

Upute.
Informacije.
Adrese.

**Donesite
ispravnu
odluku ...**

... o ljubavi, spolnom životu
i kontracepciji



Stadt Wien
Wien ist anders.

Zahvala

Tekst brošure sastavilo je Austrijsko društvo za planiranje obitelji/porodice u suradnji sa njemačkim društvom ProFamilia Deutschland, Društvom za seksualno savjetovanje i spolni odgoj.

Zahvaljujemo gospodinu sveučilišnom prof. dr. Christianu Kainzu koji je bio tako ljubazan i pružio nam stručnu pomoć savjetovanja iz medicinske oblasti.

Na podršci zahvaljujemo tvrtkama/firmama: Organon GesmbH (www.verhuetung.at), Schering Wien Ges.m.b.H. (www.diepille.at) i Wyeth Lederle Pharma GmbH (www.meine-pille.at), Janssen & Cilag Pharma (www.evra.at).

Na grafičkim prikazima i fotografijama zahvaljujemo:

farmaceutskom poduzeću Gerot Pharmazeutika GesmbH, Institutu za brak i obitelj/porodicu, poduzećima Janssen & Cilag Pharma, Organon GesmbH, Schering Wien Ges.m.b.H. i Wyeth Lederle Pharma GmbH.

Upute.
Informacije.
Adrese.

Donesite ispravnu odluku ...

... o ljubavi, spolnom životu
i kontracepciji



Informativna brošura Bečke predstavnice
zadužene za zdravlje žena, sastavljena u suradnji
sa Austrijskim društvom za planiranje
obitelji/porodice te Uredom za pitanja žena
Grada Beča (MA 57).



Draga čitateljice,
Dragi čitatelju,

Mogućnost da sami možete odlučivati o tome da li ćete imati dijete – trudnoći i roditeljstvu – važno je dostignuće medicine. Da bi trudnoća bila voljna odluka, za to je važno izabrati najbolji trenutak. Stoga je potrebno da žene poznaju svoje tijelo i da iz širokog spektra kontracepcijskih metoda odaberu ono kontraceptivno sredstvo koje je za njih najprikladnije.

Po pravilu bi o kontracepciji trebalo razgovarati s partnerom tako da i on može preuzeti svoj dio odgovornosti. O kontracepciji trebaju naime ravnopravno brinuti i muškarci i žene, mada se žene na to uvijek ne mogu osloniti.

U svakom slučaju je potrebno da se kod svake kontracepcijske metode koja se smatra prikladnom točno odmjere prednosti i nedostaci. Ova brošura Vam pruža najaktualniji pregled o različitim kontracepcijskim metodama, njihovoj pouzdanosti, mogućim

troškovima te načinu kako se primjenjuju. Osim toga sadrži adrese najvažnijih savjetovaništa za pitanja vezana uz seksualnost, intimne veze, razrješavanje osobnih/ličnih kriza te naravno kontracepciju.



Mr. Renate Brauner

Savjetnica gradske vlade koja vodi resor za zdravstvo i socijalna pitanja



Mr. Sonja Wehsely

Savjetnica gradske vlade koja vodi resor za integraciju – pitanja žena – zaštitu potrošača i personal

Drage čitateljice,
Dragi čitatelji,

Ljubav i/ili spolni život su dio ljudskog života koji može predstavljati zadovoljstvo i sreću, ali također prouzrokovati i brigu i probleme. Jedan od aspekata koji može izazvati – kako pozitivne tako i negativne – osjećaje, jeste trudnoća. Ukoliko je u Vašem životu moguća trudnoća trenutno nepoželjna, ili više odnosno uopće više nije poželjna, onda biste trebali početi razmišljati o „kontracepciji“. U intimnim vezama je kontracepcija često neugodna tema. Povremeno se postavlja pitanje da li za to treba preuzeti odgovornost samo žena ili možda i muškarac. U idealnom slučaju bi se u vezi između dvoje ljudi trebala donositi zajednička odluka o određenoj kontracepcijskoj metodi te pri tome uzeti u obzir životna situacija u kojoj se nalazite, Vaše zdravstveno stanje kao i Vaše želje i potrebe.

Nijedna od metoda kojom se može spriječiti neželjena trudnoća nema samo prednosti i

nijedna od tih metoda nije 100% sigurna. Moguće prednosti mogu proizlaziti iz jednostavne primjene, dugoročnog djelovanja neke metode itd., ali one mogu biti povezane i s negativnim učincima za Vaše zdravlje. Nepotpuna sigurnost rezultira iz nedostatne informiranosti, nedovoljnog poznavanja neke metode, ali i iz unutarnjeg otpora protiv samog njenog korištenja, tako da ti aspekti dovode do grešaka u primjeni.

Stoga Vas ova brošura želi informirati o tome što govori u prilog, a što protiv pojedinih metoda, objasniti Vam njihovu primjenu te Vas prije svega ohrabriti da sva važna pitanja koja imate slobodno postavite Vašem liječniku/ljekaru u ordinaciji ili u obiteljskom/porodičnom savjetovalištu, kako biste na kraju sami mogli ispravno odabrati metodu koja je za Vas prikladna.

U brošuri je također navedeno kojim se mjestima možete obratiti kako biste dobili informacije i pomoć u slučaju trudnoće, spolno prenosivih zaraza itd., na kakva davanja i usluge imate pravo, te o tome kakva prava imate kao pacijent/pacijentica.

**Sveučilišni/univerzitetski
prof. dr. Christian Kainz**

Predsjednik Austrijskog društva za planiranje
obitelji/podrođice

Reguliranje začeća

Plodnost ... **9**

Ciklus ... **9**

Odabir prikladne metode ... **11**

Hormonska kontracepcija ... **14**

Pilula ... **14**

Depo-injekcija ... **17**

Implantat ... **18**

Vaginalni prsten ... **20**

Kontraceptivni flaster ... **22**

Spirale ... **25**

Bakrena spirala ... **25**

Hormonska spirala ... **27**

Sterilizacija ... **29**

Sterilizacija kod muškarca ... **29**

Sterilizacija kod žene ... **31**

Mehaničke metode ... **33**

Kondom ... **33**

Dijafragma ... **35**

Kemijska/hemijska sredstva ... **37**

Mogućnost

određivanja plodnih dana ... **39**

Kalendarska metoda ... **39**

Metoda mjerenja

tjelesne temperature ... **39**

Metoda promatranja cervikalne sluzi ... **40**

Samopregled grlića maternice ... **40**

Prekinuti snošaj ... **43**

Hitna kontracepcija ... **44**

„Pilula za dan poslije“ ... **44**

„Postkoitalna spirala“ ... **45**

Pouzdanost i troškovi ... **47**

Pearl-indeks ... **47**

Troškovi kontracepcije ... **47**

Informacije. Upute.
Adrese.

Planiranje obitelji/porodice ... **50**

Reguliranje začeća ... **50**

Želja za djecom ... **50**

Trudnoća ... **50**

Prekid trudnoće ... **51**

Spolno prenosive bolesti/AIDS/
SIDA ... **52**

Odlazak liječniku/ljekaru ... **54**

Prilikom posjeta/posjete kod liječnika/
ljekara ... **54**

Prava pacijenta ... **55**

Važni pregledi za žene i djecu ... **56**

Savjetovališta ... **57**

Reguliranje začeća

Plodnost

■ Plodnost traje kod žene od prve mjesečnice/menstruacije (menarhe) pa do „klimakterija“ (menopauze), dok se kod muškarca održava do u duboku starost. Sve uz to vezane konzekvencije utječu na Vaš život kao i na život Vašeg partnera. Stoga Vam informacije o tome kako se možete odnositi prema reprodukcijskoj sposobnosti pomažu u planiranju života i omogućuju Vam da donesete ispravnu odluku.

Ciklus

■ Ciklusom se naziva razmak između dvije menstruacije, tj. razdoblje od prvog dana jedne mjesečnice/menstruacije pa do prvog dana naredne menstruacije. Taj ciklus može trajati od 21 do 35 dana. S prvim danom menstruacije otpočinje se obnavljati sluznica maternice. U obnovljenoj i nabujalnoj sluznici može se oplodeno jajašce ugnijezditi i zateći idealne uvjete za daljnji razvoj. Dužina ciklusa, trajanje i intenzitet menstrualnog krvarenja razlikuju se kao što se razlikuju i same žene.

Otpriblike četrnaest dana prije sljedeće menstruacije oslobađa se u jajniku sazrelo ja-

jajašce iz svog folikula. Taj proces se naziva ovulacijom. Dozrelo jajašce dostiže nakon ovulacije u jedan od dvaju jajovoda. U jajovodu se odvija i oplodnja, i to u roku od 6 do 24 sata nakon ovulacije. Oplodeno jajašce stiže potom u roku od četiri do pet dana u maternicu i ugnježđuje se u sluznici maternice, te se počinje dijeliti, razmnožavati i razvijati.

Ukoliko za vrijeme ovulacije ili nekoliko dana prije ovulacije dođe do nezaštićenog spolnog odnosa i spermiji dopijaju u jajovod (spermiji zadržavaju do 5 dana sposobnost da oplode jajnu stanicu/ćeliju), moguća je oplodnja i menstruacija u tom slučaju izostaje. Trudnoća se može ustanoviti već deset dana nakon oplodivanja jajne stanice, i to na osnovi hormonalnih promjena koje su uslijedile. Za test trudnoće koji se može kupiti u ljekarni/apoteci (cijena iznosi između € 7,- i € 17,50) treba se uzeti jutarnja mokraća. Budući da kvaliteta testova koji se sami obavljaju može biti različita, a time i sam rezultat pretrage nepouzdan, preporučuje se ponavljanje testa otpr. nakon tjedan dana/sedmicu dana. Testove na trudnoću obavljaju i liječnici/ljekari, bolničke ambulante i ambulatoriji.

Ukoliko u jajovodu ne dođe do oplodnje, jajna stanica se rastvara. Gornji nabujali slojevi maternične sluznice ljušte se, nastupa menstrualno krvarenje i otpočinje novi ciklus.

Ukoliko su razmaci između pojedinih mjesečnica/menstruacija kraći od tri tjedna/sedmice, menstruacije dakle učestale, ili rjeđi od 5 tjedana/sedmica, ciklus dakle produžen, bilo bi preporučljivo da odete

ginekologu na pregled. Kod mladih djevojaka su neredovitosti u ciklusu normalne, a redovitost ciklusa bi se trebala ustaliti do 20. godine života.

Odabir prikladne metode

■ Ova brošura Vam pruža pregled o trenutno uobičajenim metodama kontracepcije. Ako želite više informacija ili imate pitanja, obratite se Vašem liječniku/ljekaru ili nekom od savjetovaništa za planiranje obitelji/porodice.

Ne postoji idealna kontracepcijska metoda koja je istovremeno apsolutno pouzdana, u svako vrijeme dostupna i za zdravlje u potpunosti neproblematična, te primjerena svakoj individualnoj životnoj situaciji i intimnoj vezi.

Pri odabiru kontracepcijskog sredstva igraju važnu ulogu životne okolnosti u kojima se nalazite kao i to kako osobno/lično ocjenjujete prednosti i nedostatke koje ta sredstva mogu imati za Vaše zdravlje.

