Bezbedan ginekološki pregled za sve mlade!

vodič kroz (prvi) ginekološki pregled

Žena znači Revolucija!

Bezbedan ginekološki pregled za sve mlade!

vodič kroz (prvi) ginekološki pregled

Priredile:
Dajana Đorić
Valentina Milićević
Slavica Mijušković
Mina Josijević

za Žena znači Revolucija!
zenaznacirevolucija.rs

Ova publikacija je nastala u okviru projekta „Civilno društvo za unapređenje pristupanja Srbije EU – Europe ASAP“ koji Krovna organizacija mladih Srbije i Žena znači Revolucija! realizuje u partnerstvu sa Beogradskom otvorenom školom i uz podršku Švedske. Stavovi i mišljenja autorki izneta u ovoj publikaciji ne predstavljaju nužno i mišljenje partnera i donatora.

Uvod

Ovaj priručnik kreiran je kako bi svim mladim ljudima pružio ključne informacije o bezbednom (prvom) ginekološkom pregledu.

Priručnik je podeljen u tri segmenta:

- pre pregleda
- tokom pregleda
- posle pregleda

sa ginekološkog, psihološkog i pravnog aspekta.

Ako imaš pitanja koja nisu obuhvaćena ovim priručnikom, možeš da nas kontaktiraš putem:

zenaznacirevolucija@gmail.com

Instagram: @zena.znaci.revolucija

Priručnik je namenjen svim mladim ljudima, bez obzira na rodni identitet ili prethodna iskustva sa ginekološkim pregledom.

Pre ginekološkog pregleda

Šta je ginekologija i ko je ginekološkinja (ginekolog)?

Ginekologija je grana medicine koja se bavi zdravljem reproduktivnih organa žena i drugih osoba sa ginekološkim zdravstvenim potrebama.

Ginekologija obuhvata:

- Preventivnu negu (redovni pregledi, Papa test, ultrazvuk, itd.)
- Dijagnostiku i lečenje bilo kakvih promena kod reproduktivnih delova tela žena i drugih osoba sa ginekološkim zdravstvenim potrebama
- Akušerstvo (praćenje trudnoće, porođaja i postporođajnog perioda)

Ginekološkinja (ginekolog) je osoba koja brine o zdravlju reproduktivnih organa, pomaže u prevenciji, dijagnostici i lečenju različitih stanja.

Zašto treba da idemo na ginekološki pregled?

Zbog provere zdravlja, prevencije, rane dijagnostike, informisanja o telu i seksualnom zdravlju, kao i dobijanja podrške u slučaju nekih simptoma.

Kada treba otići na prvi pregled?

Preporuka je između 15. i 18. godine, ili ranije ako:

- ako tvoja menstruacija nije redovna ili je veoma bolna
- postoje simptomi (svrab, neprijatan miris, bol, povećan sekret ili bilo kakva promena na koži i sluzokoži)
- potreban ti je savet o kontracepciji ili seksualnom zdravlju

Koliko često treba ići na ginekološki pregled?

Preporuka je **jednom godišnje**, čak i kada nema simptoma, jer mnoge promene na našem telu ili u zdravlju ne daju jasne znake u ranoj fazi.

Neke promene često **ne izazivaju simptome**, zato je važno raditi Papa test i kada nema tegoba.

Kako da se pripremiš za pregled?

Ne moraš da radiš ništa posebno. Može pomoći:

- da obučeš čist, udoban pamučni veš
- da poneseš uložak
- da izbegavaš vaginalna ispiranja, kreme i tampone 24 sata pre pregleda
- brijanje **nije** obavezno (prisustvo ili odsustvo dlaka nije prepreka za pregled)

Kako (treba da) izgleda prvi ginekološki pregled?

Prvi pregled sastoji se od **razgovora** i **osnovnog pregleda**. Nijedna procedura **nije obavezna** ako za nju nema medicinske potrebe i tvog pristanka.

Ginekološkinja (ginekolog) treba da razgovara sa tobom o:

- menstruaciji (trajanje, redovnost, bol)
- eventualnim simptomima
- opštem zdravstvenom stanju
- pitanjima o seksualnom zdravlju i kontracepciji
- porodičnoj anamnezi (podaci o bolestima i stanjima koja su zabeležena kod bliskih članova porodice)

Pregled spolja i bimanuelni pregled (po potrebi):

Spoljašnji pregled podrazumeva pregled kože i sluzokože bez instrumenata.

Bimanuelni pregled je pregled koji se radi kako bi se proverilo stanje materice i jajnika.

