

VÄSTRA GÖTALAND

# HITTA RÄTT I VÅRDEN



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

# INNEHÅLL

## TESTNING FÖR KÖNSSJUKDOMER OCH UNDERSÖKNINGAR

SIDA 4

## TANKAR, KÄNSLOR OCH ERFARENHETER

SIDA 8

## ONT VID SEX ELLER BESVÄR I KÖNSORGAN

SIDA 12

## PREVENTIVMEDEL, GRAVIDITET OCH ABORT

SIDA 16

## VIKTIGT ATT VETA

SIDA 20

## KONTAKTUPPGIFTER

SIDA 24

# Har du frågor om kroppen? Det finns mycket bra hjälp och stöd att få i Västra Götaland och runt Göteborg

## Instruktioner:

1. Titta på ämnet du har frågor omkring.
2. Numret i beskrivningen visar var du kan få hjälp.
3. Hitta numret under **Kontaktuppgifter. [På sida 24.](#)**
4. Kolla hemsidan eller ring och boka tid!

**TESTNING FÖR  
KÖNSSJUKDOMER OCH  
UNDERSÖKNINGAR**

## Testning för könssjukdomar och hiv

Om du har oskyddat sex med andra personer kan du få en könssjukdom (STI). Många könssjukdomar känns eller syns inte på kroppen. För att få veta om du har hiv eller någon annan STI behöver du testa dig. **2 3 4 5 7 8 15 16 19**



Urinprov och bomullspinnar

# Undersökningar för att upptäcka cancer

## Prostataundersökning

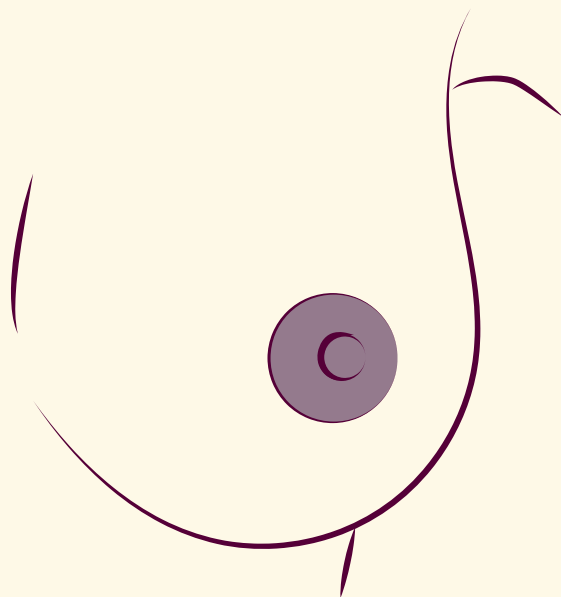
Prostatan sitter runt om urinröret och en tumör kan göra att du kissar oftare, har en svag stråle eller blod i urinen. Kontakta vården om du tror att du har prostatacancer och vill undersökas. **2** **15**

## Cellprovtagning

Du som är kvinna (eller har kvinnligt personnummer) och är över 23 år blir kallad till cellprovskontroller med post. Det är för att tidigt upptäcka cancer i livmoderhalsen. Provtagningen är gratis. Mer info [här](#). **3** **5**

## Bröstkontroller

Hälsokontroll av bröst kallas mammografi. Man gör det för att upptäcka bröstcancer i tid. Du som är kvinna (eller har kvinnligt personnummer) blir kallad med post. Om du vill ha en mammografi och inte har blivit kallad kan du göra en egenremiss. **2** **13**



# TANKAR, KÄNSLOR OCH ERFARENHETER



## Sexuell läggning

Blir du kär i och attraherad av personer av samma kön eller i både män och kvinnor? Enligt lag i Sverige har en person rätt att älska och vara tillsammans med vem han, hon eller hen vill.