Kod liječnika/ljekara ili u savjetovaništu za planiranje obitelji/porodice možete dobiti opširnije i opsežnije stručne informacije. Na kraju krajeva utječe i Vaš vlastiti unutarnji stav na to da li neku metodu dobro podnosite i da li se uz primjenu te metode dobro osjećate. Zaštita od začeca nije samo pitanje tjelesne podnošljivosti i znanja, nego i osjećaja.

Kako glase primjerice Vaši osobni/lični odgovori na sljedeća pitanja:

- Želim li svaki dan gutati pilulu i kako se osjećam pri tome?
- Smeta li mi ako dijafragmu ili vaginalni prsten moram prstima unositi u rodnicu/vaginu?
- Kako se osjećam kada pomislim da mi se u tijelu stalno nalazi spirala/hormonska spirala/implantat?
- Želim li imati zaštitu na duže vrijeme (kao kod pilule, vaginalnog prstena, spirale, implantata, hormonske spirale), ili želim imati mogućnost da prije svakog snošaja iznova odlučujem da li ću dopustiti trudnoću (kao kod kondoma, dijafragme, kemijskih/hemijskih sredstava, metode određivanja plodnih dana)
- Mogu li imati povjerenje u svog partnera/partnericu ili se osjećam samo dobro ako osobno/lično vodim računa o kontracepciji?
- Želim li uopće imati dijete (još djece)? Prisiljava li me moja osobna/lična situacija na to da se moram štititi od trudnoće?
- Jesmo li moj partner/moja partnerica i ja definitivno odlučili da više ne želimo imati djece?
- Mogu li izaći nakraj s neželjenom trudnoćom?

Ako se nakon nezaštićenog ili nedovoljno zaštićenog spolnog odnosa plašite da je moglo doći do oplodnje, možete u roku od 72 sata od Vašeg liječnika/ljekara zatražiti da Vam propiše „pilulu za dan poslije“ odn. do 6 dana poslije da vam se ugradi „postkoital-

Reguliranje začeća

na spirala“. „Pilula za dan poslije“ sprečava kao i „postkoitalna spirala“ da se oplodeno jajašce ugnijezdi u maternici.

Molimo Vas da imate na umu da svako kontracepcijsko sredstvo ima samo ograničen vremenski rok trajanja, pa stoga pripazite na datum do kojeg je upotrebljivo.

Hormonska kontracepcija

Pilula

Pilula sadrži sintetički proizvedene hormone estrogen i gestagen i utječe na hormonski status žene. Njen način djelovanja je uglavnom u tome da sprečava mjesečnu ovulaciju. U više od 50 različitih preparata koji su standardni u prodaji sadržani su estrogeni i gestageni u različito visokim dozama, na što žene mogu različito reagirati.

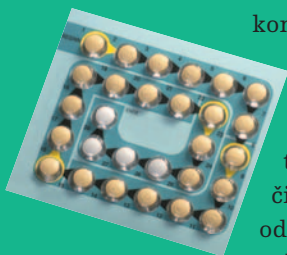
Kod najvećeg broja preparata u obliku pilule žene uzimaju dnevno po jednu pilulu tijekom 21 dana, a zatim slijedi pauza od

7 dana kada pilulu ne uzimaju.

Tijekom te pauze zajamčena je također zaštita od začeća. Nakon te pauze od 7 dana, ponovno otpočinje novi ciklus uzimanja. Zaštita od začeća ne postoji više kada žena prekine s uzimanjem pilule.

Danas već postoje i novi preparati pilula koji omogućuju novu šemu uzimanja: sadrže 28 tableta po pakovanju, tj. 24 tablete koje sadrže aktivnu tvar, dakle djelotvornu supstancu, i 4 placeba (= tablete koje ne sadrže aktivnu tvar/supstancu).

Do abrupcijskog menstrualnog krvarenje dolazi tijekom ta 4 dana kada se uzima placebo. Tom se 28-dnevnom šemom još više olakšava redovito uzimanje pilule i smanjuje rizik da se kojim danom možda zaboravi uzeti. Nakon što se potroši jedno pakovanje, jednostavno se nastavlja s novim pakovanjem za sljedećih 28 dana.



Hormonska kontracepcija

Prednosti

Pri spolnom odnosu ne morate misliti na kontracepciju. Uzimanje pilule je jednostavno. Gotovo uvijek se smanjuju bolovi kod mjesečnice/menstruacije te intenzitet krvarenja. Akna se može ublažiti. Većina mladih žena može uzimati pilulu.

Nedostaci

Svakog dana morate misliti na uzimanje pilule. Može se desiti da sami prouzrokuje greške u primjeni. Hormoni utječu na ciklus i mogu prouzrokovati neželjene nuspojave/neželjena popratna djelovanja, primjerice mučninu, povraćanje, dobivanje na tjelesnoj težini, krvarenja između menstruacija, osjetljivost i napetost dojki. U rijetkim slučajevima može doći i do teških nuspojava/popratnih pojava kao što su poremećaji u metabolizmu masti, vrijednostima jetre, povišenje krvnog tlaka/pritiska.

Pilulu ne smiju uzimati žene s povećanim rizikom razvoja tromboza (ako su već imale tromboze odn. ako su se u obitelji/porodici češće pojavljivali slučajevi tromboza; poremećajima u krvnoj koagulaciji), teškim oboljenjima jetre, šećernom bolešću, tumorima spolnih organa ili dojke. Žene koje puno puše ne bi trebale, bez obzira na dob koristiti hormonsku kontracepciju, a općenito ni žene koje su starije od 35 godina. I za vrijeme dojenja ne bi se trebala koristiti pilula. Kod istovremenog korištenje drugih lijekova potrebno je da se prethodno posavjetujete s Vašim liječnikom/ljekarom.

U razgovoru s Vašim liječnikom/ljekarom trebali biste dakle razjasniti da li je pilula

kontracepcijska metoda koja je za Vas prikladna i razmotriti što govori u prilog, a što protiv toga da Vam liječnik/lijeakar propiše neku određenu pilulu.

% Pouzdanost

Pilula je vrlo sigurna metoda zaštite od začeća koja se u svako vrijeme može prestat uzimati i time ponovo uspostaviti plodnost. Pretpostavka je ipak da se pridržavate točno/tačno navedenih propisa o uzimanju. Neki lijekovi kao npr. antibiotici, sredstva protiv bolova kao i sredstva za smirenje i cirkulaciju te lijekovi protiv upala i povišene temperature smanjuju kontraceptivnu djelotvornost pilule. Djelotvornost se smanjuje prije svega i u slučaju povraćanja i vrlo jakog i dugotrajnog proljeva, jer tada tijelo ne može primiti dovoljno aktivnih tvari/supstanci ili ih prebrzo izlučuje.

Ako jedanput zaboravite uzeti pilulu, ne postoji više dovoljna zaštita od začeća. U tom ciklusu morate koristiti dodatnu metodu (npr. kondome). Čim prestanete s uzimanjem pilule, najvjerojatnije ćete odmah biti plodni.

[] Dostupnost

Pilula je lijek koji Vam mora propisati Vaš liječnik/lijeakar nakon temeljitog pregleda. S receptom je možete zatim dobiti u svim ljekarnama/apotekama.

Depo-injekcija

Depo-injekcija sadrži hormon gestagen u visokoj dozi i koči ovulaciju tijekom razdoblja od otprilike 8 do 12 tjedna/sedmica. Budući da depo-injekcija znatno jače ujteče na hormonski status nego pilula, ona nije za svaku ženu prikladna. Porazgovarajte s Vašim liječnikom/ljekarom o tome da li je depo-injekcija za Vas prikladna.



Prednosti +

Pri spolnom odnosu ne morate misliti na kontracepciju, nego samo par puta u godini primiti injekciju. Ne može se desiti da sami prouzrokuje neke greške u primjeni.

Nedostaci -

Depo-injekcija može prouzrokovati neželjene nuspojave/popratne pojave. Najčešće je slučaj da mjesečnice/menstruacije postanu neredovite. Mogu se pojaviti depresije i mrljasta krvarenja ili jaka trajna krvarenja, pa će u tom slučaju biti potrebna kiretaža (čišćenje maternice struganjem). Nuspojave/neželjena djelovanja traju sve dok traje i djelovanje injekcije, a često još i duže.

Depo-injekciju ne smiju koristiti žene s povećanim rizikom razvoja tromboza (ako su već imale tromboze odn. ako su se u obitelji/porodici češće pojavljivali slučajevi tromboza; poremećajima u krvnoj koagulaciji), teškim oboljenjima jetre, šećernom

bolešću, tumorima spolnih organa ili dojke. I za vrijeme dojenja ne bi se trebala koristiti depo-injekcija.

Kod istovremenog korištenje drugih lijekova potrebno je da se prethodno posavjetujete s Vašim liječnikom/ljekarom.

% Pouzdanost

Depo-injekcija je jednako sigurna kao i pilula.

[] Dostupnost

Depo-injekciju Vam smije dati samo Vaš liječnik/ljekar.

Kontraceptivni implantat



Implantat je fleksibilna plastična cjevčica koja je duga 4 cm i debela 2 mm. Sadrži hormon gestagen (etonogestrel), čime se koči ovulacija na otprilike 3 godine.

Hormon djeluje dodatno time što mijenja materničnu sluz, čime se otežava spermijima da prodru u maternicu.

Implantat se usaduje potkožno u predjelu nadlaktice.

+ Prednosti

Pri spolnom odnosu ne morate misliti na kontracepciju, nego Vam liječnik samo

Hormonska kontracepcija

svake tri godine mora staviti novi implantat. Ne može Vam se desiti da sami prouzrokuje neke greške u primjeni.

Nedostaci

Implantat može prouzrokovati neželjene nuspojave/popratne pojave. Često je slučaj da implantat utječe na menstrualni ciklus. Kod 21% žena izostaju menstrualna krvarenja u potpunosti, 26% ima rjeđe i kraća menstrualna krvarenja, kod otpr. 35% ne dolazi ni do kakvih promjena kod menstrualnog krvarenja. No, u rijetkim slučajevima mogu menstrualna krvarenja ipak biti i učestalija ili duže trajati.

Implantat ne smiju koristiti žene s povećanim rizikom razvoja tromboza (ako su već imale tromboze odn. ako su se u obitelji/porodici češće pojavljivali slučajevi tromboza; poremećajima u krvnoj koagulaciji), teškim oboljenjima jetre, šećernom bolešću, tumorima spolnih organa ili dojke. Kod istovremenog korištenja drugih lijekova potrebno je da se prethodno posavjetujete s Vašim liječnikom/ljekarom.

Pouzdanost %

Implantat je jedna od najsigurnijih metoda, može se u svako vrijeme otkloniti i time ponovo uspostaviti plodnost.

Dostupnost []

Implantat Vam smije samo Vaš liječnik/ljekar usaditi.

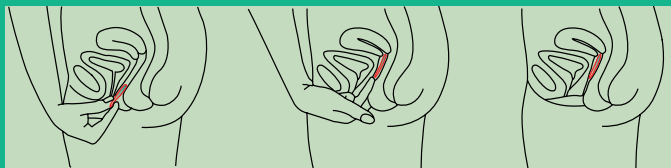
Vaginalni prsten

Vaginalni prsten je gotovo bezbojan plastični prsten s vanjskim promjerom od 54 mm i debljinom od 4 mm, koji sadrži hormone. Hormoni se apsorbiraju preko vaginalne sluznice i time sprečavaju mjesečnu ovulaciju. Sadržani hormoni su estrogen i gestagen (0,015 mg etinilestradiol i 0,120 mg etonogestrel), što odgovara trenutno najniže doziranim pilulama.



