

Šis vedlys padės jums rasti atsakymus į klausimus apie  
„NHS Grampian“ (Nacionalinės sveikatos tarnybos)  
lytinės sveikatos paslaugas



Lithuanian - Lietuvių



## „NHS Grampian“ lytinės sveikatos paslaugos ir ką jums reikia žinoti

Spalis 2009

© NHS Grampian

## Turinys:

### Ši brošiūra atsakys į šiuos klausimus:

- 1 Iš ko susideda lytinės sveikatos priežiūros paslaugos?
- 2 Ar man ir mano šeimai yra prieinama nemokama „NHS“ (Nacionalinės sveikatos tarnybos) lytinės sveikatos priežiūra?
- 3 Kas suteikia lytinės sveikatos priežiūros paslaugas?
- 4 Kokias paslaugas suteikia šeimos gydytojai?
- 5 Kas yra „NHS Grampian“ specialistų lytinės sveikatos paslaugos?
- 9 Ar man reikės susitikti su gydytoju?
- 9 Ar paslaugos konfidencialios?
- 9 Ką daryti jeigu man reikia ne kritiško sveikatos gydymo, bet mano šeimos gydytojo paslaugos ar kitų specialistų paslaugos šiuo metu neveikia?
- 10 Kur galėčiau gauti smulkesnės informacijos apie „NHS Grampian“ lytinės sveikatos paslaugas?
- 10 Kur galėčiau gauti daugiau naudingų informacijos šaltinių apie sveikatą?

## Iš ko susideda lytinės sveikatos priežiūros paslaugos?

Šios paslaugos apima:

- NEMOKAMĄ kontracepciją įskaitant kontracepciją po nesaugaus sekso ir prezervatyvus
- Gimdos kaklelio tyrimus ir paaiškinimus kaip pačiai apžiūrėti krūtis
- Nėštumo planavimas ir nėštumo testas
- Galimybės neplanuoto nėštumo metu įskaitant abortą
- Pagalba turint lytinių problemų kaip impotencija, frigidiškumas ir nevaisingumas
- Menopauzės konsultacija
- Nuskausminimas ir bet kokios kitos problemos su genitalijomis
- Pagalba žmonėms prieš kuriuos buvo seksualiai smurtaujama
- Lytiškai plintančių infekcijų (LPI) gydymas įskaitant ŽIV, chlamidijozę, ir hepatitą B
- ŽIV gydymas, konsultavimas ir pagalba
- Skiepijimas nuo hepatito A ir B ir žmogaus papilomos viruso (ŽPV) vakcina
- Lytinės gerovės patarimai įskaitant saugesnį seksą
- Paslaugos žmonėms kurie yra lesbietės, gėjai, biseksualūs arba transvestitai (LGBT)
- Pagalba žmonėms kurie yra LGBT ir gali būti dėl to persekiojami ir susidurti su kitų žmonių išankstiniu priešišku nusistatymu

## Ar man ir mano šeimai yra prieinama nemokama „NHS“ (Nacionalinės sveikatos tarnybos) lytinės sveikatos priežiūra?

Visi žmonės, nepriklausomai nuo visuomenės padėties, gali NEMOKAMAI naudotis šiomis „NHS“ sveikatos priežiūros paslaugomis:

- Kontracepcija
- Gydytu nuo (LPI) įskaitant ŽIV

Tačiau kitos „NHS“ paslaugos įskaitant pirminį ir ligoninės gydymą gali būti mokomos laikiniams gyventojams iš šalių neįeinančių į Europos Ekonomikos Erdvės (EEE) valstybes ir šalių kurios nėra pasirašiusios dvišalės sveikatos priežiūros sutarties su EEE. Smulkesnės informacijos teiraukitės pas savo šeimos gydytojo priėmėją, bendrosios praktikos vadovą ar susisieki su Nigel Firth, „Equality and Diversity“ (Lygiateisiškumo) vadovu, „NHS Grampian“.

Susisiekimo informacija:

Nigel Firth,  
Equality and Diversity Manager,  
Ground Floor, Room 15,  
Ashgrove House,  
Aberdeen Royal Infirmary,  
Foresterhill  
Aberdeen  
AB25 2ZA

Telefonas: (01224) 552245

Elektroninis paštas: [Nigel.firth@nhs.net](mailto:Nigel.firth@nhs.net)

## Kas suteikia lytinės sveikatos priežiūros paslaugas?

Lytinės sveikatos priežiūros paslaugos yra sutiekiamos keliais būdais.