4 6 15 19



## Könsidentitet och trans

Om du har tankar kring vilket kön du har: man, kvinna eller annat kön, kan du få stöd av personer som känner likadant. 19 20 21

Vården kan hjälpa dig med hormoner och annan behandling. Mer info [här](#). 6 17



## Relationer mot din vilja

Är du rädd för att bli bortgift eller tvingas in i en relation mot din vilja? Det finns organisationer som arbetar specifikt med att hjälpa till i sådana situationer. Mer info [här](#). 4 14 15 22 23 24

## Sex mot din vilja eller sexuellt våld

Att tvingas göra något sexuellt fast man inte vill är olagligt. Det spelar ingen roll om det är din partner. Har detta hänt dig rekommenderas du att kontakta läkare så fort som möjligt. Du kan läsa mer på ["Något har hänt"](#). Mer info [här](#). 4 6 9 15

## Minskad sexlust

Sexlusten varierar för alla. Är du orolig över din sexlust kan du få stöd och prata med någon. Mer info [här](#). 2 4 6 15 18

## Oönskad sexuell lust

Känner du oro över dina sexuella tankar? Är du orolig för att du ska skada någon? Till exempel om du fantiserar om sexuellt våld eller känner sexuell lust till barn. Är du rädd att du kommer leva ut dina sexuella fantasier? 6 14 15 25

## Om du är orolig, arg eller ledsen

Om du känner dig ovanligt stressad, irriterad, använder droger eller alkohol, har svårt att sova eller tar större risker än vanligt. 2 4 14 15

# **ONT VID SEX ELLER BESVÄR I KÖNSORGAN**

## Klåda eller sveda i könsorgan

Om det kliar eller svider i ditt könsorgan är det viktigt att bli undersökt och ta reda på vad som orsakar besvären. Se även testning.

2 3 4 5

## Ont vid sex

Sex ska inte göra ont, ändå är det många som känner smärta. Du ska bara ha sex när du vill och om det känns skönt. Om det gör ont är det viktigt att få vård. 2 3 4 5 6 9 15



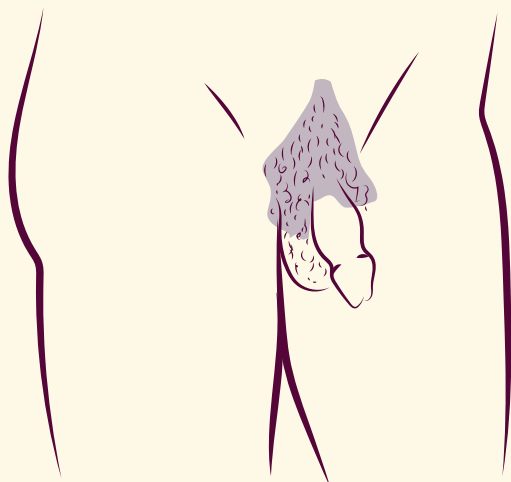
## Svårt att få stånd

Nästan alla har svårt att få stånd någon gång. Det beror oftast på att man är nervös eller stressad. Du kan få hjälp oavsett vad det beror på.

2 4 6 15 18

## Tidig utlösning

Är du orolig över att din utlösning kommer snabbt? Tidig utlösning är vanligt. Det går att träna på att fördröja utlösningen om du tycker att det är ett problem. 2 4 15 18



Penis och pung

## Omskärelse eller könsstymning av vulva

Har du varit med om att någon klippt eller skurit i ditt könsorgan? Beroende på vilket ingrepp du utsattes för kan du få olika problem.

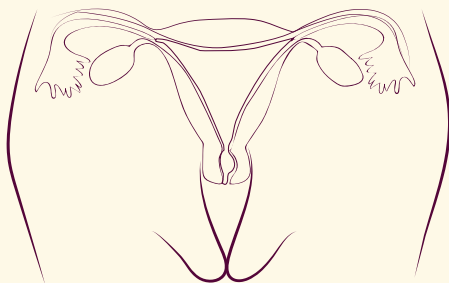
Du kan få hjälp med både fysiska och psykiska besvär. **4** **11**

## Mens

Om du har mycket ont vid mens, stora blödningar eller känner dig ledsen kring mensen kan du söka hjälp. **2** **4** **9**