Savijljivi prsten stavlja sama žena izravno u rodnicu/vaginu (poput tampona). Liječnik/ljekar treba objasniti kako se prsten stavlja i

otklanja. Ukoliko se prsten slučajno izbací (npr. prilikom otklanjanja tampona), može se oprati hladnom ili mlakom (ne vrućom) vodom, a zatim se treba odmah bez odlaganja ponovno vratiti u vaginu.



Prsten ostaje u vagini 3 tjedna/sedmice. Nakon 3 tjedna/sedmice žena ga sama odstranjuje. Zatim slijedi pauza od tjedan dana/sedmicu dana u kojoj dolazi do mjesečnice/menstruacije. Nakon tog tjedna/sedmice žena unosi novi prsten u vaginu.

Hormonska kontracepcija

Prednosti

Pri spolnom odnosu ne morate misliti na kontracepciju, nego samo jednom mjesečno promijeniti prsten. Vadenje i stavljanje novog prstena uopće nije komplicirano. Bolovi tijekom mjesečnice/menstruacije i intenzitet krvarenja smanjuju se gotovo uvijek nakon izvjesnog vremena upotrebe.

Nedostaci

Može se desiti da sami prouzrokuje greške u primjeni, ako prsten pravovremeno ne stavite u vaginu. Hormoni utječu na ciklus i mogu prouzrokovati neželjene nuspojave/popratanne pojave, primjerice mučninu, povraćanje, dobivanje na tjelesnoj težini, migrenu, visok krvni tlak/pritisak. Međutim, te su nuspojave/popratanne pojave većinom slabije nego kod pilule.

Kao sva hormonska sredstva protiv začeca, tako i vaginalni prsten ne smiju koristiti žene s povećanim rizikom razvoja tromboza (ako su već imale tromboze odn. ako su se u obitelji/porodici češće pojavljivali slučajevi tromboza; poremećajima u krvnoj koagulaciji), teškim oboljenjima jetre, šećernom bolešću, tumorima spolnih organa ili dojke. Žene koje puno puše ne bi trebale, bez obzira na dob koristiti hormonsku kontracepciju, a općenito ni žene koje su starije od 35 godina. Ni za vrijeme dojenja ne biste trebali koristiti vaginalni prsten. Kod istovremenog korištenje drugih lijekova potrebno je da se prethodno posavjetujete s Vašim liječnikom/ljekarom.

% Pouzdanost

Vaginalni prsten je vrlo sigurno sredstvo protiv začeća koje se u svako vrijeme može otkloniti i time vratiti plodnost. Pretpostavka je ipak da se pridržavate točno/tačno navedenih uputstava o korištenju. Nakon što prekinete koristiti prsten, odmah ste ponovno plodni.

[] Dostupnost

Vaginalni prsten je lijek koji Vam mora propisati Vaš liječnik/ljekar nakon temeljitog pregleda.

Kontraceptivni flaster



Kontraceptivni flaster je tanki flaster bež boje i veličine 4,5 x 4,5 cm. Sadrži hormone estrogen i gestagen (etinilestradiol und norelgestromin) i sprečava trudnoću na isti način kao i pilula. Nakon lijepljenja oslobađaju se aktivne supstance ravnomjerno i u niskim količinama

i dospijevaju izravno preko kože u krvotok. Sprečavaju mjesečnu ovulaciju.

Kontraceptivni flaster se zalijepi na kožu 1 x tjedno/sedmično – primjerice svakog ponedjeljka. Flaster se lijepi tri tjedna uzastopce, a onda slijedi pauza od tjedan/sedmicu dana kada nastupa krvarenje. Po ciklusu se dakle primjenjuju ukupno 3 flastera. Zatim otpočinje novi ciklus.

Mjesta prikladna za lijepljenje flastera su

Hormonska kontracepcija

stražnjica, trbuh, i ukupni gornji dio tijela (izuzev grudi) te vanjska strana nadlaktice. Kontraceptivni flaster se stavlja na čistu i suhu kožu te se pritisne 10 sekundi kako bi se zalijepio.

Prednosti



Kod kontraceptivnog flastera morate samo jedanput tjedno/sedmično misliti na kontracepciju. Primjena flastera je jednostavna. Kontraceptivni flaster štiti pouzdano od začeca i u slučaju želučano-crijevnih problema kao što su proljev ili povraćanje. Posebno je prikladan za žene koje puno putuju ili rade u smjenama.

Nedostaci

Mogu se desiti greške u primjeni. Ako se kontraceptivni flaster ne zalijepi ili ne zamijeni pravovremeno, ni zaštita od začeca više nije pouzdana. U rijetkim slučajevima (2–3%) može se desiti da se flaster u potpunosti ili djelimično odlijepi, pa se u tom slučaju mora u roku od 24 sata zalijepiti novi flaster. Moguće je da se u prvim mjesecima primjene pojave krvarenja između menstruacija ili lagana napetost dojki. Hormoni utječu na ciklus i mogu u rijetkim slučajevima prouzrokovati neželjene nuspojave/popratne pojave kao što su mučnina, povraćanje ili migrena. Na mjestu na kojem se flaster zalijepi mogu se pojaviti iritacije kože, ali se samo u rijetkim slučajevima iz tog razloga mora prestati s korištenjem flastera. Kod tjelesne težine iznad 90 kg, kontraceptivna učinkovitost flastera eventualno neće biti dovoljna.

Za kontraceptivni flaster važe iste kontraindikacije kao i kod pilule te se kontraceptivni flaster u tim slučajevima ne treba primjenjivati (vidi stranicu 15). I tijekom dojenja ne bi se trebao koristiti kontraceptivni flaster. U slučaju da morate istovremeno uzimati i druge lijekove, o tome biste se prethodno trebali posavjetovati s Vašim liječnikom/ljekarom. U razgovoru s Vašim liječnikom/ljekarom možete zajedno sa njime razjasniti da li je kontraceptivni flaster za Vas prikladan.

% Pouzdanost

Kontraceptivni flaster je jednako pouzdan kao i pilula. Studije pokazuju da žene bez obzira na dob pouzdanije primjenjuju ispravno flaster nego što je to slučaj kod pilule koja se mora dnevno uzimati. Ispravno zalijepljen flaster neće spasti i može se vrlo dobro koristiti i tijekom sporta, u sauni i pri aktivnostima u vodi.

Kontraceptivni flaster pouzdano štiti od začeća i u slučaju povraćanja ili proljeva.

[] Dostupnost

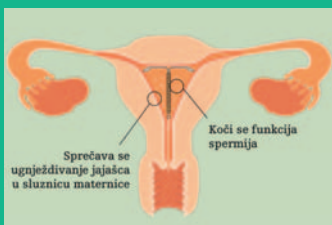
Kontraceptivni flaster propisuje liječnik/ljekar. S receptom se može potom dobiti u svim ljekarnama/apotekama.

Spirale

Bakrena spirala

Bakrenu spiralu ugrađuje liječnik/ljekar u maternicu žene i ona zatim ostaje u maternici otprilike 3 do 5 godina – ovisno o modelu.

Bakrom koji spirala stalno otpušta u minimalnim količinama koči se pokretljivost spermija na putu u jajovod, tako da po pravilu ne dolazi do oplodnje. Bakar osim toga bitno utječe na sluznicu maternice i njeno obnavljanje. Time se sprečava da se oplodeno jajašce ugnjezdi u maternici.



Prednosti



Pri spolnom odnosu ne morate misliti na kontracepciju, potrebno je samo da se spirala svakih 3 do 5 godina zamijeni. Ne može se desiti da sami prouzrokujete nekakve greške u primjeni. Bakrena spirala ne utječe na Vaš hormonski status.

Nedostaci



Pretežno obilnije i duže menstrualno krvarenje; mjesečnica/menstruacija može biti bolnija; može doći do krvarenja između menstruacija. Kao rijetka, ali ozbiljna nuspojava/popratna pojava može se pojaviti upala unutarnjih genitalnih organa koja se obavezno mora izliječiti uz liječničku/lje-

karsku pomoć da ne bi došlo do kasnije neplodnosti. Žene koje još žele imati djecu, obično se posebno upozoravaju na takav mogući rizik kasnije neplodnosti. Spirala ne sprečava izvanmaterničnu trudnoću u jajovodu.

Postoje neke bolesti odn. situacije u kojima se obično ne preporučuje korištenje bakrene spirale, npr. ako je žena izložena povećanom riziku od inficiranja spolno prenosivim bolestima, te u slučaju akutne ili kronične/hronične upale unutarnjih genitalnih organa i određenih malformacija maternice.

% Pouzdanost

Ako se kod spirale odabere odgovarajuća veličina te je liječnik/ljekar stručno postavi u maternicu, onda je bakrena spirala pouzdana kontracepcijska metoda koja se u svako vrijeme može otkloniti i time vratiti plodnost.

Potrebno je da liječnik/ljekar u razmacima od 6 mjeseci provjeri da li se spirala i dalje nalazi u ispravnom položaju.

[] Dostupnost

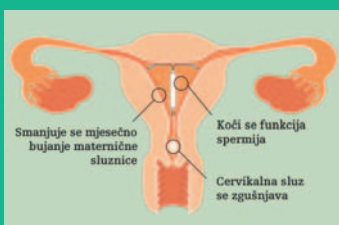
Bakrenu spiralu može Vam propisati samo Vaš liječnik/ljekar te je ugraditi u maternicu.

Možete je dobiti neposredno u njegovoj ordinaciji ili u ljekarni/apoteci uz liječnički/ljekarski recept. Troškove za savjetovanje i kasnije kontrolne preglede ne snosi fond zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse).

Hormonska spirala

Hormonska spirala djeluje time što u šupljinu maternice stalno otpušta male količine gestagena s učinkom hormona žutog tijela. Usljed toga dolazi do zgušnjavanja cervikalne sluzi. Time se koči daljnji prolaz spermija prema maternici.

Dodatno se ograničava funkcionalnost spermija i potiskuje obnavljanje maternične sluznice, što rezultira time da menstrualna krvarenja postaju manje obilna. Hormonska spirala može ostati pet godina u maternici.



Prednosti



Pri spolnom odnosu ne morate misliti na kontracepciju, potrebno je samo da se hormonska spirala svakih 5 godina zamijeni. Ne može se desiti da sami prouzrokujete nekakve greške u primjeni. Bolovi tijekom mjesečnice/menstruacije i obilnost krvarenja se znatno smanjuju. U nekim slučajevima izostaje menstruacija u potpunosti. Odmah nakon otklanjanja spirale možete opet zatrudnjeti.