Pagrindiniai paslaugų tiekėjai yra:

- Šeimos gydytojai
- Lytinės sveikatos specialistai, kaip seksualinės ir reprodukcinės sveikatos priežiūros paslaugos, žinomos „Square 13“ pavadinimu ir genitalinės medicinos paslaugos, žinomos „City Clinic“ pavadinimu
- Specialistų lytinės sveikatos paslaugos (pvz. vyrams kurie santykiauja su vyrais)
- Specialistų tyrimų programos paslaugos (pvz. paštu atsiunčiami chlamidijos ar gonorėjos testai)
- Ligoninės ambulatorinės klinikos (pvz. ginekologijos, urologijos)
- Specialistų seksualinio smurto centrai ir policija
- Bendruomenės vaistinės
- Ligoninės
- Infekcinių ligų skyriai (pvz. ŽIV infekcija)

## Kokias paslaugas suteikia šeimos gydytojai?

Šeimos gydytojas tai jūsų asmeninis „NHS“ gydytojas. Dažniausiai šeimos gydytojai yra priminis susisiekiama su „NHS“ medicininis punktas. Jie jums patars ir jus gydys. Jeigu susirgote ar nerimaujate dėl savo lytinės sveikatos ar kito šeimos nario lytinės sveikatos, jums patartina apsilankyti pas jūsų vietinį šeimos gydytoją. Vieta kurioje jūs lankytumėtės būtų vadinama „surgery“ (chirurgija) arba „health centre“ (šeimos centru). Šeimos gydytojai dažniausiai dirba smulkiomis grupėmis, vadinamomis „practice“ (bendroji praktika). Šeimos gydytojų darbas smulkiomis grupėmis yra naudingas tuo, kad jeigu dėl kokios nors priežasties jūsų šeimos gydytojas negali jūsų apžiūrėti, jūs galite paprašyti kad jus priimtų kitas tos pačios bendrosios praktikos gydytojas.

Daugumoje bendrųjų praktikų šeimos gydytojais dirba tiek vyrai tiek moterys. Jeigu jūsų tikėjimas, religija ar kultūra reikalauja, kad jus ar jūsų šeimos narį gydytų tik tos pačios lyties šeimos gydytojas, informuokite registratorę prieš atvykdami užsiregistruoti.

Dauguma chirurgijos skyrių ir sveikatos centrų yra pritaikyti invalidų vežimėlių įvažiavimui ir turi įrengtus neįgaliųjų tualetus.

Prireikus, šeimos gydytojas jums ko-ordinuos ir užtikrins tolimesnį lytinės sveikatos gydymą ar tyrimus. Tolimesnis gydymas gali būti pas jūsų šeimos gydytoją arba kitą jų komandos narį kaip pavyzdžiui bendrosios praktikos seselę, akušerę, atvykstančią slaugytoją ar rajono seselę arba prireikus nukreiptas pas gydytoją specialistą, vadinamą konsultantu ar kitus specialistus. Šeimos gydytojams yra svarbu stiprinti jų pacientų sveikatą. Gydytojai ir jų darbuotojai jums patarps kaip maitintis, sportuoti, laikytis sveikos gyvensenos ir užkirsti kelią ligoms.

## Kas yra „NHS Grampian“ specialistų lytinės sveikatos paslaugos?

„NHS Grampian“ specialistų lytinės sveikatos paslaugos yra dvejų rūšių, susidedančios iš:

- **Lytinės ir reprodukcinės sveikatos priežiūros** Paslaugos žinomos „Square 13“ pavadinimu
- **Genitalinė medicina** Paslaugos žinomos „City Clinic“ pavadinimu

Abejos paslaugos yra tiekiamos Aberdeen'e, bet „Square 13“ klinika veikia du kartus per mėnesį ir Fraserburgh'e.

„Square 13“ ir „City Clinic“ teikia platesnį paslaugų pasirinkimą negu šeimos gydytojas ir jų paslaugos dažniausiai yra greitai prieinamos. Jūs galite susitarti priėmimą arba atvykti į „drop in“ (atvykimas be išankstinio užsiregistravimo) kliniką. Smulkesnę informaciją apie „Square 13“ ir „City Clinic“ siūlomas paslaugas skaitykite žemiau.