Vulva



Livmoder och vagina

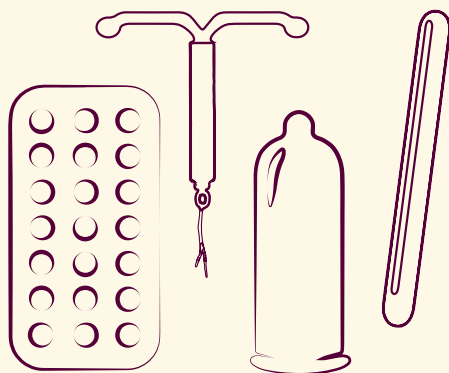
**PREVENTIVMEDEL,  
GRAVIDITET OCH  
ABORT**



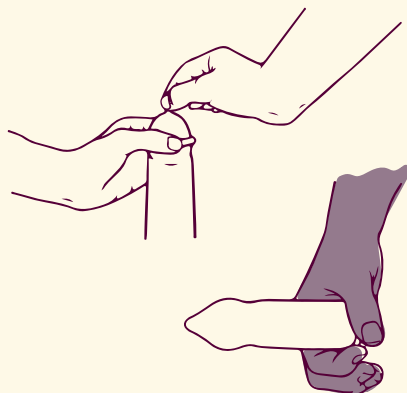
## Preventivmedel - vill inte bli gravid

För att själv kunna välja om och när du vill ha barn kan du använda preventivmedel. Det finns flera olika preventivmedel och du har rätt till gratis rådgivning om preventivmedel. Kondom skyddar både mot oönskade graviditeter och könssjukdomar.

2 3 4 5 15



P-piller, kopparspiral, kondomer och p-stav



Kondom skyddar mot oönskade graviditeter och könssjukdomar.

## Vill bli gravid

Om det är svårt att bli gravid kan du söka hjälp. I Sverige har både par och ensamstående rätt till behandling. Man kan vara två kvinnor eller en man och en kvinna. Även transpersoner kan få hjälp.

2 5 12

## Du är gravid

Om du vill föda barnet bör du gå på regelbundna kontroller för att se till att du och fostret mår bra. Det finns också föräldrakurser du kan gå för att förbereda dig. 3



## Problem efter en förlossning

Det är viktigt att du söker vård om du har fysiska eller psykiska besvär efter förlossningen.

2 3 5 9

## Vill inte fortsätta vara gravid

Om du är gravid men inte vill vara gravid har du rätt till abort. Det är alltid den som är gravid som bestämmer om den vill göra abort. I Sverige har alla rätt till abort fram till vecka 18, sedan behövs särskilda skäl. Kontakta en mottagning så snart som möjligt. 3 4 5 10

**VIKTIGT ATT VETA**

## Rättigheter inom vården

Du har rätt att själv välja vilket mottagning som du vill gå till. Det är viktigt att du registrerar dig och väljer din vårdcentral. Välj din vårdcentral [här](#). Om du har Bank-ID kan du boka tid hos olika kliniker via [e-tjänster på 1177](#).

## Primärvården

Primärvården är dit du först vänder dig om du blivit sjuk. Du kan alltid ringa 1177 **1** för råd. Primärvården består av vårdcentraler **2**, som hjälper dig med hälsoproblem som inte är akuta. Om du är akut sjuk ska du ringa 112 eller åka till en akutmottagning på ett sjukhus.

## Tystnadsplikt

Alla som jobbar inom sjukvården har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon (till exempel polisen eller Migrationsverket) att du har varit där.

## Patientavgifter

Besök hos läkare på din valda vårdcentral kostar 100 kr. Besök hos sjuksköterska eller psykolog på din valda vårdcentral kostar 50 kr. Om du behöver besöka en annan vårdcentral kostar det mer. Mer info [här](#).