Nedostaci



Relativno često se javljaju menstrualni poremećaji (mrljasta krvarenja i krvarenja između menstruacija) – posebice u prvih šest

mjeseci. Moguće je da manje intenzivno krvarenje ili čak izostanak krvarenja doživljavate kao opterećenje. Nuspojave/popratne pojave uvjetovane hormonima rijetke su. Hormonsku spiralu ne smiju koristiti žene s akutnim oboljenjem jetre ili tumorima jetre, akutnim infekcijama genitalnih organa i drugih organa zdjelice/karlice, postojećim upalama krvnih žila/sudova, tumorima u maternici ili vratu maternice, malformacijama maternice, određenim srčanim oboljenjima.

% Pouzdanost

Hormonska spirala štiti gotovo tako pouzdano kao i sterilizacija, a reverzibilna je metoda kontracepcije koja se u svako vrijeme može otkloniti i time ponovno uspostaviti plodnost. Svake godine se mora obaviti ginekološki pregled i tom prilikom bi ginekolog trebao provjeriti da li se hormonska spirala i dalje nalazi u ispravnom položaju.

[] Dostupnost

Hormonsku spiralu Vam može propisati te ugraditi u maternicu samo Vaš ginekolog. Možete je dobiti neposredno u njegovoj ordinaciji ili u ljekarni/apoteci uz liječnički/ljekarski recept. Troškove za savjetovanje, postavljanje kontracepcijske metode i kontrolne preglede ne snosi fond zdravstvenog osiguranja (Krankenkassa).

Sterilizacija

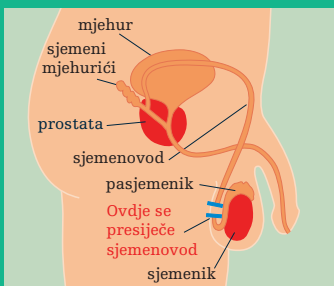
Sterilizacijom odlučujete da više ne želite imati vlastitu djecu. Izgledi da bi se reverzibilnom operacijom kasnije ponovno mogla vratiti plodnost poprilično su mali. Ovakva odluka mora biti dobro promišljena i trebali biste je u svakom slučaju donijeti zajedno s Vašim partnerom/partnericom ukoliko živite u životnoj zajednici/braku. Sterilizacija koja se obavi bez pristanka supruga/supruge može biti razlog za razvod braka. Stoga se kod takve odluke u svakom slučaju preporučuje da se posavjetujete s Vašim liječnikom/ljekarom ili u nekom od savjetovališta za planirenje obitelji/porodice.

Vazektomija (Sterilizacija kod muškarca)

Kod ovog operativnog zahvata presijecaju se obadva sjemenovoda koja se nalaze u mošnjicama direktno ispod kože, tako da spermiji ne mogu više dospjeti u tekućinu koja se izbacuje prilikom orgazma (ejakulat).

Vazektomiju može izvršiti liječnik/ljekarurolog, i to ambulantno pod lokalnom anestezijom. Stacionarni boravak u bolnici za to nije potreban.

Sposobnost seksualnog užitka se ne mijenja. I dalje dolazi do erekcije (ukrućivanja peni-



sa) te orgazma sa ejakulacijom. I dalje se proizvode spermiji, ali se apsorbiraju u sje-
meniku. Tako da je nemoguća oplodnja i
trudnoća.

+ Prednosti

Ne morate više nikako misliti na kontracep-
ciju. Zahvat se može kod muškarca puno
lakše izvesti i manje je rizičan nego što je to
sterilizacija kod žene.

- Nedostaci

Zahvat znači da definitivno odlučujete da
više ne želite imati vlastitu djecu (ili više
vlastite djece). Pokušaji da se zahvat povra-
ti nisu uvijek uspješni. Ukoliko odluka za
sterilizaciju nije bila dovoljno promišljena,
mogu se pojaviti duševni problemi koji mo-
gu prouzrokovati probleme s potencijom.

% Pouzdanost

Nakon zahvata mogu se još neko vrijeme
nalaziti spermiji u ejakulatu. Tek nakon što
Vam liječnik/ljekar poslije višestrukih pre-
traga ejakulata priopći da u ejakulatu više
nisu nađeni spermiji, postoji potpuna zašti-
ta od (daljnjeg) očinstva.

[] Dostupnost

Zahvat se vrši u ordinaciji urologa, na uro-
loškim odjeljenjima bolnica ili privatnih
ambulatorija. Prije sterilizacije trebali biste
se detaljno posavjetovati s Vašim liječni-
kom/ljekarom ili u nekom od savjetovališta
za planiranje obitelji/porodice, jer takva

trajna odluka, da nećete više moći imati djece, mora biti dobro promišljena.

Prije nego što se izvrši sterilizacija, morate dobiti informacije o samoj vrsti zahvata koji će se izvršiti, njegovim posljedicama i mogućim neželjenim nuspojavama/popratnim pojavama ili komplikacijama, te je potrebno da svojom slobodnom voljom pristanete na operaciju.

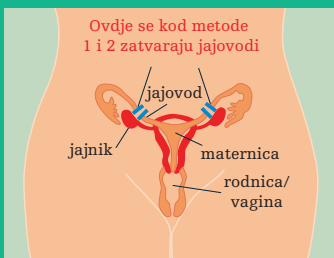
Prema zakonu morate za ovakav zahvat imati navršениh 25 godina starosti. Fond zdravstvenog osiguranja (Krankenkassa) ne snosi troškove.

Podvezivanje jajovoda (Sterilizacija kod žene)

Kod ovog operativnog zahvata obadva se jajovoda u žene, pretežno pod punom narkozom, prekidaju rezanjem, spaljivanjem ili se zatvaraju plastičnim ili metalnim kvačicama. Stacionarni boravak u bolnici traje – ovisno o operacijskoj metodi – u prosjeku 1 do 2 dana.

Nakon zahvata jajašce dolazi samo do mjesta na kojem je učinjen prekid i tamo ga apsorpira sluzokoža jajovoda. Ne može se više spojiti sa spermijom.

Sposobnost seksualnog užitka se ne mijenja. Tijekom operacije mogu se (rijetko) pojaviti komplikacije, kao incidenti prilikom narkoze, unutarnje krvarenje, ozljede crijeva i dr.



+ Prednosti

Ne morate više nikada misliti na kontracepciju.

- Nedostaci

Zahvat znači da definitivno odlučujete da više ne želite imati vlastitu djecu (ili više vlastite djece). Pokušaji da se zahvat povрати teško su izvodljivi, a šanse da uspiju male.

Nakon sterilizacije može se poremetiti proizvodnja hormona u jajnicima. To može u rijetkim slučajevima prouzrokovati mrljasta krvarenja prije i poslije mjesečnice/menstruacije. Ukoliko odluka za sterilizaciju nije bila dovoljno promišljena, mogu nastati duševni problemi.

% Pouzdanost

Trudnoće su nakon sterilizacija krajnje rijetke.

[] Dostupnost

Sterilizacija kod žene vrši se većinom u bolnici i gotovo uvijek pod punom narkozom. Prije sterilizacije trebali biste se detaljno posavjetovati s Vašim liječnikom/ljekarom ili u nekom od savjetovališta za planiranje obitelji/porodice, jer takva trajna odluka da nećete više moći roditi dijete mora biti dobro promišljena.

Prije nego što se izvrši sterilizacija, morate dobiti informacije o vrsti zahvata koji će se izvršiti, njegovim posljedicama i mogućim neželjenim nuspojavama/popratnim pojavama ili komplikacijama, te je potrebno da

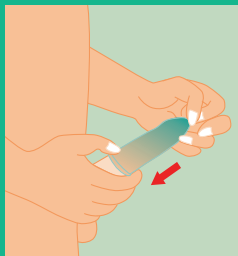
svojom slobodnom voljom pristanete na operaciju. Prema zakonu morate za ovakav zahvat imati navršenih 25 godina starosti. Fond zdravstvenog osiguranja (Krankenkassa) ne snosi troškove.

Mehaničke metode

Kondom („prezervativ“)

Kondom je vrlo tanka gumena zaštita koja se prije snošaja navlači preko ukrućenog penisa. Kondom je jedino reverzibilno kontracepcijsko sredstvo za muškarce.

Izbačena sjemena tekućina ostaje u prezervativu i ne dopijeva u rodnicu/vaginu. Nakon orgazma mora se penis izvaditi iz vagine prije nego što popusti erekcija. Da kondom ne bi skliznuo i da se ne bi izlila sjemena tekućina, potrebno je da se prstenasti dio kondoma pridrži uz bazu penisa prilikom vađenja. Svaki kondom se može koristiti samo jednom. Većina kondoma je od lateksa. Za muškarce i žene koji su alergični na lateks postoje u međuvremenu i kondomi od plastičnih materijala.



Prednosti +

Korištenje kondoma je jednostavno, a može se lako kupiti te ga možete uvijek imati uza se. Ne prouzrokuje nikakve zdravstvene smetnje. Mora se koristiti samo po potrebi.

Kondom štiti i od spolno prenosivih bolesti. Trenutno je jedina zaštita od AIDS-a/SIDE. Štiti i od spolne zaraze bolestima kao što su triper (gonoreja), sifilis, klamidijske infekcije i druge spolno prenosive infekcije.

Nedostaci

Pri spolnom odnosu morate svaki put misliti na zaštitu od začeca! Može se desiti da sami prouzrokuje greške u primjeni. Ako još nikada niste koristili kondom, trebali biste uvježbavati navlačenje prije prve upotrebe, jer se inače pri snošaju mogu desiti nezgode. Neki muškarci, ali i žene, žale se da kondom smanjuje intenzitet osjećaja te da ometa vođenje ljubavi.

% Pouzdanost

Ispravna primjena i dobra kvaliteta su odlučujući faktori za visoku pouzdanost kondoma. Kada kupujete kondom, obratite pažnju na broj pod kojim je proizvod dozvoljen ili oznaku „CE“ s kontrolnim brojem kao i na datum do kojeg je upotrebljiv. Osim toga je važno da kondom na vrhu ima rezervoar koji može prihvatiti spermu.

Ne preporučuje se istovremeno korištenje kondoma i drugih kemijskih/hemijskih kontracepcijskih sredstava (vaginalnih čepića, tableta). Kao eventualno dodatno sredstvo za vlaženje treba se koristiti isključivo krema koja je specijalno za to namijenjena.

Ukoliko se jednom desi da kondom „sklizne“ i pukne, postoji mogućnost da se neželjena trudnoća spriječi „pilulom za dan poslije“ ili „postkoitalnom spiralom“.

Dostupnost []

Kondome možete kupiti na automatima, u seks-šopovima, drogerijama, ljekarnama/apotekama, supermarketima ili naručiti putem kataloške prodaje. Kondomi iz automata mogu usljed dužeg vremenskog skladištenja i stajanja u automatu biti porozni i ispucani.

Dijafragma

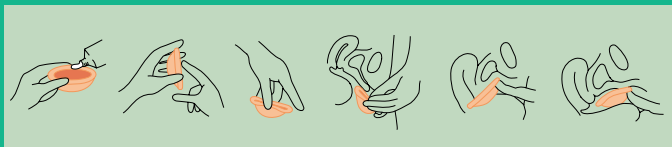
Dijafragma je gumena membrana od mekanog lateksa koja je poput kupole zategnuta preko elastične spirale ili plosnate opruge. Ta opruga je prstenastog oblika i ima obično promjer od 6 do 8 centimetara.