**Lytinės ir reprodukcinės sveikatos priežiūros** žinomos „Square 13“ pavadinimu „Square 13“ **yra įsikūrusi:**

13 Golden Square,  
Aberdeen,  
AB10 1RH

Telefonas: **0845 337 99 00**

Faksas: **01224 555123**

Čia jūs galėsite gauti:

- NEMOKAMŲ specialisto patarimų kontracepcijos ir reprodukcinės sveikatos klausimais. Visi šiuolaikinės kontracepcijos metodai yra NEMOKAMI ir gaunami be gydytojo recepto

- Taip pat galite tirtis dėl LPI, įskaitant ŽIV, sifilio, hepatito viruso ir gydytis nuo daugumos LPI
- Gimdos kaklelio tyrimas
- Instrukcijos kaip pačiai apžiūrėti krūtis
- Patarimai kaip planuoti nėštumą ir nėštumo testas
- Patarimai apie galimybes neplanuoto nėštumo metu įskaitant abortą
- Patarimai ir gydymas turint lytinių problemų kaip skausmingas seksas ir impotencija
- Tyrimai ir informacija dėl nevaisingumo
- Tyrimai ir informacija dėl menopauzės
- Tyrimai ir informacija dėl problemų su reprodukciniais organais kaip pavyzdžiu skausmas
- Patarimai, gydymas ir pagalba žmonėms po seksualinio smurto
- „Drop in“ chlamidijos ir gonorėjos tyrimai, kontracepcija po nesaugaus sekso ir nėštumo tyrimas

### **„Square 13“ klinikos**

- „Drop in“ klinika kiekvieną dieną, nuo pirmadienio iki penktadienio Nuo 9:00 iki 11:00
- Tiems kuriems iki 25 metų, „drop in“ klinika ketvirtadieniais Nuo 16:30 iki 18:30 ir šeštadieniais nuo 10:00 iki 12:30 (paskutinį pusvalandį tik kontracepcija po nesaugaus sekso)
- Neplanuoto nėštumo klinikos (reikia iš anksto užsiregistruoti)
- Lytinių problemų klinikos (reikia iš anksto užsiregistruoti)



## **Fraserburgh'o klinika**

„Square 13“ klinika veikia Fraserburgh'o ligoninėje kiekvieną mėnesio antrą ir ketvirtą antradienį, nuo 9:30 iki 13:30. Paprastai reikia iš anksto užsiregistruoti ir tai galima padaryti telefonu: **0845 337 9900**.

**Genitalinės medicinos paslaugos žinomos „City Clinic“** pavadinimu. Jeigu turite problemų su genitalijomis, jūs turėtumėte teirautis šių paslaugų.

„City Clinic“ yra įsikūrusi:

Woolmanhill Hospital,  
Skene Street,  
Aberdeen,  
AB25 1LD

Telefonas: **0845 337 99 00**

Faksas: **01224 555472**

„City Clinic“ gali jums suteikti:

- NEMOKAMI tyrimai ir gydymas nuo LPI įskaitant ŽIV ir tyrimai ir skiepijimas nuo hepatito virusų
- Patarimai ir gydymas simptomų/susirūpinimų susijusių su genitalijų takais įskaitant skausmą, išskyras, kraujavimą, gumbus, odos problemas ir taip toliau
- NEMOKAMI prezervatyvai
- NEMOKAMA kontracepcija po nesaugaus sekso
- NEMOKAMA kontracepcija
- Taip pat nėštumo testas
- Patarimai gydymas ir pagalba žmonėms po seksualinio smurto



## Klinikos

- „Drop in“ chlamidijozės ir gonorėjos tyrimų paslaugos
- „Drop in“ klinikos veikia antradieniais ir ketvirtadieniais iš ryto nuo 8:30 iki 10:00
- Klinikos tik moterims (dirba moterys sveikatos specialistės): antradieniais po pietų nuo 14:00 iki 16:30 (tik iš anksto užsiregistravus)
- Klinikos tik vyrams, penktadieniais po pietų nuo 13:20 iki 15:40 (tik iš anksto užsiregistravus)

### Ar man reikės susitikti su gydytoju?

Nebūtinai. Lytinės sveikatos patarimai ir gydymas yra suteikiami įvairių sveikatos specialistų, įskaitant seseles, sveikatos jaunimo darbuotojus, vaistininkus, pelno nesiekiančias agentūras ir gydytojus.

### Ar paslaugos konfidencialios?

Taip, bet kokia asmeninė informacija ar informacija apie jūsų konsultavimąsi, tyrimus ar gydymą, be jūsų sutikimo nebus perduota kitai organizacijai ir netgi tuo atveju jeigu jums mažiau nei 16 metų. Vienintelė išimtis kai sveikatos specialistai yra įsitikinę kad jūs ar kitas asmuo rizikuojate sunkiu susižalojimu. Šiomis aplinkybėmis gali prireikti perduoti informaciją kitoms tarnyboms, bet prieš tai būtų pasitarta su jumis.