## Tolk

Om du inte pratar svenska har du rätt till tolk. Berätta att du behöver tolk när du bokar ditt besök. Om du har tid hos läkare och inte har bokat en tolk i förväg kan vårdpersonalen ringa tolkcentralen för att få en tolk på telefon. Mer info [här](#). Om du behöver en tolk för sexuella eller reproduktiva frågor är det bra att boka en [SRHR-tolk](#).

Ring Tolförmedling Väst, tel: 077-081 30 00.  
För akut hjälp, ring tel:010-441 37 00.

## Asylsökande och papperslösa

Om du är över 18 år har du rätt till “vård som inte kan anstå” även om du inte har personnummer. Det är mer än bara akut vård. Till exempel vård som kan hindra att personen blir mer sjuk. Det är vårdpersonal som bedömer om du behöver vård. Rosengrenska **26** kan hjälpa dig om du inte får vård.

### - LMA-kort

När du söker asyl i Sverige får du först ett kvitto på din ansökan och sedan ett LMA-kort från Migrationsverket. Använd LMA-kortet eller kvittot för att boka vård eller hämta mediciner.

### - Reservnummer

Om du är papperslös och inte har legitimation med personnummer får du ett reservnummer när du söker vård. Numret fungerar bara inom sjukvården. Försök att använda samma reservnummer varje gång du får vård.

# KONTAKT- UPPGIFTER



## Viktiga telefonnummer:

SOS Alarm för akut hjälp: 112 (ambulans)

Vårdguiden: 1177 **1**

Vårdguiden på somaliska: 0771-11 77 91

Vårdguiden på arabiska: 0771-11 77 90



Här finns information om vem du kan kontakta angående dina frågor. Kolla hemsidan eller ring och boka tid!

### **1** 1177 Vårdguiden

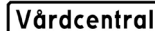
Råd om vård och hälsa. Öppet dygnet runt. Om du är osäker på var och när du ska söka vård, se hemsidan [1177.se](https://www.1177.se) eller ring på telefon: 1177. Då hjälper en sjuksköterska dig och svarar på dina frågor. Information finns på [lätt svenska](#) och [olika språk](#).



**1177**  
VÅRDGUIDEN

### **2** Vårdcentral

De hjälper dig med allt som har att göra med hälsa och sjukdomar. Om du behöver annan vård kommer läkaren att hjälpa dig vidare. Du kan be om remiss till annan mottagning. Vårdcentralerna är för alla oavsett ålder och du kan själv välja vilken vårdcentral du vill gå till. Hitta din vårdcentral [här](#).



Vårdcentral

### **3** Barnmorskemottagning

Kan även heta Mödravårdscentral (MVC). De hjälper under och efter graviditet samt ger stöd inför att bli förälder. De ger råd om preventivmedel, testar för könssjukdomar och tar cellprov. Mer info [här](#).

### **4** Ungdomsmottagning (UMO)

För dig som är mellan 12 och 25 år. Här kan du få gratis hjälp med preventivmedel, testning och om du har frågor om kroppen, sex, relationer och känslor. Du kan ställa frågor [här](#). Hitta din närmaste UMO [här](#).



UMO

## 5 Gynekologmottagning

Här kan du få specialisthjälp för problem som rör vagina, livmoder och graviditet. För att boka tid krävs en remiss från vårdcentral eller egenremiss.

### - Göteborg, Sahlgrenska

Tel: 031-343 63 00. Adress: Blå stråket 6, 413 46. Mer info [här](#).

### - Göteborg, Frölunda

Tel: 031-342 50 40. Adress: Marconigatan 31, 421 44 Västra Frölunda. Mer info [här](#).

### - Trollhättan, NU-sjukvården

Tel: 010-435 22 00. Adress: Lärketorpsvägen, 461 73. Mer info [här](#).

### - Skövde

Tel: 010-473 92 20. Adress: Lövängsvägen 1, 541 42. Mer info [här](#).

### - Privata gynekologer

Här kan du få hjälp utan remiss. I vissa fall behöver du betala mer hos privata mottagningar. [Här](#) finns en lista.