Na dijafragmu se nanosi spermicidna krema i ona se prije snošaja unosi u vaginu. Tamo djeluje kao pregrada (to je u prijevodu i značenje grčke riječi „diaphragma“). Razdvaja naime rodnicu/vaginu u dva dijela: gornji dio u kojem se nalazi grlić maternice i donji u koji može stati muški spolni ud, a da pri tome ne dolazi u dodir s grlićem maternice. Pravilno prilagođenu i postavljenu dijafragmu ne mogu osjetiti niti žena niti njen partner.

Uz dijafragmu se mora koristiti i neko kemijsko/hemijsko kontraceptivno sredstvo (spermicidna krema). Tako se mogu neutralizirati spermiji, pa nisu više sposobni za oplodnju, ni u slučaju da prođu do rubova dijafragme. Ako se spolni odnos ponovi, u

vaginu se treba štapićem unijeti dodatna porcija kreme. Nakon (posljednjeg) snošaja mora dijafragma još najmanje 6 sati ostati u vagini.



Nakon porođaja ili vaginalne operacije liječnik bi trebao pregledom utvrditi da li veličina dijafragme još odgovara veličini i obliku rodnice. Uz pravilno održavanje može upotrebljivost dijafragme trajati 1 do 2 godine.

+ Prednosti

Upotreba dijafragme je jednostavna, čim se upoznate s načinom kako se postavlja i stavljanje malo uvježbate. Koristi se samo po potrebi, te se njome ne mijenja ciklus, a nisu ni poznate nekakve za zdravlje štetne nuspojave/popratne pojave.

- Nedostaci

Pri spolnom odnosu morate svaki put misliti na kontracepciju. Može se desiti da sami prouzrokuje greške u primjeni. Potrebno je nešto malo vremena dok naučite kako da stavite dijafragmu. Neke žene i muškarci doživljavaju stavljanje dijafragme kao ometanje pri vođenju ljubavi, mada se dijafragma može staviti i do dva sata prije snošaja. Krema može uzrokovati neugodne osjećaje (osjećaj topline, peckanje).

U takvom slučaju je moguće da bolje podnesite neki drugi preparat.

Kemijska/hemijska sredstva

Pouzdanost %

Dijafragma je pouzdana metoda za zaštitu od začeća ako se pravilno primjenjuje (uz korištenje spermicidne kreme).

Dostupnost []

Potrebno je da liječnik/ljekar odredi koja Vam dijafragma odgovara. Važno je naime da dijafragma ima odgovarajuću veličinu. Dijafragmu potom možete kupiti u ljekarni/apoteci u svim veličinama i zajedno sa kremom.

Kemijska/hemijska sredstva

Kemijska/hemijska sredstva kontracepcije postoje u obliku čepića (ovula), tableta ili krema. Sva ta sredstva sadrže tvari/supstance (tkzv. spermicide) koje uništavaju spermije ili koče njihovu pokretljivost. Kemijska/hemijska kontraceptivna sredstva stavljaju se prije snošaja u vaginu (kod čepića i tableta potrebno je najmanje 10 minuta da se istope pomoću tjelesne topline i razviju potpunu učinkovitost). Količina sadržanih spermicidnih tvari/supstanci dovoljna je samo za jednu ejakulaciju.



Prednosti +

Kemijska/hemijska sredstva morate koristiti

samo po potrebi, a njihova primjena je ne-problematična.

— Nedostaci

Pri spolnom odnosu morate svaki put misliti na zaštitu od začeća. Može se desiti da sami prouzrokuje greške u primjeni. U vagini ili na penisu možete osjetiti neugodne osjećaje (osjećaj topline, peckanje), pa je moguće da u tom slučaju neki drugi preparat bolje podnosite. „Vrijeme čekanja“ od 10 minuta te potreba ponavljanja primjene mogu se doživljavati kao opterećenje.

Aktivne kemijske tvari/supstance apsorbira djelimično organizam preko vaginalne sluzokože. Nekakvo trajno štetno djelovanje na organizam zasada nije ustanovljeno. No, moguće je lokalno oštećenje vaginalne sluznice ili vaginalna upala pa je u tom slučaju potrebno liječenje kod liječnika/ljekara.

% Pouzdanost

Korištenje samo kemijskih/hemijskih kontracepcijskih sredstava vrlo je nepouzdanost te Vam to ne preporučujemo. Trebali biste takva sredstva uvijek koristiti samo u kombinaciji sa dijafragmom. Ne preporučuje se istovremeno korištenje kemijskih kontracepcijskih sredstava sa kondomima, pošto takva sredstva mogu oštetiti gumu kondoma.

[] Dostupnost

Kemijska/hemijska sredstva možete bez liječničkog/ljekarskog recepta kupiti u ljekarnama/apotekama i drogerijama.

Određivanje plodnih dana

Mogućnosti određivanja plodnih dana

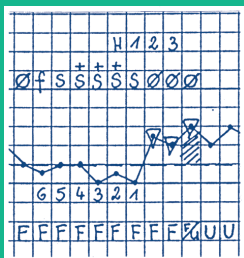
Postoje različite metode pomoću kojih se mogu odrediti plodni i neplodni dani u ciklusu žene.

Kalendarska metoda (Knaus-Oginova metoda)

Žena mora godinu dana brojati i bilježiti dane od jedne menstruacije pa do sljedeće. Na osnovi ovih, tijekom godine prikupljenih podataka o trajanju ciklusa može se izračunati prosječni broj onih dana koji su vjerovatno plodni. Kalendarska metoda (Knaus-Ogino) je kontracepcijska metoda koja je vrlo nepouzdana, pa Vam tu metodu i ne preporučujemo.

Metoda mjerenja tjelesne temperature

Kod ove metode je potrebno da žena svako jutro mjeri svoju tjelesnu temperaturu (bazalnu temperaturu – znači ujutro natašte i nakon barem šest sati spavanja) i da vrijednost upisuje na obrazac sa dijagramom. Prema kretanju krivulje može naknadno vidjeti kada je imala ovulaciju i zaključiti koji su dani zatim neplodni. Potrebno je imati u vidu da su spermiji sposobni za oplodnju 4 do 5 dana nakon ejakulacije. Temperatura se mora



uvijek mjeriti prije bilo koje aktivnosti odmah nakon buđenja i to uvijek u isto vrijeme.

Metoda promatranja sluzi (Mukus-metoda ili Bilingsova metoda)

Cervikalna sluz mijenja se tijekom ciklusa: sluzni čep u kanalu maternice postaje sve više vodenast. Na izlazu iz rodnice se osjeća sve više vlažnost koja najavljuje da se bliži ovulacija. Svakodnevnim promatranjem sluzi (rezultat se također upisuje na dijagramski list) žena može odrediti svoje plodne dane. Kombinacija mjerenja tjelesne temperature s metodom promatranja sluzi poznata je kao simptotermalna metoda.

Samopregled grlića maternice

Kod ove metode potrebno je da žena pregleda grlić maternice, jer se on tijekom ciklusa mijenja i u vrijeme ovulacije otvara. Bistra sluz je za vrijeme ovulacije dobro vidljiva. Ova promatranja mogu dobro dopuniti metodu mjerenja tjelesne temperature i metodu promatranja sluzi, a dobivene vrijednosti bi se također trebale upisivati u dijagram.



Prednosti

Metode određivanja plodnih dana (kombinacija gore navedenih triju metoda) mogu se

Određivanje plodnih dana

koristiti kako za zaštitu od začeća tako i za planiranje trudnoće. Pomoću ovih metoda proširujete i Vaše znanje o samim zbivanjima u ženskom tijelu.

Nedostaci

Potrebno je redovito i precizno promatrati tijelo i o tome voditi evidenciju. Morate naučiti evaluirati znakove Vašeg tijela, što znači da su moguće i pogrešne procjene. Samo „osjetiti“ ovulaciju nije dovoljno i ne predstavlja pouzdan znak! Ove metode nisu baš prikladne kod mladih djevojaka, čiji je ciklus još dosta neredovit i koje prema iskustvu ove metode ne mogu sasvim dosljedno primjenjivati. U posebnim životnim okolnostima (rad u smjenama, nakon prekidanja uzimanja pilule, za vrijeme dojenja nakon trudnoće, u prijelaznim godinama – premenopauzi) mora se pri promatranju tjelesnih promjena utjecaj tih popratnih okolnosti također uzeti u obzir.

Pri korištenju ovih kontracepcijskih metoda morate u fazi plodnih dana koristiti dodatno kontracepcijsko sredstvo, primjerice kondom ili dijafragmu ili se suzdržavati od spolnih odnosa.

Pouzdanost %

Znanje koje stječete ovim pojedinim metodama određivanja plodnih dana (= metoda mjerenja tjelesne temperature, promatranja sluzi, samopregled grlića maternice, te pravilna i ispravna primjena tog znanja u svrhe kontracepcije, odlučuju o tome koliko ćete pouzdano moći odrediti Vaše neplodne dane i na kraju krajeva izbjeći začeće. Pouzdanost

se povećava ako se metoda promatranja služi kombinira s metodom mjerenja tjelesne temperature i samopregledom materničnog otvora. Uredan način življenja i način rada, slaganje s partnerom/partnericom u pogledu seksualnosti i kontracepcije, te pozitivan stav prema metodama određivanja plodnih i neplodnih dana kao i iskustvo u primjeni tih metoda predstavljaju preduvjet za njihovu pouzdanost. Oboljenja, popraćena povišenom temperaturom i nedostatkom sna smanjuju pouzdanost i iskaz dobivenih podataka. U prodaju je izašlo u međuvremenu i nekoliko pomagala pomoću kojih se mogu određivati plodni dani. To su kompjutori, kompjutorski programi pohranjeni na disketama te minimikroskopi. Te se pomoćne naprave zasnivaju po pravilu na metodi mjerenja bazalne tjelesne temperature i promatranja sluzi. Olakšavaju u biti izračunavanje plodnih i neplodnih dana. Pojedina pomagala određuju i hormonalne vrijednosti u mokraći.

Ukoliko tijekom plodne faze imate snošaj i koristite kontracepcijska sredstva (kao npr. dijafragmu ili kondom), zaštita od začeća će u tom slučaju zavisiti od pouzdanosti tih korištenih sredstava.

[] Dostupnost

Ako želite više saznati o metodi određivanja plodnih dana te koristiti tu metodu odn. ako želite točne/tačne informacije o pomagalima koja se mogu koristiti, onda Vam preporučujemo da se o tome dodatno posavjetujete. Institut za brak i obitelj/porodicu (v. informacije o savjetovalištim) školovao je

Određivanje plodnih dana

stručne savjetnice za „prirodno planiranje obitelji – Natürliche Familienplanung (NFP), pa će Vas informirati o tome gdje i kako možete naučiti te metode.

Dijagram u koji se unose vrijednosti dobivene promatranjem tjelesnih promjena, možete dobiti downloadom sa homepagea društva Profamilia (www.profamilia.de).

Coitus interruptus

„Prekinuti snošaj“, „čuvanje“

Kod ove metode muškarac izvlači penis iz rodnice/vagine prije ejakulacije.

Nedostaci

Pri spolnom odnosu morate svaki put misliti na zaštitu od začeća. Može se desiti da sami prouzrokuje greške prilikom takvog čuvanja. Prekid spolnog odnosa i strah da ćete možda propustiti „pravi“ trenutak mogu se negativno odraziti na seksualni užitak.