### Ką daryti jeigu man reikia ne kritiško sveikatos gydymo, bet mano šeimos gydytojo paslaugos ar kitų specialistų paslaugos šiuo metu neveikia?

Tokiu atveju skambinkite į „NHS24“ pagalbos liniją telefonu: **08454 24 24 24** arba laukite kol šeimos gydytojo paslaugos vėl pradės veikti. Jeigu nekalbate angliškai, paprašykite angliškai kalbančio draugo ar giminaičio paskambinti jūsų vardu.

## Kur galėčiau gauti smulkesnės informacijos apie „NHS Grampian“ lytinės sveikatos paslaugas?

Daugiau informacijos rasite:

- „NHS Grampian“ tinklapyje:  
**[www.nhsgrampian.org/sexualhealth](http://www.nhsgrampian.org/sexualhealth)**
- „Sexual Health Direct“ (Lytinė sveikata tiesiogiai) sužinosite apie visas lytinės sveikatos paslaugas telefonu:  
**0845 1228690** arba jų tinklapyje: **[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)**
- Smulkesnės informacijos apie šeimos gydytojų bendrąsias praktikas Škotijoje galite rasti tinklapyje:  
**[www.show.scot.nhs.uk](http://www.show.scot.nhs.uk)**
- Smulkesnės informacijos apie vietines lytinės sveikatos klinikas galite rasti telefonų knygoje, arba susiekę su „NHS Grampian“, bendruomenės ligoninėse, pagalbos punktuose, vaistinėse ir vietinėje bibliotekoje

## Kur galėčiau gauti daugiau naudingų informacijos šaltinių apie sveikatą?

Jeigu reikia smulkesnės informacijos, kreipkitės:

### **Alcohol Support Ltd**

(Patarimai ir konsultavimas turint problemų su alkoholiu)

62 Dee Street

Aberdeen

AB11 6DS

Telefonas: **01224 573887**

Faksas: **01224 213479**

Elektroninis paštas: **[info@alcohol-support.co.uk](mailto:info@alcohol-support.co.uk)**

Tinklapis: **[www.alcohol-support.co.uk](http://www.alcohol-support.co.uk)**

## **Teikiamos paslaugos:**

- Patarimai ir informacija
- Vienas su vienu konsultacija
- Vaiko ir šeimos paslaugos
- Nusikaltėlių narkotikų priklausomybės paslaugos
- Uždelstos bausmės programa
- Šeimyninio išnaudojimo/alkoholizmo paslaugos
- Girtų vairuotojų reabilitacijos planas
- Nukreipimo pas tinkamus darbdavius paslaugos
- Šeimos gydytojo nukreipimo paslaugos (Northfield'e)

Ar jūs galite pats save nukreipti?: Taip

Ar kitos agentūros gali nukreipti?: Taip, bet kuris tiesiogiai susijęs specialistas gali nukreipti.

Kuriuos rajonus apima?: Aberdeen'o miestą ir Aberdeenshire grafystę

### **Bendruomenės ligoninės**

Visos ligoninės jums suteiks NEMOKAMĄ kontracepciją po nesaugaus sekso ir kai kurios NEMOKAMUS prezervatyvus.

### **Bendruomenės vaistinės**

Visos bendruomenės vaistinės įeina į „NHS“ paslaugas ir išduoda vaistus pagal „NHS“ receptus ir suteikia kitas paslaugas. Dauguma vaistinių dirba nuo pirmadienio iki penktadienio, o kai kurios ir šeštadieniais iš ryto. Kai kurios dirba ir šeštadieniais po pietų ir sekmadieniais. Kai kur vaistinės pagal tvarkaraštį dirba ir ne tik nustatytomis nuolatinėmis darbo valandomis.



Bendruomenės vaistininkas jums patars įvairiais sveikatos klausimais įskaitant lytinę sveikatą ir kontracepciją. Patarimai yra teikiami nemokamai ir be išankstinio užsiregistravimo, bet kartais dėl didelio užimtumo jums gali tekti palaukti. Bet kokia kontracepcija pagal „NHS“ receptus yra išduodama NEMOKAMAI, dauguma vaistinių taip pat suteikia nemokamą kontracepciją po nesaugaus sekso mergaitėms ir moterims kurioms 13 ir daugiau metų. Kai kurios vaistinės išduoda nemokamus prezervatyvus ir dauguma vaistinių turi didelį prezervatyvų pasirinkimą pardavimui. Kai kurios siūlo LPI paslaugas į kurias įeina patarimai dėl lytinės sveikatos, chlamidijos ir gonorėjos testai ir pacientų gydymas su teigiamais testų rezultatais.

