



# Planowanie rodziny jest dla Ciebie

Twój czas. Twój wybór.

## Usługi planowania rodziny i poufne usługi w zakresie zdrowia seksualnego

### Najczęściej zadawane pytania dla nastolatków poniżej 18 roku życia w Nowym Jorku

Być może ktoś z Twoich znajomych skorzystał z pomocy w związku z podejrzeniem zakażenia przenoszonego drogą płciową lub z ciążą. Osoba ta mogła odwiedzić jedną z wielu przychodni Programu Planowania Rodziny (Family Planning Program) w stanie Nowy Jork. Oferujemy usługi z zakresu planowania rodziny i wiele innych.

Planowanie rodziny to więcej niż tylko kwestie zdrowia reprodukcyjnego czy przygotowanie do założenia rodziny. Dotyczy ono również Twojego zdrowia seksualnego. Jeśli potrzebujesz poufnej porady, możemy Ci pomóc.

Nasze usługi to między innymi:

- antykoncepcja
- bezpłatne prezerwatywy
- testy ciążowe
- regularne kontrole stanu zdrowia
- badanie i leczenie zakażeń przenoszonych drogą płciową



## 1. Jak można uzyskać poufną poradę?

Odwiedź biuro Programu Planowania Rodziny lub skorzystaj z teleporady. Teleporada umożliwi kontakt z usługodawcą opieki zdrowotnej bez udawania się do jego gabinetu. Taką możliwość oferuje wiele biur Programu Planowania Rodziny w stanie Nowy Jork. Dzwoniąc do przychodni, zapytaj, czy w ramach interesującej Cię usługi jest dostępna teleporada. Teleporada odbywa się za pośrednictwem telefonu lub komputera. Można też skorzystać z połączenia wideo.

Pobliską placówkę Programu Planowania Rodziny znajdziesz pod adresem [health.ny.gov/familyplanning](https://health.ny.gov/familyplanning) lub skanując kod QR:



## 2. Czy można skorzystać z tych usług bez ubezpieczenia zdrowotnego? Czy są jakieś programy umożliwiające mi opłacenie tej usługi?

Do korzystania z usług Programu Planowania Rodziny w stanie Nowy Jork nie jest potrzebne ubezpieczenie. Z usług można skorzystać bezpłatnie lub tanio — w zależności od poziomu dochodów. O dostępnych opcjach ubezpieczenia możesz też porozmawiać z lokalnym ubezpieczycielem. Obejmują one również Program Świadczeń z zakresu Planowania Rodziny (Family Planning Benefit Program). Oferuje on ubezpieczenie obejmujące wiele usług planowania rodziny.

## 3. Jak Program może sprzyjać mojemu zdrowiu?

Program służy wspieraniu Cię bez osądzania. Oferujemy kompetentne, poufne i obiektywne poradnictwo w sprawach związanych ze zdrowiem seksualnym oraz reprodukcyjnym. Przychodnie zapewniają doradztwo w zakresie zdrowia reprodukcyjnego dostosowane do indywidualnych potrzeb. Jeśli masz pytania lub wątpliwości, skontaktuj się z lokalną przychodnią Programu Planowania Rodziny.

## 4. Jakie środki antykoncepcyjne są dostępne dla osób nastoletnich?

Oferujemy różne środki, takie jak:

- tabletki antykoncepcyjne
- wkładka wewnątrzmaciczna (intrauterine device, IUD)
- prezerwatywy
- antykoncepcja awaryjna, czyli tabletki „dzień po”
- plaster antykoncepcyjny
- krążek dopochwowy

## 5. Czy moje wizyty oraz informacje będą poufne i nie dowiedzą się o nich moi rodzice lub opiekunowie?

W stanie Nowy Jork nastolatki w wieku poniżej 18 lat nie potrzebują zgody rodzica bądź opiekuna, aby otrzymać środki antykoncepcyjne, wykonać testy ciążowe lub badania w kierunku zakażeń przenoszonych drogą płciową czy skorzystać z innych usług z zakresu planowania rodziny oraz zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Przychodnia zawsze zaleci rozmowę z osobą dorosłą, której ufasz, ale jest to Twój wybór.



Twoje dane pozostaną poufne, chyba że zechcesz zaangażować w to inną osobę, np. rodzica, opiekuna, partnera bądź inną zaufaną osobę dorosłą albo jeśli usługodawca będzie się obawiał o Twoje bezpieczeństwo lub dobrostan. Jeśli masz ubezpieczenie zdrowotne za pośrednictwem rodzica lub opiekuna, ale nie chcesz z niego korzystać ze względu na ochronę prywatności, porozmawiaj z personelem przychodni. Poinformuje Cię on, jak można samodzielnie skorzystać z usług planowania rodziny i jak zachować poufność wizyty.

## 6. Czy można uzyskać środki antykoncepcyjne bez zgody rodziców?

Tak, w stanie Nowy Jork osoby poniżej 18 roku życia mogą otrzymywać środki antykoncepcyjne bez zgody rodziców. Dotyczy to również każdej przychodni planowania rodziny, która otrzymuje dofinansowanie usług planowania rodziny z federalnego Programu Tytuł X.