Pouzdanost %

Ova metoda „prekinutog snošaja“ krajnje je nepouzdana i ni u kojem slučaju je ne preporučujemo. Nesigurnost ove metode je u tome što već prije ejakulacije u predsječmenskoj tekućini može biti spermija koji mogu dospjeti u vaginu. Osim toga se muškarcu, koji ovu metodu ne prakticira tako često, može desiti da nekada ne uspije pravovremeno izvaditi penis iz vagine.

Hitna kontracepcija

„Pilula za dan poslije“



Kod trenutno raspoloživih „pilula za dan poslije“ radi se o preparatima koji sadrže isključivo gestagen (levonogestrel) u obliku dviju tableta. „Pilula za dan poslije“ sprečava jed-

nako kao i bakrena spirala da se u maternici ugnijezdi možda oplodeno jajašce.

Nakon nezaštićenog ili nedovoljno zaštićenog spolnog odnosa žena treba uzeti po mogućnosti što ranije jednu tabletu; najbolje u roku od 12 sati, a ni u kojem slučaju kasnije od 72 sata (3 dana), računajući od spolnog odnosa. Drugu tabletu treba uzeti najranije 12 sati, a najkasnije 24 sata nakon uzimanja prve tablete.

Nakon uzimanja „pilule za dan poslije“, sljedeća će mjesečnica/menstruacija uslijediti kao i obično u otprilike očekivano vrijeme. U međuvremenu treba i dalje koristiti dodatno kontracepcijsko sredstvo. Može doći do poremećaja u trajanju ciklusa. U slučaju da se tok krvarenja ne odvija kao i kod normalne menstruacije odn. ako menstruacija izostane, potrebno je da što prije odete ginekologu. „Pilula za dan poslije“ ne bi se trebala primijeniti više puta u jednom ciklusu, jer bi možda u slučaju višekratne primjene njena djelotvornost bila upitna. „Pilula za dan poslije“ nije kontracepcijsko sredstvo za stalnu i redovitu upotrebu, već mjera u iznimnom i hitnom slučaju!

Hitna kontracepcija

Prednosti +

„Pilula za dan poslije“ može se primijeniti nakon nezaštićenog ili nedovoljno zaštićenog spolnog odnosa. „Pilula za dan poslije“ ne prouzrokuje pobačaj!

Nedostaci -

Nakon uzimanja tableta mogu se pojaviti mučnina, vrtoglavica i povraćanje. Radi bolje podnošljivosti ne biste trebali uzimati tablete na prazan želudac.

Pouzdanost %

Pouzdanost „pilule za dan poslije“ iznosi oko 97 do 99%. Ako dopustite da prođe previše vremena između nezaštićenog snošaja i uzimanja prve tablete, onda opada vjerovatnost da će djelovati.

Dostupnost []

Za „pilulu za dan poslije“ potreban je recept koji možete dobiti od Vašeg kućnog liječnika/ljekara, ginekologa, liječnika/ljekara u savjetovaništima, dežurnog liječnika/ljekara u bolnici. Troškove morate sami snositi.

„Postkoitalna spirala“

Kod „postkoitalne spirale“, koja se ugrađuje poslije nezaštićenog ili nedovoljno zaštićenog spolnog odnosa, radi se bakrenoj spirali (vidi način djelova-



nja spirale) koja sprečava da se u maternici ugnijezdi možda oplodeno jajašce. Ako izostane menstruacija, potrebno je da što prije odete ginekologu.

+ Prednosti

„Postkoitalna spirala“ može se primijeniti poslije nezaštićenog ili nedovoljno zaštićenog spolnog odnosa i u slučaju da je već prekasno za uzimanje „pilule za dan poslije“ Spirala se može ugraditi do najkasnije 6 dana nakon nezaštićenog snošaja. Ukoliko nije došlo do trudnoće, spirala može ostati otprilike 3 do 5 godina u maternici – kao i svaka druga spirala – radi daljnje zaštite od začeca.

- Nedostaci

Nakon što se ugradi, naredna će menstruacija biti obilnija te će vjerovatno i duže trajati.

% Pouzdanost

Pouzdanost „postkoitalne spirale“ iznosi oko 97 do 99%. Sljedeća će mjesečnica/menstruacija uslijediti kao i obično u otprilike očekivano vrijeme.

[] Dostupnost

„Postkoitalnu spiralu“ mora Vam ugraditi Vaš liječnik/ljekar nakon temeljitog pregleda (vidi dostupnost i pod „Spirale“).

Sigurnost i troškovi

Pearl-indeks

Kada budete odlučivali o tome koje je kontracepcijsko sredstvo za Vas najprikladnije, potrebno je da između ostalog uzmete u obzir i njegovu pouzdanost. Da ne biste uspoređivali sasvim različite metode koje su međusobno takoreći neusporedive, sastavljen je tzv. Pearl-indeks kao jedinstveno mjerilo za pouzdanost pojedinih metoda.

Polazi se od 100 spolno aktivnih žena i Pearl-indeksom se navodi broj žena koje su unatoč primjeni neke određene metode nakon godinu dana ostale u drugom stanju. Ako 100 žena koristi godinu dana (= 1200 primjena) određeno kontracepcijsko sredstvo i u tom razdoblju dođe dva puta do začeca, onda Pearl-indeks te metode iznosi 2. To znači, što je niži Pearl-indeks to je sigurnija ta kontracepcijska metoda.

Troškovi kontracepcije

Zaštita od začeca je Vaša privatna stvar o kojoj morate sami brinuti. Moguće troškove za savjetovanje, medicinsku uslugu i lijekove ili operacijske troškove ne snosi socijalno osiguranje. No, imajte i na umu da pobačaj/abortus ne predstavlja kontracepcijsku metodu, a da su za to troškovi vrlo visoki.

Metoda	cijena otprilike	razdoblje
Implantat	€ 215,-	3 godine
Hormonska spirala	€ 218,-	5 godina
Sterilizacija kod muškarca	€ 450,- do 1400,-	jedanput
Sterilizacija kod žene	€ 450,- do 1400,-	jedanput
Vaginalni prsten	€ 19,-	1 mjesec/ciklus
Kontraceptivni flaster	€ 17,-	1 mjesec/ciklus
Pilula	€ 4,50 do 14,-	1 mjesec/ciklus
Depo-injekcija	€ 13,-	3 mjeseca
Minipilula	€ 9,-	1 mjesec/ciklus
Bakrena spirala	€ 47,-	2–5 godina
Određivanje plodnih dana	–	neograničeno
Dijafragma/krema	€ 15,-/ € 5,-	najmanje 1 godinu
Kondom	€ 1,-	po primjeni
Kompjutor za mjerenje tjelesne temperature	€ 106,- do 435,-	rok trajanja
Kompjutor za mjerenje razine hormona	€ 107,-	rok trajanja
Kemijska/hemijska sredstva	€ 10,-	12 primjena
Prekinuti snošaj	–	neograničeno
Kalendarska metoda	–	neograničeno
Bez zaštite	–	neograničeno
„Pilula za dan poslije“	€ 13,- do 15,-	po primjeni
„Postkoitalna spirala“	€ 47,-	2–5 godina

* „Pilula za dan poslije“ nije kontracepcijska metoda za stalnu i redovitu upotrebu, nego mjera za hitni slučaj, a njena učinkovitost zavisi od trenutka uzimanja.

** Učinkovitost „postkoitalne spirale“ ovisi o pravovremenom ugrađivanju poslije nezaštićenog spolnog odnosa.

*** Stavljanje, kontrola, otklanjanje

Sigurnost

ostali troškovi	Pearl-indeks (pouzdanost)
honorar liječnika/ljekara ***	0
honorar liječnika/ljekara ***	0,1
	0,1
	0,2–0,3
	0,65
	0,7–0,9
	0,1–1
honorar liječnika/ljekara	0,3–1,2
	0,3–3
honorar liječnika/ljekara ***	1–2
troškovi učenja	1–3
honorar liječnika/ljekara (prilagodba)	2–4
	3–4
	3,8–10
	6
	8–36
	10–20
	15–35
	85
mogući honorar liječnika/ljekara	*
honorar liječnika/ljekara ***	**

Izvori navedenih vrijednosti Pearl-indeksa:

www.netdoktor.at: hormonska kontracepcija

www.netdoktor.de: sterilizacija, bakrena spirala,

određivanje plodnih dana, kompjutor za mjerenja

tjelesne temperature, dijafragma, kondom, kemijska/

hemijska sredstva, prekinuti snošaj, bez zaštite

Od tvrtke/firme dobiveni podaci za: vaginalni prsten

www.m-ww.de: kompjutor za mjerenje razine hormona

Planiranje obitelji/ porodice

Reguliranje začeca

■ Informacije i savjete o zaštiti od začeca te o pregledima koji su za to potrebni možete dobiti kod Vašeg ginekologa ili u jednom od savjetovaništa za planiranje obitelji/porodice (vidi adrese). Informacije su u savjetovaništima za planiranje obitelji/porodice kao i savjetovanje besplatne, a kod liječnika je potreban tkzv. bolesnički list radi prava na zdravstvenu zaštitu (Krankenschein). Ukoliko uopće ne želite zatrudnjeti, Vaš ginekolog i savjetovanište za planiranje obitelji/porodice posavjetovat će Vas o sterilizaciji.

Želja za djecom

■ Ako želite imati dijete, a ne možete zatrudnjeti, onda se obratite jednom od porodičnih/obiteljskih savjetovaništa ili Vašem ginekologu. U tom slučaju bit ćete najvjerojatnije upućeni dalje u neku od specijalnih ambulanata. Za liječenje u ordinaciji potrebno je da ponesete tkzv. bolesnički list (Krankenschein), a za specijalnu ambulantu potrebna Vam je uputnica Vašeg liječnika/ljekara kod kojeg ste na liječenju.

Trudnoća

■ Testove na trudnoću možete napraviti kod Vašeg liječnika/ljekara, u laboratorijima, ginekološkim ambulantomama ili savjetovaništima za planiranje obitelji/porodice.

Testovi koje možete kupiti u ljekarni/apoteci i sami izvesti, nisu uvijek pouzdani i stoga se preporučuje kontrola kod Vašeg liječnika/ljekara.

Ako nehotice ostanete u drugom stanju i ne znate što da činite te imate puno pitanja, onda Vas molimo da se obratite jednom od obiteljskih/porodičnih savjetovaništa. Savjetovaništa za obitelji/porodice obavijestit će Vas o socijalnim i financijskim mogućnostima pomoći te Vam mogu dalje pomoći.

Prekid trudnoće

■ U Austriji postoji takozvana „mogućnost prekidanja trudnoće u zakonskom roku“, što znači da se u skladu sa zakonom u roku od prva tri mjeseca trudnoće može prekinuti trudnoća bez navođenja razloga. Najčešće se pobačaj/abortus izvodi do dvanaest tjedana/sedmica od prvog dana posljednje mjesecnice/menstruacije. Kod teških i ozbiljnih razloga: kada trudnoća predstavlja opasnost za život trudnice, kada bi narušila tjelesno i mentalno zdravlje trudnice, kod teških mentalnih ili fizičkih poremećaja fetusa i ako se kod trudnice radi o maloljetnici koja još nije bila navršila 14 godina kada je ostala u drugom stanju, onda postoji mogućnost da se i poslije ova tri mjeseca izvrši pobačaj. Za to je potreban nalaz medicinskog vještaka.