## Prezervatyvai

NEMOKAMŲ prezervatyvų gausite:

- „Square 13“, 13 Golden Square, Aberdeen, Telefonas: **0845 337 99 00**
- The „City Clinic“ (Genitourinary Medicine), Woolmanhill Hospital, Aberdeen, Telefonas: **0845 337 99 00**
- Dr Gray’s Hospital, Family Planning Clinic, Elgin. Telefonas: **(01343) 567574**
- SMS (Moray) at Elgin Youth Cafe and Dr Gray’s Hospital, Elgin  
Telefonas: **(01343) 545246**
- “NHS Grampian” sveikatos punktai (21 puslapyje rasite kur jie įsikūrę), Telefonas: **0500 20 20 30**
- Pas kai kuriuos šeimos gydytojus
- Kai kuriose vaistinėse
- Terrence Higgins Trust, 246 George Street, Aberdeen. Telefonas: **0845 241 2151**

- Get Rubbered (paštu atsiunčiami prezervatyvai ir liubrikatai- paslaugos gėjams ir biseksualiems vyrams gyvenantiems kaimo vietovėse). Telefonas: **0141 332 3838** arba elektroninis paštas: **condoms@getrubbered.com**

### **Fraserburgh'o švirkštų pasikeitimas**

Kessock Clinic,  
Kessock Road,  
Fraserburgh,  
AB43 8UE

Telefonas: **01346 585167**

Faksas: **01346 585161**

### **Teikiamos paslaugos:**

- Švirkštų pasikeitimo paslaugos
- Vienas su vienu konsultavimas/pagalba/patarimai, informacija narkomanams, giminaičiams ir draugams
- ŽIV tyrimai, hepatito B ir C

Ar jūs galite pats save nukreipti? Taip

Kuriuos rajonus apima? Šiaurinę Aberdeenshire grafystę





## “Golden Square NHS Grampian” pagalbos nėštumo metu grupė)

Aberdeen Maternity Hospital,  
Cornhill Road,  
Aberdeen,  
AB25 2ZL

Telefonas: **01224 554516** (Akušerė specialistė)

### **Teikiamos paslaugos:**

- Agentūrų paslaugos moterims kurios vartoja alkoholį ir narkotikus
- Specialistų patarimai dėl visokeriopos kontracepcijos, nėštumo ir vaikų priežiūros
- Specialistų psichologinis palaikymas ir priežiūra nėštumo metu ir tėvystės/motinytės pradžioje
- Patarimai dėl kontracepcijos

Ar jūs galite pats save nukreipti?: Taip

Ar kitos agentūros gali nukreipti?: Taip, bet kuris tiesiogiai susijęs specialistas gali nukreipti

Kuriuos rajonus apima?: Aberdeen'o miestą ir Aberdeenshire grafystę

## **The Healthy Hoose**

2B Logie Place,  
Aberdeen,  
AB16 7TP

Telefonas: **01224 661500**

Faksas: **01224 661504**

### **Teikiamos paslaugos:**

- Konsultacija pas seselę specialistę, apmokytą atlikti daugumą gydytojo atliekamų funkcijų. Dirbama nuo pirmadienio iki penktadienio. Suteikiama sveikatos priežiūra, gydymas ir patarimai Middlefield/Smithfield gyventojams

- Į paslaugas įeina nėštumo testas, patarimai dėl šeimos planavimo ir kontracepcijos, kontracepcija po nesaugaus sekso, prezervatyvų išdavimas, tyrimai dėl LPI įskaitant hepatitą B ir C ir ŽIV, ir skiepijimas nuo hepatito B
- Sveikų moterų ir vyrų patikrinimas
- Konsultavimas iš anksto užsiregistravus

Ar jūs galite pats save nukreipti?: Taip, bet jūs turėtumėte būti užsiregistravęs pas šeimos gydytoją Aberdeen'o mieste

Kuriuos rajonus apima?: Aberdeen'o rajoną vadinamą Middlefield'u

### **Marywell Healthcare Centre (Benamių bendroji praktika)**

Marywell Healthcare Centre,  
90 College Street,  
Aberdeen

Telefonas: **01224 594108**

Faksas: **01224 846541**

Elektroninis paštas: **Elizabeth.wilson@nhs.net**

(Seselė specialistė, apmokyta atlikti daugumą gydytojo atliekamų funkcijų)