## 7. Co zrobić, jeśli podejrzewam u siebie zakażenie przenoszone drogą płciową?

Umów się na poufne badanie w kierunku zakażeń przenoszonych drogą płciową w przychodni Programu Planowania Rodziny w stanie Nowy Jork. Jeżeli w Twojej okolicy nie ma żadnej przychodni, możesz uzyskać pomoc w ramach Usług Opieki w zakresie Zdrowia Seksualnego i Reprodukcyjnego (Sexual and Reproductive Health Care Services). Usługi te można znaleźć na stronie internetowej Katalog Usługodawców Opieki Zdrowotnej w zakresie Zdrowia Seksualnego w Stanie Nowy Jork (NYS Sexual Health Care Provider Directory) pod adresem [providerdirectory.aidsinstitute.ny.org](http://providerdirectory.aidsinstitute.ny.org), a w mieście Nowy Jork pod adresem [nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page](http://nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page)

## 8. Jakie usługi są świadczone w zakresie zakażeń przenoszonych drogą płciową?

W przychodni Programu Planowania Rodziny można wykonać pełny zakres badań w kierunku zakażeń przenoszonych drogą płciową. Usługodawcy mogą porozmawiać z Tobą o możliwościach zapobiegania i ochrony, takich jak prezerwatywy czy profilaktyka przedekspozycyjna (pre-exposure prophylaxis, PrEP) w zakresie HIV. Regularne zażywanie takiego leku może zapobiec zakażeniu wirusem HIV. Można także porozmawiać na temat profilaktyki poekspozycyjnej (post-exposure prophylaxis, PEP) w zakresie HIV. Zażycie takiego leku w ciągu 72 godzin od momentu narażenia może zapobiec zarażeniu wirusem HIV.

Możesz również zapytać personel przychodni o profilaktykę poekspozycyjną doksycyliną (Doxycycline Post-Exposure Prophylaxis, Doxy-PEP) i leczenie partnerskie bez badania lekarskiego (Expedited Partner Treatment, EPT).

- DoxyPEP to metoda proaktywnego zapobiegania zakażeniem przenoszonym drogą płciową. Polega ona na zażyciu jednej dawki 200 mg antybiotyku o nazwie doksycyklina w ciągu 72 godzin po stosunku płciowym bez prezerwatywy. Zmniejszy to ryzyko zarażenia się bakteryjnymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, takimi jak chlamydia, rzeżączka czy kiła.
- EPT umożliwia usługodawcom opieki zdrowotnej wydawanie pacjentom, u których zdiagnozowano chlamydie, rzeżączkę i/lub rzeżączkowicę, leków lub recept dla ich partnerów seksualnych. Umożliwia to leczenie także partnerów bez badania ich.



## 9. Jak wybrać odpowiednią dla siebie metodę antykoncepcji?

W wyborze może pomóc usługodawca Programu Planowania Rodziny.

Wyjaśni, jak stosować poszczególne środki antykoncepcyjne, które metody są najskuteczniejsze, a także jakie są możliwe działania niepożądane.

Na szczęście nasi usługodawcy prowadzą takie rozmowy z osobami takimi jak Ty na co dzień. Bardzo chętnie omówią z Tobą dostępne opcje.

## 10. Czy w przychodniach Programu Planowania Rodziny jest dostępna antykoncepcja awaryjna?

Antykoncepcja awaryjna, czasami nazywana tabletką „dzień po”, jest dostępna w przychodniach i wielu aptekach. Jeśli szybko zareagujesz, wciąż możesz zapobiec ciąży, nawet po stosunku bez środków antykoncepcyjnych, gdy Twój środek antykoncepcyjny zawiódł lub po napaści o charakterze seksualnym. Antykoncepcja awaryjna to metoda antykoncepcji, którą można zastosować w ciągu 3–5 dni po stosunku. Aby omówić możliwości skorzystania z niej, zadzwoń do lokalnej przychodni planowania rodziny.

## 11. Jak rozmawiać z partnerem lub partnerami o bezpiecznym seksie i antykoncepcji?

Porozmawiaj ze swoim partnerem lub partnerami o tym, które metody sprawdzają się w przypadku Was obojga. Zdrowe życie seksualne wymaga szczerzej i otwartej komunikacji z partnerem, dzięki której oboje będziecie rozumieć nawzajem swoje potrzeby. Wiemy, że rozmowa o seksie może być trudna. Jeśli potrzebujesz pomocy lub masz obawy dotyczące zdrowia seksualnego, możesz skorzystać z poradnictwa w przychodniach Programu Planowania Rodziny stanu Nowy Jork.

## 12. Co mam zrobić, jeśli obawiam się o swoje bezpieczeństwo?

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, trzeba poszukać opieki lub porady. Możesz wybrać opiekę w przychodni Programu Planowania Rodziny lub u innego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Jeśli jesteś ofiarą molestowania lub napaści seksualnej, możesz skorzystać z dostępnych zasobów. W celu uzyskania dodatkowych informacji zadzwoń na Infolinię ds. przemocy domowej i seksualnej stanu Nowy Jork (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) pod numer 1-800-942-6906 lub wyślij SMS pod numer: 1-844-997-2121.

**Program Planowania Rodziny stanu Nowy Jork jest wspierany przez federalny Program Tytuł X (Title X Program). Treść niniejszej publikacji może nie odzwierciedlać oficjalnych poglądów rządu Stanów Zjednoczonych.**

**W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź witrynę [opa.hhs.gov](http://opa.hhs.gov)**



**Department  
of Health**