Prekidi trudnoće obavljaju se u Austriji većinom ambulantno u ordinaciji liječnika/ljekara, u javnoj bolnici ili privatnim ambulatorijima. Zahvat se u Beču može obaviti ambulantno, za cijenu od € 274,91 u sljedećim bolnicama:

Department Semmelweisklinik der Krankenanstalt Rudolfstiftung. Ginekološka ambulanta, T: 01/476 15-3901

Krankenanstalt Rudolfstiftung.

Ginekološka ambulanta, T: 01/711 65-4741

Kaiser-Franz-Josef-Spital. Ginekološka ambulanta, T: 01/601 91-4736

Krankenhaus Lainz. Ginekološka ambulanta, T: 01/801 10-2300

Sozialmedizinisches Zentrum Ost-Donauspital. Ginekološka ambulanta, T: 01/288 02-3850

Molimo Vas, imajte na umu da nijedan liječnik/ljekar nije obavezan da izvrši zahvat. U ambulantama međutim možete saznati kome da se obratite. Prije pobačaja postoji mogućnost da odete na razgovor i da se o svemu posavjetujete.

U određenim slučajevima snosi Magistratsko odjeljenje 11 (MAG-ELF) ili Socijalni ured (MA 12 – Sozialamt) troškove za prekid trudnoće.

Spolno prenosive bolesti (STD – sexually transmitted diseases)/AIDS/SIDA

■ Spolno prenosivih zaraza je sve više, a laik ih rijetko može prepoznati, te se one ne mogu izliječiti domaćim lijekovima. Ponekad spolno prenosive bolesti imaju tok koji dugo vremena nije popraćen nekakvim te-

gobama, pa oboljela osoba može prenositi zarazu na druge osobe. Ako se zaraza duže vrijeme ne liječi, ona može prouzrokovati medicinske komplikacije i između ostaloga i neplodnost. Te se zaraze mogu u trudnoći prenijeti i s majke na dijete. Ako niste sigurni da li je Vaš partner/Vaša partnerica spolno zdrav/-a, onda inzistirajte na korištenju kondoma! Druga alternativa bi bila samo suzdržavanje od spolnog odnosa. Kondom je trenutno jedino kontracepcijsko sredstvo koje štiti od zaraze – posebice – ako ga koristite uvijek u rizičnim situacijama i pravilno upotrebljavate. U spolno prenosive bolesti ubrajaju se: gljivična oboljenja, herpes genitalis, stidne uši, klamidijske infekcije, trihomonijaza, hepatitis B, triper (gonoreja), sifilis, HIV/AIDS (SIDA).

Ako sumnjate da možda bolujete od neke spolno prenosive bolesti, onda Vas molimo da se odmah obratite STD-ambulatoriju za spolno prenosive bolesti ili liječniku/ljekaru za kožne i spolno prenosive bolesti.

STD-ambulatorij Ureda za zdravstvo Grada Beča (direktna telefonska linija za savjetovanja) informirat će Vas i besplatno posavjetovati, ako želite i anonimno, o spolno prenosivim bolestima. Možete koristiti pravo na liječnički/ljekarski pregled – i ako je potrebno – pokrenut će se liječenje.

O specijalnim ponudama savjetovanja vezanog uz AIDS (npr. za homoseksualce, za žene ili HIV-om inficirane trudnice) možete se raspitati i kod organizacije koja pruža pomoć u slučaju AIDS-a (AIDS-Hilfe Wien).

Liječnici/ljekari, ali i suradnici/suradnice svih savjetovališta podliježu obvezi čuvanja tajnosti.

Odlazak liječniku/ljekaru

Prilikom posjeta/posjete kod liječnika ...

Ako ste odlučili da odete nekom liječniku/ljekaru ili u neko savjetovalište, prethodno se možete (najbolje telefonskim putem) informirati o tome:

- da li u ordinaciji postoji određeno radno vrijeme kada se primaju pacijenti,
- da li se za savjetovanje/liječenje mora nešto platiti,
- da li će se razgovor voditi na njemačkom ili (ukoliko njemački nije Vaš maternji jezik) na Vašem maternjem jeziku,
- da li za posjet/posjetu morate zakazati termin,
- da li morate ponijeti nekakvu dokumentaciju (npr. bolesnički list, nalaze itd.).

Tijekom posjeta će Vas često, a posebice ako imate zdravstvene probleme, liječnik/ljekar ili savjetnik/-ica pitati za Vašom "medicinskom povijesti/historijom". Pri tome se misli na oboljenja koja ste imali Vi ili netko/neko u Vašoj obitelji/porodici, a ginekolog će Vas pitati i kada ste imali zadnju menstruaciju, posljednji porod, i da li ste imali spontane pobačaje ili prekide trudnoće.

Ako ste bolesni, opišite po mogućnosti što preciznije o kakvom se problemu radi (od kada ste bolesni, koje simptome imate, na koji ste se način dosad pokušavali liječiti). Provjerite da li su Vas liječnik/ljekar ili savjetnica/savjetnik zaista razumjeli. Prethodno razmislite dobro što želite pitati te za-

pišite pitanja ako je potrebno. U razgovoru često nemate puno vremena da biste se na miru mogli svega sjetiti. Ipak nastojte da se o svemu raspitate, sve dok ne razjasnite sva Vaša pitanja. To je posebno važno ukoliko se radi o nekakvom medikamentu ili daljnjem liječenju.

Zatražite da Vam se važni rezultati pregleda i razgovora pismeno zapišu na papir odn. sami zabilježite tijekom ili poslije razgovora sve što je važno. U to spada i ime liječnika/ljekara ili savjetnice/savjetnika.

Prava pacijenta

Imate pravo na informacije kao i pravo

- na to da Vam se pruži dovoljno vremena kako biste mogli sve jasno iznijeti,
- na temeljit pregled, savjetovanje, liječenje i o tome sveobuhvatne informacije,
- na to da odbijete određene metode pregledavanja ili prijedloge o liječenju, ako u tome ne vidite nikakav smisao ili potrebu,
- da u pratnji sa sobom povedete osobu u koju imate povjerenje,
- da zatražite mišljenje i nekog drugog stručnjaka, posebice ako se radi o nekakvoj većoj operaciji,
- na informacije o mogućim troškovima prije samog savjetovanja/liječenja,
- na pismeni izvještaj Vašeg liječnika/ljekara u slučaju da se liječenje mora nastaviti kod drugog liječnika/ljekara.
- na to da liječnik/ljekar čuva tajnost podataka i to neovisno o Vašoj dobi (od 14. godine života)

- i na kraju krajeva imate u slučaju neprimjerenog liječenja i pravo na žalbu nadređenim osobama/ustanovama (Bečko pravobraniteljstvo pacijenata/ombudsman za pacijente, T: 01/587 12 04)

Važni pregledi za žene i djecu

- Preventivni zdravstveni pregledi za trudnice i djecu (zdravstvenu knjižicu za majku i dijete, tkzv. „Mutter-Kind-Pass“ koji je u te svrhe potreban, dobit ćete od Vašeg liječnika/ljekara/ginekologa.
- Pravovremeni pregledi Vašeg djeteta, ako imate osjećaj da ima kakvu tjelesnu, mentalnu ili duševnu hendikepiranost.
- Pregledi radi ranog otkrivanja određenih oboljenja, kao što su papa-test radi ranog otkrivanja raka grlića maternice te pregledi dojki (jedanput u godini)
- Redoviti kontrolni pregledi ako tijekom dužeg vremenskog razdoblja morate uzimati lijekove („antibaby-pilulu“, psihofarmake)

Savjetovališta

Posvojenje/usvajanje djece:

■ Servicestelle der MAGELF (Savjetovalište Magistratskog odjeljenja 11).

T: 01/4000-80 11, www.wien.at/mall

■ MAGELF/Referat für Pflege- und Adoptivkinder (Referada za djecu pod starateljstvom i posvojenu/usvojenu djecu).

T: 01/4000-907 31, www.wien.at/mall

■ Servicestelle der Caritas (Savjetovalište Caritas). T: 0800/83 83 83,

<http://kontaktstelle.caritas-graz.at>

Za pitanja iz radnog i boravišnog prava:

(izbjeglice/trazitelji azila):

■ Österreichisches Rotes Kreuz (Austrijski Crveni križ).

T: 01/589 00-0, www.rotekreuz.at

■ amnesty international.

T: 01/780 80, www.amnesty.at

Ishrana:

■ Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice (Bečko savjetovalište za pitanja vezana uz prehranbene namirnice i ishranu).

T: 01/4000-80 38

Obiteljski/porodični problemi, problemi s djecom:

■ Servicestelle der MAGELF (Savjetovalište Magistratskog odjeljenja 11).

T: 01/4000-80 11, www.wien.at/mall

■ Caritas der Erzdiözese (Caritas Nadbiskupije). T: 01/310 98 08, www.caritas-wien.at

Zdravlje žena:

■ FEM. T: 01/476 15-5771, www.fem.at

■ FEM Süd. T: 01/601 91-52 01, www.fem.at

■ Frauen beraten Frauen (Žene savjetuju žene). T: 01/587 67 50

Migrantkinje/migranti:

■ Wiener Integrationsfonds (Bečki integracijski fond).

T: 01/4000-81 50, www.livetogether.at

■ Aktion Leben Österreich

Schwangerenberatung (Savjetovalište za trudnice).

Dorotheergasse 6–8, 1010 Wien

T: 01/512 52 21, info@aktionleben.at

www.aktionleben.at

■ Beratungsstelle für MigrantInnen

(Savjetovalište za migrantkinje)

Arbeitsmarktpolitische Betreuungseinrichtung für ausländische Frauen (Radno-tržišna ustanova za savjetovanje stranih žena).

Markgraf Rüdiger Straße 8/8, 1150 Wien

T: 01/982 33 08, migrantin@aon.at

migrantin@xpoint.at

■ Beratungsstelle für Migranten und

Migrantinnen (Savjetovalište za migrante i migrantkinje).

Am Modenapark 6/8, 1030 Wien

T: 01/712 56 04, migrant@migrant.at

■ Familienberatungsstelle (Obiteljsko/porodično savjetovalište).

Wurmsergasse 36, 1150 Wien

T: 01/985 76 03

■ Caritas Familienzentrums (Obiteljski/porodični centar Caritas).

Lienfeldergasse 75–79, 1160 Wien

T: 01/481 54 81

familienzentrum@caritas-wien.at

■ Verein Wiener Frauenhäuser (Udruga Bečkih prihvatilišta za žene).

Weinheimergasse 4/5, 1160 Wien

T: 01/485 30 30

■ Peregrina – Beratungsstelle für ausländische Frauen (Savjetovalište za strankinje).

Währinger Straße 59/6, 1090 Wien

T: 01/408 61 19 oder 408 04 16

beratung.peregrina@netway.at

www.peregrina.at

■ Verein Familien und Beratung – Beratung von Migrantenfamilien (Udruga za obitelji/podrice i savjetovanja – Savjetovalište za obitelji/podrice migranata).