Ginekološkinja (ginekolog) jednom rukom lagano pritiska stomak, a drugom opipava kroz vaginu. Može biti neprijatan, ali traje kratko i ne bi trebalo da bude bolan.

Razgovor je obavezni deo pregleda i imaš pravo da pitaš sve što te zanima.

VAŽNO JE DA ZNAŠ

U ginekološkoj zdravstvenoj zaštiti važno je šta se dešava u seksualnim odnosima, a ne rodni identitet i/ili pol partnera.

Pregled spekulumom (samo uz tvoju saglasnost):

Spekulum je instrument koji omogućava pregled vagine i grlića materice kao i uzimanje briseva.

Spekulum se koristi da bi se:

- video grlić materice
- uzeli brisevi (npr. Papa test, vaginalni bris)

Ovaj deo pregleda **nije** obavezan:

- kod osoba koje nisu imale seksualne odnose
- ako nema medicinske potrebe

Uvek imaš pravo da odbiješ ovaj pregled ili da zatražiš manji spekulum.

Ultrazvučni pregled (po potrebi):

Ultrazvuk se ne radi uvek i može biti:

- **preko stomaka (abdominalni ultrazvuk)** najčešće kod osoba koje nisu imale odnose
- **vaginalni (transvaginalni ultrazvuk)** kod osoba koje jesu imale odnose, ako postoji medicinska potreba

Ultrazvuk se radi samo ako je potreban za dijagnostiku i uz tvoj pristanak.

Kod izuzetne hitnosti, ako nema vremena da se napuni mokraćna bešika, ultrazvuk se može uraditi i **vaginalnom sondom** kroz rektum (debelo crevo).

VAŽNO JE DA ZNAŠ

1. **Nijedna procedura ne sme da se radi bez tvog pristanka.**
2. **Pregled treba da ti bude objašnjen unapred.**
3. **Pregled treba se odvija tempom koji ti je prijatan.**

Kako se razlikuje pregled kod osoba koje jesu ili nisu imale seksualne odnose?

- Ako osoba **nije** imala penetrativne seksualne odnose - radi se ultrazvuk preko stomaka ili spoljašnji pregled.
- Ako jeste - može se uraditi i standardni pregled i Papa test, ako je potrebno i ako se osoba oseća sigurno.

Pitali smo ginekološkinju

Šta svaka mlada osoba treba da zna pre svog prvog ginekološkog pregleda?

“Svaka mlada osoba bi morala imati seksualno obrazovanje u školama, adekvatno uzrastu, počevši od najranijeg uzrasta. Na toj edukaciji bi osoba već znala: ko je ginekolog, zašto i kada nam je on potreban, šta je Papa test i HPV infekcija i vakcina, kako izgleda ginekološki pregled, šta sve on podrazumeva i da li se razlikuje pregled osobe koja nije imala seksualne odnose i one koja ih je već imala.”

Da li pregled mora da bude neprijatan ili bolan?

“Ginekološki pregled ne mora biti neprijatan, a nije ni bolan ako se osoba opusti i ako nema lokalnih prepreka ili upale. Neprijatnost i bol pri ginekološkom pregledu su posledice straha od pregleda, straha od nepoznatog, nepripremljenosti i grubog pristupa ginekološkinje (ginekologa)”

Prof. dr Aleksandra Kapamadžija

Tokom ginekološkog pregleda

Kako izgleda ginekološka ordinacija?

Ginekološka ordinacija je medicinski prostor u kome treba da se osećaš **bezbedno** i **poštovano**. U njoj se obično nalaze:

- ginekološka stolica
- paravan ili zavesa za presvlačenje
- medicinski instrumenti (koji treba da budu čisti i pripremljeni pred tobom)
- ginekološkinja (ginekolog) i eventualno medicinska sestra/tehničar_ka

Da li pregled mora biti neprijatan ili bolan?

Ne mora. Pregled **ne bi trebalo da bude bolan**. Blaga nelagodnost je moguća ali ukoliko osećate jaku bol i neprijatnost, nemojte ignorisati ili umanjivati to iskustvo.

Nelagodnost se najčešće javlja zbog:

- straha i napetosti ili nedostatka objašnjenja
- ukoliko postoji neki ginekološki problem
- grubog ili neempatičnog pristupa

Profesionalan ginekološki pregled podrazumeva:

- spor i blag pristup
- stalnu komunikaciju
- proveru kako se osećaš tokom pregleda

Dobar ginekološki pregled neće te ostaviti u osećaju zbunjenosti, straha ili srama. Nakon pregleda treba da znaš šta je rađeno, zašto i koji su naredni koraci.