### **Teikiamos paslaugos:**

- Šeimos gydytojo konsultacijos nuo pirmadienio iki penktadienio (tikrai užsiregistravusiems pas šeimos gydytoją pacientams)
- Konsultacija pas seselę specialistę, apmokyta atlikti daugumą gydytojo atliekamų funkcijų. Dirbama nuo pirmadienio iki penktadienio. Suteikiama sveikatos priežiūra, gydymas ir patarimai įskaitant šeimos planavimą, patarimus dėl kontracepcijos, prezervatyvų išdavimą, lytinės sveikatos tikrinimą, kontracepciją po nesaugaus sekso, hepatito B ir C tyrimus

- Skiepijimas nuo hepatito B ir klinika sveikoms moterims
- Bendruomenės seselės specialistės benamių konsultacija- iš anksto užsiregistravus arba atvykstant į paciento namus

Ar jūs galite pats save nukreipti? Taip, iš anksto užsiregistruoti ne visada būtina

Kuriuos rajonus apima?: Aberdeen'o miestą

### **Moray alkoholizmo ir narkotikų vartojimo paslaugos (NHS)**

252 High Street,  
Elgin  
IV30 1BE

Telefonas: **01343 552211**

Faksas: **01343 547000**

Tinklapis: [www.moray.gov.uk/moray\\_standard/page\\_1888.html](http://www.moray.gov.uk/moray_standard/page_1888.html)

#### **Teikiamos paslaugos:**

- Narkotikų paslaugos- konsultacija, patarimai ir pagalba narkomanams ir su jais susijusiais žmonėmis
- Narkotikų vartojimo statutinis ir savanoriškas švietimas ir mokymas klinikiams darbuotojams ir kitoms tiesiogiai susijusioms agentūroms
- Švirkštų pasikeitimo paslaugos pacientams patogioje aplinkoje
- Organizmo nuo alkoholio išvalymas namuose, konsultacija, patarimai ir pagalba
- Paslaugų įvertinimas
- Nemokami prezervatyvai
- Moray savivaldybė suteikia konsultacijas vakarais dėl priklausomybės
- Šeimos gydytojų konsultavimo projektas- prieinamas vietinėse chirurgijose (vieta kurioje dirba šeimos gydytojai)



Ar jūs galite pats save nukreipti? : Taip

Ar kitos agentūros gali nukreipti?: Priėmimai pas sveikatos paslaugų grupę tik pagal šeimos gydytojo nukreipimą.

Kuriuos rajonus apima? : Moray

### **SMS (Jauni žmonės gyvenantys Moray)**

Elgin Youth Café

Francis Place

Elgin

IV30 1LQ

(Šestadieniais nuo 14:00 iki 16:00)

Dr Gray's Hospital

Elgin

IV30 1SN

(Pirmadieniais nuo 9:00 iki 12:00)

(Ketvirtadieniais ir penktadieniais nuo 14:00 iki 17:00)

#### **Teikiamos paslaugos:**

- Lytinės sveikatos "drop-in" skyrius jauniems žmonėms, kur galima apsirūpinti lankstinukais ir reklaminiais lapeliais
- Nemokami tyrimai dėl chlamidijos ir gonorėjos
- Nemokamos kontracepcijos išdavimas ir patarimai

### **Dr Gray lytinės sveikatos klinika**

Main outpatients department (pagrindinis ambulatorinių ligonių skyrius)

Dr Gray's Hospital

Elgin

IV30 1SN

Telefonas: **01343 567574** (skambinkite klinikos darbo

valandomis: pirmadieniais arba ketvirtadieniais nuo 17:30 iki 20:00) Užsiregistruoti susitikimui skambinkite:

**0845 337 99 00**

#### **Teikiamos paslaugos:**

- Lytinės sveikatos klinika bet kokio amžiaus žmonėms

- “Drop in” kontracepcija po nesaugaus sekso ir prezervatyvai. Iš anksto užsiregistruoti susitikimui reikia dėl: kontracepcijos (apima visus metodus), nėštumo testo, LPI tyrimo, neplanuoto nėštumo patarimų ir makšties tepinėlių. Darbo valandos pirmadieniais ir ketvirtadieniais nuo 17:30 iki 20:00.

Ar jūs galite pats save nukreipti? : Taip

Kokius rajonus apima? : Moray

### **Natūralus šeimos planavimas**

Labdara pavadinimu “Fertility Care Scotland” turi įsteigusi kliniką, kurioje dirba pilnai kvalifikuoti ir akredituoti “Billings Ovulation” metodo mokytojai. Paslaugos yra nemokamos, bet pinigų paaukojimas padėti susitvarkyti su administracinėmis ir valdymo išlaidomis yra labai vertinamas.

