт без Кордонів (Aborcja bez Granic)  
+48 22 29 22 597

Після повернення з-за кордону ти можеш звернутися до FEDERY з проханням подати скаргу до Європейського суду з прав людини щодо компенсації за виїзд. Підтримка FEDERY безкоштовна.

---

## ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ

Якщо тобі від 25 до 59 років, ти маєш право на безкоштовний тест, який називається **цитологією**. Цей тест може виявити передракові та ракові стани шийки матки, навіть якщо немає симптомів. До речі, він також може виявити бактеріальні, грибові та вірусні інфекції. Тест виконується безкоштовно кожні 3 роки, якщо у тебе немає факторів ризику. Тобі не потрібне направлення. Якщо ти хочеш дізнатися, де зробити таку безкоштовну цитологію у твоєму місті, телефонуй на цілодобову безкоштовну гарячу лінію NFZ: **+48 800 190 590**. З результатами потрібно звернутися на консультацію до гінеколога.

## ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ ГРУДЕЙ

Якщо тобі 50-69 років, ти можеш пройти безкоштовну **мамографію**, тобто тест на рак грудей. Тест виконується безкоштовний лише кожні 2 роки, якщо у тебе немає факторів ризику. Тобі не потрібне направлення. Щоб дізнатися, де можна пройти безкоштовну мамографію у твоєму місті, телефонуй на цілодобову безкоштовну гарячу лінію NFZ: **+48 800 190 590**. З результатами потрібно звернутися на консультацію до гінеколога.

## ПІДЛІТКИ

Якщо ти неповнолітня, ти маєш право звернутися до будь-якого лікаря-спеціаліста, в тому числі і до гінеколога. Якщо тобі не виповнилося 18 років, на візит потрібна згода одного з батьків – вона може бути письмова або усна. Ти можеш попросити батьків не заходити з тобою в кабінет. Твій лікар зобов'язаний відповісти на будь-яке запитання щодо твого здоров'я, включно з контрацепцією чи інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Якщо тобі більше 16 (або 13 у разі аборт), для надання медичних послуг потрібна ще Твоя згода. Суперечності між думкою підлітка та батьків вирішує суд з питань опіки.

## ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ПРО СОВІСЬ

Може статися так, що лікар відмовиться надати медичну допомогу, посилаючись на особисті переконання та совість. Пам'ятайте, що згідно з польським законодавством лікар не може робити цього щодо:

- рецепт на контрацепцію;
- направлення на аналізи;
- надання порад;
- видача довідки про аборт.

## КУДИ ЩЕ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?

- **Маруї Ротос** - сайт зі списком організацій допомоги: [marujpomoc.pl](http://marujpomoc.pl)
- **Фонд «Ocalenie»**, вул. Krucza 6/14a, 00-537 Варшава  
[src@cpc.org.pl](mailto:src@cpc.org.pl), [ocalenie.org.pl](http://ocalenie.org.pl)
- **Гельсінський Фонд Прав Людини**, вул. Wiejska 16, 00-490 Варшава  
+48 22 556 44 40 (з понеділка по п'ятницю в годинах 10:00–14:00)  
[refugees@hfhr.pl](mailto:refugees@hfhr.pl), [hfhr.pl](http://hfhr.pl)
- **Асоціація Юридичного Втручання**, вул. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204 Варшава  
+48 22 621 51 65, +48 792 568 561  
[porada@interwencjaprawna.pl](mailto:porada@interwencjaprawna.pl), [interwencjaprawna.pl](http://interwencjaprawna.pl)
- **Блакитна Картка** – якщо ти зазнала насильства, але боїшся сама повідомити про це в поліцію, ти можеш повідомити про це свого лікаря та попросити його заповнити заяву на отримання «Блакитної картки». Це процедура, під час якої поліція додатково спостерігає за сім'єю та перевіряє, чи не повторюються акти насильства, пропонує терапію винуватцю насильства та, за необхідності, ізолює кривдника від інших членів сім'ї.
- **Фонд Фемінотека**, вул. Konrada Guderskiego 3/96 (ворота 4), 03-982 Варшава  
+48 888 88 33 88 (з понеділка по п'ятницю з 11.00 до 19.00)  
[fundacjafeminoteka@gmail.com](mailto:fundacjafeminoteka@gmail.com)  
На сторінці Фемінотеки є карта місць допомоги жінкам, які зазнали насильства:  
[feminoteka.pl/mapa-miejsc-pomocy-dla-kobiet-doswiadczajacych-przemocy-2/](http://feminoteka.pl/mapa-miejsc-pomocy-dla-kobiet-doswiadczajacych-przemocy-2/)