Šta je neprofesionalno ponašanje ginekološkinje (ginekologa)?

Neprofesionalno ponašanje uključuje:

- grubost
- osuđivanje
- neprijatne ili neprimerene komentare
- ignorisanje tvojih pitanja ili bola
- žurbu bez objašnjenja
- neljubaznost ili podsmeh

Ukoliko se nešto od gore navedenih stvari desi, uvek imaš pravo da promeniš ginekološkinju (ginekologa).

Da li može da se povede pratnja na pregled?

Na pregled možete ići sami ili sa osobom od poverenja (roditelj, staratelj, prijatelj, partner itd.)

Pravo na pratnju **nije** izričito napisano u zakonu, ali se iz Zakona o pravima pacijenata tumači da imaš pravo da:

- odlučiš ko prisustvuje pregledu
- odbiješ prisustvo bilo koje osobe koju ne želiš

U praksi:

- pravila zavise od zdravstvene ustanove
- tvoja želja je polazna tačka
- niko nema pravo da te prisiljava na pratnju ili da budeš na pregledu bez pratnje ukoliko ne postoji opravdan razlog

Ukoliko želiš da neka druga osoba dobija informacije o tvom zdravlju, ti to moraš izričito da odobriš.

Koja su tvoja prava tokom pregleda?

Pre i tokom pregleda imaš pravo na:

- razgovor o tvom zdravlju i razlozima dolaska
- objašnjenje svake procedure
- objašnjenje dijagnoze
- informacije o opcijama lečenja
- vreme za razmišljanje
- pitanje: ***„Da li se slažeš sa ovim?“***

Takođe imaš pravo da:

- postavljaš pitanja
- kažeš **ne**
- prekineš pregled u svakom trenutku
- odbiješ deo pregleda i/ili terapiju

Ništa ne sme da se radi bez tvog informisanog pristanka.

VAŽNO JE DA ZNAŠ

Možeš povući pristanak u bilo kom trenutku.

Šta je informisani pristanak?

Informisani pristanak znači da znaš:

- šta se radi
- zašto se radi
- koje su koristi i mogući rizici
- koje su alternative
- šta se dešava ako odbiješ pregled ili terapiju

Pristanak nije validan ako je dat:

- požurivanjem od strane ginekološkinje (ginekologa)
- pod pritiskom ili strahom
- bez jasnog objašnjenja
- uz formular koji ne razumeš

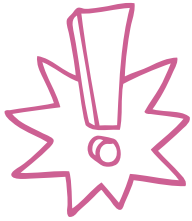
Šta ako se osećaš uplašeno, posramljeno ili nebezbedno?

Takva osećanja su **česta** i **razumljiva**.

Nelagodnost može biti normalna pojava, ali:

Osećaj nebezbednosti je signal da nešto nije u redu.

Ukoliko se to desi, možeš:



- prekinuti pregled
- tražiti drugu ginekološkinju (ginekologa)
- zatražiti prisustvo pratnje
- prijaviti neprimereno ponašanje

Ukoliko ti je pregled bio uznemirujuć, važno je da o tome razgovaraš sa osobom od poverenja!

Empatija nije luksuz, ona je važan i obavezan deo zdravstvene zaštite.

Pitali smo psihološkinju

Kako učiti mlade da imaju pravo da kažu „ne“ čak i u lekarskoj ordinaciji?

“Možda samo mantrati u nedogled dok se ne zalepi za sve nas - **Svako ima pravo da bude asertivan povodom svog zdravlja**. Čini mi se da sami sebi to moramo ponoviti 1000 puta.

Svaka osoba zaslužuje dostojanstven pregled, lekar **nema** veća prava od nas. To što nismo lekari ne znači da ne umemo da osetimo da li je nešto neadekvatno tokom pregleda (mislim na ton komunikacije i bol).“

Koja bi bila Vaša poruka mladima koji izbegavaju preglede jer ih je prethodno iskustvo povredilo?

“**Godišnji pregled čuva život**. Nađite način da uz podršku okoline skupite hrabrost da odete na ponovni pregled. Postoji mapa ginekologa koji su ok. Nađite takvu osobu u mestu najbližem vašem.”

dr Mina Hagen

Posle ginekološkog pregleda

Šta mogu da očekujem nakon pregleda?