Natural Family Planning Centre  
(Natūralus šeimos planavimo centras)  
Margaret House, 132 Huntly Street  
Aberdeen, AB10 1SU

Telefonas: **01224 643300**

Darbo valandos: antradieniais & ketvirtadieniais  
nuo 10:00 iki 12:30, šeštadieniais iš anksto  
užsiregistravus

Keith, Aberdeenshire  
Tik iš anksto užsiregistravus  
Susisiekite su:  
Mrs Jane Green - **01542 870641**



## NHS Grampian sveikatos punktai

“NHS Grampian Healthpoint” (sveikatos punktas) ir “Healthline” specialiai apmokyti darbuotojai jums suteiks nemokamų ir konfidencialių sveikatos patarimų įvairiomis temomis. “Healthpoint” tai “drop in” paslaugos ir jos siūlo nemokamus patarimus ir informaciją šiais klausimais:

- praktiški būdai pagerinti savo sveikatą
- nerimas dėl sveikatos
- pagalbos grupės ir organizacijos
- kaip susisiekti su “NHS” paslaugomis
- kaip gauti nemokamų prezervatyvų

Prašau apsilankyti **“NHS Grampian Healthpoints”** kuriuos rasite šiais adresais:

### Aberdeen Indoor Market

8-10 Market Street, Aberdeen AB11 5NX

Dirba nuo 10:00 iki 16:00 nuo pirmadienio iki šeštadienio

### Aberdeen Royal Infirmary

Foresterhill, Aberdeen AB25 2ZN

Dirba: pirmadieniais, antradieniais & penktadieniais  
nuo 10:00 iki 16:00

Trečiadieniais ir ketvirtadieniais nuo 10:00 iki 15:00

### Dr Gray's Hospital

Elgin IV30 1SN

Dirba nuo 9:00 iki 17:00 nuo pirmadienio iki penktadienio

NHS Healthline telefonas: **0500 20 20 30**

Elektroninis paštas: **Healthpoint@nhs.net**

Ar jūs galite pats save nukreipti?: Taip

Kuriuos rajonus apima?: Aberdeen'o miestą, Aberdeenshire grafystę ir Moray



## **Išprievartavimas/ seksualinis smurtas**

Seksualinis smurtas nebūtinai turi būti įvykęs per praeitas kelias dienas. Jūs galite ateiti ir paprašyti patarimo ir pagalbos bet kuriu metu, net jeigu tai atsitiko prieš daugelį metų. Jūs galite kreiptis į:

- „Grampian“ policiją telefonu: **0845 600 5700**
- „Square 13“ telefonu: **0845 337 99 00**
- „City Clinic“ telefonu: **0845 337 99 00**
- „Crimestoppers“ (kova su nusikalstamumu) telefonu: **0800 555 111**, jeigu turite informacijos apie įvykusį nusikaltimą ir norite perduoti anoniminę informaciją policijai
- Išprievartavimo ir seksualinio smurto pagalba Aberdeen'e telefonu: **(01224) 620772**

Jeigu prieš jus buvo smurtauta praėjusių dviejų savaičių laikotarpyje, jums bus pasiūlyta medicininė kaltės įrodymo apžiūra. Tai reikalauja policijos įsitraukimo ir apklausa/ medicininė apžiūra yra atliekama „Milton Fold“ įstaigoje kuri randasi Bucksburn'e ir „Queen Street“ policijos nuovadoje.

Jeigu nenorite pranešti apie išprievartavimą/seksualinį smurtą policijai, „NHS Grampian“ specialistų lytinės sveikatos paslaugos gali jums suteikti medicininę apžiūrą, ištirti dėl LPI ir/arba pasiūlyti profilaktinių antibiotikų, paskiepyti nuo hepatito B ir suteikti kontracepciją po nesaugaus sekso. Sveikatos patarėjas su jumis aptars galimybes dėl emocinės pagalbos ir padės susisiekti su išprievartavimo ir seksualinio smurto pagalbos grupėmis Aberdeen'e. Psichologiniai simptomai gali pasireikšti po kelių mėnesių ar metų, todėl yra labai patartina įtraukti jūsų šeimos gydytoją dėl nuolatinės priežiūros užtikrinimo.