## 6 Sexualmedicinskt centrum (SMC)

Testning och sexualrådgivning för dig som är över 23 år. Tel: 031-346 06 80. Adress: Fjärde Långgatan 48, 413 27 Göteborg. Ladda ner blankett för egenremiss på hemsidan. Mer info [här](#).

## 7 Könsmottagningar

Här kan du testa dig för: klamydia, gonorré, syfilis och hiv.

### - Göteborg, Sahlgrenska

Tel: 031-343 83 31. Adress: Gröna stråket 16, 413 46. Mer info [här](#).

### - Uddevalla, NU-sjukvården

Tel: 010-435 52 60. Adress: Fjällvägen 9, 451 53. Mer info [här](#).

### - Skövde, STI-mottagning

Tel: 0500-43 26 93. Adress: Lövängsvägen 1, 541 42. Mer info [här](#).

### - Borås, Södra Älvsborgs sjukhus

Tel: 033-616 29 63. Adress: Brämhultsvägen 53, 504 55.

Mer info [här](#).

## 8 Klamydia.se

Gratis klamydia- och gonorré-prov som du gör hemma. Mer info [här](#).



## 9 Akutmottagning gynekologi

Kallas även Gynakuten. Hjälp med bland annat missfall, stora blödningar ur slidan och vård efter sexuella övergrepp. Även för dig som är gravid eller nyligen fött barn och behöver träffa läkare samma dag.

- **Göteborg, Sahlgrenska**

Tel: 031-342 10 00. Adress: Blå stråket 6, 413 46, Göteborg. Mer info [här](#).



## 10 Abortmottagningen

Här kan du få hjälp om du vill göra en abort eller behöver råd inför eller efter din abort.

- **Göteborg, Östra Sjukhuset**. Tel: 031-343 42 15. Adress:

Diagnosvägen 15, 416 50. Mer info [här](#).

## 11 Vulvamottagningen på Angered Närsjukhus

Du kan få samtalsstöd, information och vård om du har problem på grund av omskärelse eller könsstympning. Du kan skriva en egenremiss [här](#).

Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Adress: Halmtorget 1. Mer info [här](#). Info på arabiska [här](#). Info på somaliska [här](#).

## 12 Reproduktionsmedicinsk mottagning

För dig som behöver hjälp att bli gravid. Tel: 031-342 39 19. Adress: Blå stråket 6, 413 46 Göteborg. Mer info [här](#).

## 13 Mammografimottagning

Här kan du undersöka bröstet för att tidigt upptäcka cancer. Mer info [här](#).

- **Göteborg, Sahlgrenska**

Tel: 031-342 99 36. Adress. Blå stråket 3, plan 2, 413 46. Mer info [här](#).

- **Uddevalla, NU-sjukvården**

Tel: 010-435 30 60. Adress: Fjällvägen 9, 451 53. Mer info [här](#).

- **Skövde, Skaraborgs Sjukhus**

Tel: 0771-40 77 10. Adress: Unilabs mammografi, 541 85. Mer info [här](#).

## 14 Kriscentrum för män

Här kan du som är man få hjälp med relationsproblem, kriser i samband med separation, svårigheter du har som förälder eller om du utsatt någon eller själv blivit utsatt för våld i en nära relation.

Tel: 031-367 93 90. E-post: [kriscentrum.for.man@socialresurs.goteborg.se](mailto:kriscentrum.for.man@socialresurs.goteborg.se). Adress: Kronhusgatan 2f, Göteborg. Mer info [här](#).

### 15 MUM (Mottagning för unga män)

För män mellan 18 och 30 år. Här kan du få hjälp med preventivmedel, testning och om du har frågor om kroppen, sex, relationer och känslor.

Tel: 010-435 82 12. Adress: Aschebergsgatan 46, 411 33 Göteborg. Mer info [här](#).



### 16 Gayhälsan

För män som har sex med andra män, och för transpersoner. Här kan du testa dig för könssjukdomar. Tel: 031-343 83 31. Adress:

Gröna stråket 16, 413 46 Göteborg. Mer info [här](#).