Nakon pregleda **imaš pravo** da znaš:

- kada i kako dobijaš rezultate (uživo ili putem mejla, u zavisnosti od ustanove)
- da li je potrebno dalje lečenje
- koje su sledeće preporuke ili kontrole

Ako je potrebno dalje lečenje, ginekološkinja (ginekolog) je dužna_an da:

- objasni razlog
- posavetuje te
- uputi te na dalje korake

Na prvom pregledu imaš pravo i na:

- savete o intimnoj nezi
- informacije prilagođene tvom uzrastu i iskustvu

Ako ti je teško, strašno ili stresno:

- povedi sa sobom osobu od poverenja (roditelj, prijatelj, partner itd.)
- potraži preporuku za ginekološkinju (ginekologa) kod nekoga ko je imao dobro iskustvo

Koja su tvoja prava nakon pregleda?

Imaš pravo na:

- uvid u svoj zdravstveni karton
- objašnjenje dijagnoze i terapije
- odbijanje terapije
- traženje alternative
- mišljenje drugog lekara
- privatnost i poverljivost podataka

Kako loše iskustvo utiče na dalje zdravlje?

Negativna iskustva mogu dovesti do:

- izbegavanja pregleda
- narušenog odnosa prema telu
- stida i sumnje u sopstveni osećaj bola
- poteškoća u seksualnim odnosima

Posebno su štetna iskustva gde:

- se bol negira
- se osoba osuđuje od strane lekara
- se identitet ili orijentacija ne poštuju (diskriminacija)

Kako Srbija prepoznaje i sankcioniše diskriminaciju u zdravstvu?

Srbija formalno ima zakone koji zabranjuju diskriminaciju po osnovu rodnog identiteta, seksualne orijentacije, invaliditeta itd.

U praksi:

- institucije često ne znaju kako ili odbijaju da postupaju
- slučajevi se retko prijavljuju, samim tim pravna praksa slabo postoji

Ako dođe do diskriminacije, slučaj se može prijaviti:

- Povereniku za zaštitu ravnopravnosti
- Povereniku za zaštitu podataka o ličnosti
- Zaštitniku građana
- Zdravstvenoj inspekciji

Pre sudskog postupka preporučuje se redosled: savetnik → poverenica → zaštitnik → inspekcija.

Ukoliko ništa ne bude rešeno, osoba može podneti **tužbu** ili **krivičnu prijavu.**

Povećan broj prijava doprinosi promeni prakse, svesti i odluka institucija.

Pitali smo pravnicu

Koja su osnovna prava mladih tokom ginekološkog pregleda? Da li mladi mogu da odbiju određeni deo pregleda i kako da to urade bez posledica?

Mladi imaju pravo da budu **saslušani**, da postavljaju pitanja i dobiju odgovore na jeziku i izrazima koji razumeju.

Imaju pravo na **poštovanje**, **komunikaciju** i **dostojanstven tretman**, a ne na odnos "kao na traci" u kome se osećaju nevidljivo ili nevažno.

Imaju pravo na **privatnost** i na to da sa 15 godina **sami** odu kod lekara, bez obavezne pratnje.

Imaju pravo da **izaberu ko će biti prisutan** na pregledu (osoba od poverenja), ako to žele i niko to ne sme da im uskrati.

Imaju pravo da im se tokom pregleda lekari obraćaju **imenom**, a ne stereotipnim oslovljavanjem.

Marina Mijatović (advokatkinja i narodna poslanica ZLF)

Objašnjenje pojmova

Šta je spekulum?

Spekulum je medicinski instrument (napravljen od metala ili plastike) koji se koristi za otvaranje i razmicanje zidova telesnih otvora, poput vagine, kako bi ginekološkinja (ginekolog) mogla_o da vidi unutrašnjost i grlić materice i uzme briseve. Iako pregled spekulumom može biti pomalo neprijatan, **ne bi trebalo da bude bolan.**

Postoji više veličina spekuluma i imaš pravo da tražiš drugu veličinu ukoliko ti prvobitna ne odgovara.

Šta je Papa test?

Papa (Papanikolau) test je jednostavna procedura kojom se uzima mali uzorak ćelija sa grlića materice radi ranog otkrivanja promena koje zahtevaju praćenje ili lečenje.

Šta je HPV infekcija i HPV vakcina?

HPV (Humani papiloma virus) jeste grupa virusa koji se prenose seksualnim putem, inficiraju kožu i sluzokožu i mogu dovesti do razvoja malignih ćelija i pojave raka grlića materice, vulve, vagine, penisa, završnog dela debelog creva, usne duplje ili ždrela. Ono što je jako bitno jeste da je ovu infekciju moguće sprečiti u mnogim slučajevima uz pomoć vakcine. Ako želiš da saznaš više o ovoj važnoj temi možeš posetiti sajt hpvinfo.rs i/ili razgovarati sa ginekološkinjom (ginekologom) o tome šta je najbolje za tebe.

