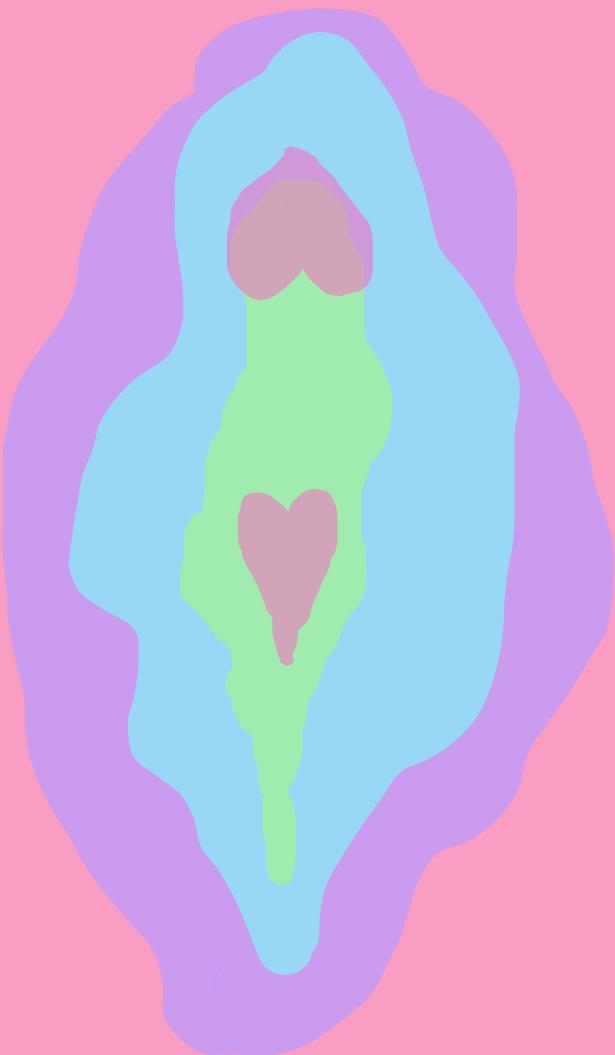


# Bezbedan ginekološki pregled za sve mlade!

vodič kroz (prvi) ginekološki pregled





# Žena znači Revolucija!

## Bezbedan ginekološki pregled za sve mlaade!

vodič kroz (prvi) ginekološki pregled

Priredile:

Dajana Đorić

Valentina Milićević

Slavica Mijušković

Mina Josijević

za Žena znači Revolucija!

[zenaznacirevolucija.rs](http://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.



## **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

## **Kako (treba da) izgleda prvi ginekološki pregled?**

Prvi pregled sastoji se od **razgovora** i **osnovnog pregleda**.

Ginekološkinja (ginekolog) te pita o menstruaciji, simptomima i zdravlju.

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



## **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 grlić 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 objasnjen 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 zbumjenosti, 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:

- postavljajaš 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 pravnice
- 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 mlađe 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.**

Nadite način da uz podršku okoline skupite hrabrost da odete na ponovni pregled. Postoji mapa ginekologa koji su ok. Nadite takvu osobu u mestu najbližem vašem.“



# **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 pravnici

**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 pojmove

## 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 spekulomom 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](http://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:

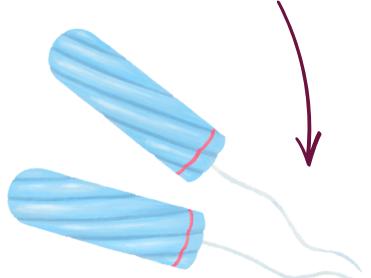
## Higijenski ulošci



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/](https://biopolis.rs/portfolio_page/mapa-preporuka/)



Beograd, 2025.