### 17 Lundströmmottagningen

Om du vill att din kropp ska stämma bättre överens med din könsidentitet. De kan göra en utredning. Sedan kan du få behandling (hormoner och operationer). Tel: 032-222 67 90.

Adress: Kungsgatan 5, Alingsås. Mer info [här](#).

## Stöd och hjälporganisationer

### 18 RFSU

På [rfsu.se/upos](https://rfsu.se/upos) hittar du filmer med information på olika språk. RFSU har även en [onlinechatt](#).

Telefonrådgivning finns på RFSU-kliniken i Stockholm. Du kan prata med en barnmorska på tel: 08-692 07 84. Du kan prata med en psykoterapeut på tel: 08-692 07 70.



### 19 RFSL Göteborg

Förening för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queeras, och intersexpersoners rättigheter. Tel: 031-788 25 10. Mer info [här](#).

- **Newcomers** är ett projekt för och med asylsökande och nyanlända.

E-post: [newcomers@goteborg.rfsl.se](mailto:newcomers@goteborg.rfsl.se).

- **Newcomers Youth** är ett projekt för asylsökande hbtqi-ungdomar mellan 15-30 år. Mer info [här](#).

- **Checkpoint Göteborg** Gratis och anonym testning. Mer info [här](#).



## 20 Transammans.se

Stöd och gemenskap för transpersoner och närstående.

E-post: [hej@transammans.se](mailto:hej@transammans.se). Se Transammans Väst på [Instagram](#) och [Facebook](#). Se även Transammans på [Facebook](#). Mer info [här](#).



## 21 FPES, Föreningen för transpersoner

Kontaktuppgifter finns [här](#). Mer info [här](#).



## 22 Kvinnofridslinjen

Om du är tjej/kvinna och har utsatts för våld. Du kan få stöd eller hjälp med vart du kan vända dig. Du kan få hjälp av en tolk. Tel: 020-50 50 50. Mer info [här](#).



## 23 Somaya kvinno- och tjejjour

Om du har blivit utsatt för våld, hot eller kontroll. Helt anonymt och på olika språk. De har en [onlinechatt](#). Tel: 020-81 82 83. E-post: [kvinnojouren@somaya.se](mailto:kvinnojouren@somaya.se) Mer info [här](#).



## 24 Välj att sluta

För dig som riskerar att skada den du älskar och för dig som är utsatt för våld. Helt anonymt. Tel: 020-555 666. Mer info [här](#).



## 25 Preventell.se

Om du känner att du tappat kontrollen över din sexualitet eller om du är rädd att göra dig själv eller andra illa. Helt anonymt. Tel: 020-66 77 88. Mer info [här](#).



## 26 Rosengrenska

Hjälp och stöd till papperslösa som möter svårigheter i kontakt med sjukvården. E-post: [vardformedling@rosengrenska.org](mailto:vardformedling@rosengrenska.org). Tel: 020-211 000 till Röda Korset. Mer info [här](#).

## Mottagningar i Västra Götaland

- Göteborg
- Borås
- Trollhättan
- Skövde
- Uddevalla
- Lerum
- Alingsås
- Kungälv
- Vänersborg



---

©RFSU Göteborg, 2021

Projektledare: Irene Sobrevilla

Textbearbetning: Irene Sobrevilla, Sam Lindskog  
och Agnes Dahné

Samverkan: RFSU:s FörbundskansliVZV,  
Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Västra Götalandsregionen, SRHR-teamet vid  
Socialförvaltningen Centrum

Göteborgs Stad, RFSL Newcomers Youth och  
RFSU:s samtalsledare på olika språk.

Illustrationer: Hannah Josey and Vendela Vrensk

Grafisk formgivning: Hannah Josey

Den här versionen är baserad på den nationella RFSU-versionen "Hitta rätt i vården". Denna skrift är framtagen med ekonomiskt stöd för 'Tidiga insatser för asylsökande' från Länsstyrelsen Västra Götaland.