Šta je menstruacija?

Menstruacija je mesečno krvarenje koje nastaje kada se sluzokoža materice oljušti jer nije došlo do trudnoće.

Menstruacija je prirodan deo ciklusa koji se ponavlja svakih 21 do 35 dana.

Menstrualni ciklus je period od prvog dana jedne, do prvog dana naredne menstruacije tj. menstrualnog krvarenja.

Trajanje ciklusa je broj dana između početka dve uzastopne menstruacije.

Trajanje menstrualnog krvarenja je broj dana od početka do kraja krvarenja.

Menstruacija je prirodan telesni proces koji se razlikuje od osobe do osobe.

Primer: Menstruacija je počela 5. marta - sledeća menstruacija je počela 2. aprila.
To znači: Menstrualni ciklus = vreme od 5. marta do 1. aprila.
Trajanje ciklusa = 28 dana

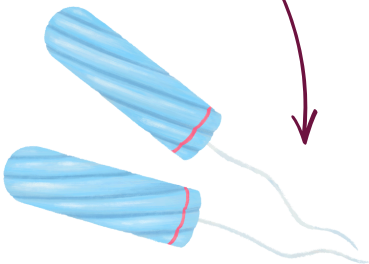
Higijenski menstrualni proizvodi koje možeš koristiti kada dođe do menstruacije:

Higijenski ulošci

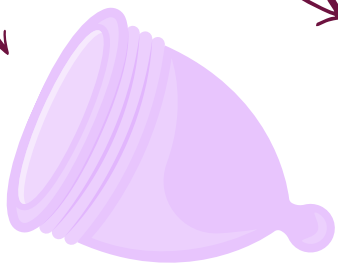
Lepe se za donji veš i trebalo bi da se menjaju na svaka 3 do 4 sata ili češće, u zavisnosti od jačine krvarenja.

Higijenski tamponi

Postavljaju se unutar vagine i trebalo bi da se menjaju na svakih 4 do 8 sati, u skladu sa jačinom krvarenja.



Menstrualna čašica ili menstrualni disk



Savija se i postavlja unutar vagine gde sakuplja krvarenje, prazni se na 8 do 12 sati. Pre prve i nakon svake upotrebe je neophodno prokuvati čašicu u ključaloj vodi.

Menstrualni donji veš

Nose se umesto ili uz druge higijenske proizvode i menjaju se kada postanu vlažne ili se napune.

Šta je kontracepcija?

Kontracepcija je skup metoda i sredstava kojima se sprečava začeće, odnosno neželjena trudnoća. Deluje tako što onemogućava ovulaciju, oplodnju ili implantaciju oplođene jajne ćelije u matericu.

Postoje različite vrste kontracepcije:

- **Barijerne metode** (kondomi) jedina metoda koja istovremeno štiti i od polno prenosivih infekcija.
- **Hormonske metode** (kontraceptivne pilule, flasteri, vaginalni prsten, injekcije) koje deluju na hormonski ciklus i sprečavaju ovulaciju.
- **Intrauterini ulošci (spirale)** hormonske i nehormonske, koje sprečavaju oplodnju i/ili implantaciju.
- **Hitna kontracepcija** koja se koristi nakon nezaštićenog odnosa u ograničenom vremenskom periodu.

Izbor metode zavisi od zdravstvenog stanja, životnih navika, uzrasta i ličnih potreba osobe, te je važno da se donosi u konsultaciji sa ginekološkinjom (ginekologom).

Zaključak

Ovaj priručnik je edukativni materijal nastao sa ciljem **osnaživanja osoba koje prvi put odlaze na ginekološki pregled i unapređenja prakse ginekološke zdravstvene zaštite.**

Sadržaj priručnika sastavile su autorke projekta, uz savetodavnu podršku prof. dr Aleksandra Kapamadžija - ginekološkinja, dr Mina Hagen - psihološkinja i Marina Mijatović - pravnica i narodna poslanica ZLF.

Informacije se zasnivaju na savremenim stručnim saznanjima, profesionalnim iskustvima i iskustvima korisnica i korisnika zdravstvenog sistema.

Ovaj priručnik ne predstavlja zamenu za individualni medicinski savet, dijagnozu ili terapiju, već služi kao informativni i podržavajući vodič. U slučaju zdravstvenih dilema, preporučuje se konsultacija sa kvalifikovanim zdravstvenim radnicama_icima.

Mapa preporučenih ginekološkinja (ginekologa):
https://biopolis.rs/portfolio_page/mapa-preporuka/

Beograd, 2025.