Dėl išprievartavimo ir seksualinio smurto pagalbos  
Aberdeen'e galite kreiptis:

Rape and Abuse Support Aberdeen,  
(Išprievartavimo ir seksualinio smurto pagalba Aberdeen'e)  
88 John Street  
Aberdeen  
AB25 1LE

Pagalbos linija: **(01224) 620772**, kuri dirba nuo pirmadienio  
iki penktadienio įprastinėmis darbo valandomis, ir  
pirmadieniais ir ketvirtadieniais nuo 17:00 iki 21:00.

Elektroninis paštas: **info@rasane.org.uk**

Tinklapis: **www.rasane.org.uk**



## Pagalba piktnaudžiaujant narkotikais

Fulton Clinic,  
Royal Cornhill Hospital,  
Aberdeen,  
AB25 2ZH

Telefonas: 01224 557928

Faksas: 01224 557312

### Teikiamos paslaugos:

- Specialistų įvertinimas ir gydymas dėl narkotikų ir alkoholio
- Žalos sumažinimas ir kelio užkirtimas grįžimui į narkotikų vartojimą ar alkoholio

Kokius rajonus apima?: Aberdeen'o miestą ir Aberdeenshire grafystę

## Terrence Higgins Trust, Scotland

246 George Street,  
Aberdeen,  
AB25 1HN

Telefonas: 0845 241 2151 (vietinis tarifas)

Faksas: 0845 241 2152

Elektroninis paštas: [info.aberdeen@ttht.org.uk](mailto:info.aberdeen@ttht.org.uk)

### Teikiamos paslaugos:

- Pagalba ir patarimai žmonėms gyvenantiems su ŽIV
- Pagalba ir patarimai lesbiečių, gėjų, biseksualių ir transeksualių (LGBT) bendruomenėms
- Paštu atsiaučiami prezervatyvai ir liubrikatai vyrams gėjams gyvenantiems Aberdeenshire grafystėje ir Moray
- Tiesioginis lankymas gėjų bendruomenei įprastoje aplinkoje ir tiekimas saugesnio sekso priemonių ir informacija LGBT bendruomenei
- LGBT grupės kurioms iki 26 metų
- Anonimiški homofobinių nusikaltimų pranešimai "Grampian" policijai

Ar jūs galite pats save nukreipti?: Taip

Kuriuos rajonus apima?: Aberdeen'o miestą, Aberdeenshire grafystę ir Moray

### **Smulkesnė informacija:**

#### **Dėl narkotikų:**

Nacionalinė narkotikų linija: 0800 587 5879

Tinklapiai: [www.knowthescore.info](http://www.knowthescore.info)  
[www.sdf.org](http://www.sdf.org)

#### **Dėl alkoholio:**

Gėrimo linija (Škotija): 0800 734314

Tinklapiai: [www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)  
[www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

#### **Dėl lytinės sveikatos:**

Lytinė sveikata: 0800 567123

Tinklapiai: [www.condomessentialwear.co.uk](http://www.condomessentialwear.co.uk)





### **Ar aš galėsiu bendrauti su gydytojais ir slaugytojomis, jei nesuprantu ar sunkiai suprantu anglų kalbą?**

Visuose „Grampian“ šeimos gydytojų centruose, ligoninėse yra įrengta „Kalbos linijos“, vertėjavimo telefonu galimybė, ir personalo darbuotojai yra apmokyti ja naudotis. „Kalbos linija“ leidžia per 60 – 90 sek. susisiekti su profesionaliais vertėjais telefonu, kurie verčia iš/į 120 skirtingų kalbų. Jei nekalbate angliškai arba jei gerai nesuprantate šios kalbos, jūs vis tiek galėsite lengvai bendrauti su gydytoju ar slaugytoja. Jei norite, galite per „Kalbos liniją“ informuoti savo gydytoją ar slaugytoją, kad jūs pageidaujate, jog, vėlesniems vizitams, jei įmanoma, vertėjas atvyktų tiesiogiai.

### **Kitos kalbos ir formatai**

Šis leidinys išleistas anglų ir kitomis kalbomis. Jį galima gauti dideliu formatu, kompaktiniame diske arba kitais formatais pagal poreikį. Paprašykite savo angliškai kalbančio draugo ar giminaičio paskambinti, parašyti ar el. paštu susisiekti su „Corporate Communications“.

Smulkesnė informacija:

Corporate Communications,  
Ashgrove House,  
Aberdeen Royal Infirmary,  
Aberdeen AB25 2ZA

Telefonas: (01224) 551116 or 552245

El. paštas: Grampian@nhs.net

Teiraukitės leidinio:

**CGD 090139**