Engerthstraße 161–163, 1020 Wien

T: 01/216 97 29

■ Verein Familien und Beratung – Beratung von Migrantenfamilien (Udruga za obitelji/podrice i savjetovanja – Savjetovalište za obitelji/podrice migranata).

Wurmsergasse 36, 1150 Wien

T: 01/985 76 03

Zdravlje muškaraca:

■ MEN.

T: 01/601 91-5454, www.men-center.at

■ Männerberatung (Savjetovalište za muškarce).

T: 01/603 28 28, www.maenner.at

Zaštita majčinstva/naknada za porodilje/novac za porodiljski odmor:

■ Kammer der Arbeiter und Angestellten (Komora za radnike i namještenike).

T: 01/501 65-0

Duševno, tjelesno i seksualno nasilje:

■ Frauen-Notruf (pomoć ženama u nuždi).

T: 01/717 19, www.wien.at/ma57/not.htm

■ Kindertelefon (pomoć djeci).

T: 01/319 66 66, www.wien.at/ma11

■ Kinderschutzzentrum (Centar za zaštitu djece). T: 01/526 18 20,

www.kinderschutz-wien.at

■ Kinder- und Jugendanwaltschaft (Pravobranitelj/ombudsman za djecu i mladež/omladinu). T: 01/17 08,

www.wien.at/kja

■ Kummernummer (broj ako imate bilo kakve probleme). T: 0800/60 06 07

■ Telefonseelsorge (Telefonsko dušobrižništvo). T: 01 142,

www.telefonseelsorge.at/wien

■ Servicestelle der MAGELF (Savjetovalište Magistratskog odjeljenja 11).

T: 01/4000-80 11, www.wien.at/ma11

Prekid trudnoće/abortus:

■ Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (Austrijsko društvo za planiranje obitelji/porodice).

T: 01/478 52 42, www.oegf.at

Prekid trudnoće/abortus (snošenje troškova):

■ Servicestelle der MAGELF (Savjetovalište Magistratskog odjeljenja 11).

T: 01/4000-80 11, www.wien.at/ma11

■ MA 15 A (Magistratskog odjeljenja 15 A).

T: 01/531 14-0, www.wien.at

Seksualni problemi (informacije):

■ MAGELF (Magistratsko odjeljenje 11).

T: 4000-907 28, www.wien.at/ma11

Spolno prenosive bolesti/AIDS (SIDA):

■ STD-Ambulatorium der MA 15 (Ambulatorij za spolno prenosive bolesti Magistratskog odjeljenja 15).

T: 01/531 14-877 92 ili 877 93,
www.wien.at/ma15

■ STD-Hotline der MA 15 (Direktna telefonska linija za savjetovanje Magistratskog odjeljenja 15).

T: 01/536 34, www.wien.at/ma15

■ AIDS-Hilfe Wien (pomoć u slučaju AIDS-a).

T: 01/595 37 11, www.aids.at

Socijalni problemi (samo za osobe bez maloljetne djece):

■ MA 15 A (Magistratskog odjeljenja 15 A).

T: 01/531 14-0, www.wien.at

■ Caritas der Erzdiözese (Caritas Nadbiskupije). T: 01/310 98 08, www.caritas-wien.at

Preventivni pregledi/savjetovanje vezano uz ishranu male djece do 3. godine života:

■ Elternberatungsstelle der MAGELF (Savjetovalište za roditelje Magistratskog odjeljenja 11). T: 01/4000-80 11,
www.wien.at/ma11

Savjetovališta za planiranje obitelji/porodice

(Kontracepcija, sterilizacija, trudnoća, konflikt u trudnoći, prekid trudnoće):

■ Familienplanungsstelle des Magistrat Wien
Savjetovalište za planiranje obitelji/
porodice Magistrata Grada Beča
Heiligenstädter Straße 82–86, 1190 Wien,
T: 01/369 89 88

ponedjeljkom + petkom 8.00–12.00 sati,
utorkom 13.30–19.30 sati

■ ÖGF-Familienplanungsstelle
im AKH – Frauenklinik, Ebene 8
Savjetovalište za planiranje obitelji/
porodice u Općoj bolnici AKH – Klinici
za žene na 8. katu/spratu
Währinger Gürtel, 1090 Wien,
T: 01/40 400-28 52

ponedjeljkom, četvrtkom 16.00–19.00 sati
(bez prethodnog zakazivanja termina)
utorkom 16.00–19.00 sati (uz prethodno
zakazivanje termina) za osobe s
invaliditetom

■ ÖGF-Familienplanungsstelle
im Gesundheitszentrum Wien Mitte
Savjetovalište za planiranje obitelji/porodi-
ce u Zdravstvenom centru Wien Mitte
Strohgasse 18, 1030 Wien,
T: 01/664 12-493 26
četvrtkom 15.00–19.00 sati

■ ÖGF-Familienplanungsstelle
im Hanusch-Krankenhaus
Savjetovalište za planiranje obitelji/
porodice u bolnici Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Colin-Straße 30, 1140 Wien,
T: 01/910 21-844 55
utorkom 14.00–16.00 sati (bez zakazivanja
termina)

■ ÖGF-Familienplanungsstelle
im Kaiser-Franz-Josef-Spital
Savjetovalište za planiranje obitelji/poro-
dice u bolnici Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3, 1100 Wien,
T: 01/601 91-47 30
srijedom 15.00–18.00 sati (bez zakazivanja
termina)

■ ÖGF-Familienplanungsstelle
in der Ignaz-Semmelweis-Frauenklinik
Savjetovalište za planiranje obitelji/
porodice u klinici Ignaz-Semmelweis-
Frauenklinik
Bastiengasse 36–38, 1180 Wien,
T: 01/476 15-39 01
utorkom 15.00–19.00 Uhr (bez zakazivanja
termina)

■ ÖGF-First Love-Beratungsstelle
im Donauspital
Savjetovalište First Love u bolnici
Donauspital (samo za maloljetnike)
Langobardenstraße 122, 1220 Wien,
T: 01/288 02-38 02
petkom 15.00–18.00 sati za djevojčice
(ginekološka ambulanta)
svakog 1. petka u mjesecu za dječake 14.00–
17.00 sati (urološka ambulanta)
bez zakazivanja termina

■ ÖGF-First Love-Beratungsstelle
in der Krankenanstalt Rudolfstiftung
Savjetovalište First Love u bolnici
Rudolfstiftung (samo za maloljetnike)
Juchgasse 25, 1030 Wien,
T: 01/711 65-4712
ponedjeljkom, srijedom 14.00–16.00 sati
(bez zakazivanja termina)

Metode određivanja plodnih dana

■ Institut für Ehe und Familie
Institut za brak i obitelj/porodicu
Spiegelgasse 3, 1010 Wien,
T: 01/515 52-3653
od ponedjeljka do četvrtka 11.00–19.00 sati

Trudnoća/konflikt u trudnoći

■ Beratungsstelle für Schwangere in
Notsituationen
Savjetovalište za trudnice u kriznim
situacijama
Türkenstraße 3/3, 1090 Wien,
T: 01/545 52 22
od ponedjeljka do četvrtka 9.00–12.00 sati i
13.00–15.00 sati
(potrebno prethodno zakazivanje termina)

Ovaj se spisak možda može proširiti, ne
garantira dakle potpunost!

Od službe za obiteljska/porodična pitanja
(Familienservice) Saveznog ministarstva za
socijalnu sigurnost i generacije
(T: 0800/240260) možete zatražiti informa-
cije o obiteljskim/porodičnim savjetovališ-
tima koja se nalaze u Vašoj blizini te o
težištu njihova rada. Obiteljska/porodična
savjetovališta pružit će Vam rado pomoć
kod najraznovrsnijih obiteljskih/porodičnih
problema, partnerskih problema, itd.

Impresum:

Nakladnik/Izdavač:

Fonds Soziales Wien, Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1082 Wien,
Telefon: +43 1/4000-87300, Telefax: +43 1/4000-7270

Za sadržaj je odgovorna:

tit ao. Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, Wiener
Frauengesundheitsbeauftragte, Schottenring 24, 1010 Wien,
Telefon : +43 1/4000-85955, Telefax: +43 1/4000 99 85955,
e-mail: patricia.narodoslawsky@fsw.wien.at

Uredništvo/Redakcija:

Mag. Elisabeth Pracht, Österreichische Gesellschaft für
Familienplanung, Bastiengasse 35–38, 1180 Wien,
Telefon: +43 1/478 52 42, Telefax: 43 1/470 89 70

Stručni savjeti:

Univ.-Prof. Dr. Christian Kainz

Grafičko oblikovanje:

Mag. Gisela Scheubmayr (naslovnica: Photoalto)

Tisak/Štampa:

Holzhausen, Wien.

Važne adrese

■ Službeni vodič kroz Internet:
www.help.gv.at

■ Kammer für Arbeiter und Angestellte
Komora za radnike i namještenike
Prinz-Eugen-Straße 20–22,
1040 Wien, T: 01/501 650,
www.akwien.at

■ MAGELF, Amt für Jugend und Familie
Magistratsko odjeljenje 11,
Ured za mladež/omladinu i obitelj/podicu,
Rüdengasse 11, 1030 Wien,
T: 01/4000-80 11,
www.wien.at/mal1

■ MA 15A, Soziales, Pflege und Betreuung
Magistratsko odjeljenje 15A,
Socijalni ured Grada Beča,
Schottenring 24,
1010 Wien, T: 01/531 14-0,
www.wien.at/mal5a

■ MA 15, Gesundheitsamt der Stadt Wien
Magistratsko odjeljenje 15,
Zdravstveni ured Grada Beča,
Schottenring 24,
1010 Wien, T: 01/531 14-0,
www.wien.at/mal5

■ Wiener Integrationsfonds, Zentrale
Bečki integracijski fond,
Centrala
Mariahilfer Straße 103,
1150 Wien, T: 01/4000-81 50,
www.livetogether.at

■ Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Familienservice
Savezno ministarstvo za socijalnu sigurnost i generacije,
Služba za obiteljska/porodična pitanja,
T: 0800/24 02 60,
www.bmsg.gv.at

■ amnesty international (ai)
Österreich
Moeringgasse 10, 1150 Wien,
T: 01/780 80,
www.amnesty.at

■ Caritas der Erzdiözese Wien
Caritas Bečke nadbiskupije,
Sechsschimmelgasse 21,
1090 Wien, T: 01/310 98 08,
www.caritas-wien.at

■ Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF)
Austrijsko društvo za planiranje obitelji/podice,
Bastiengasse 36–38,
1180 Wien, T: 01/478 52 42,
www.oegf.at

■ Österreichisches Rotes Kreuz, Generalsekretariat
Austrijski Crveni križ, Glavno tajništvo/sekretarijat,
Wiedner Hauptstraße 32,
1041 Wien, T: 01/589 00-0,
www.rotekreuz.at

Velik broj dodatnih informacija možete naći na homepageu Grada Beča
www.wien.at
uz mnoštvo linkova koji upućuju na druge adrese u Beču i saveznim pokrajinama. U pojedinim pokrajinama možete u Uredu pokrajinske vlade dobiti informacije vezane uz zdravstvo, socijalna pitanja, zaštitu mladeži/omladine i prava pacijenata.