

Les services de santé au Royaume-Uni

Sommaire

Le NHS (Service National de la Santé)	Confidentialité Interprètes dans le NHS Plaintes ou problèmes
Services d'urgences du NHS	Service des accidents et urgences
Médecins généralistes	Inscription au cabinet médical Médecins généralistes/de famille Infirmières généralistes Prendre rendez-vous Interprètes Changer de cabinet médical
NHS Direct	Interprètes
Autres services de santé (à Leeds)	Health Access Team Bilans de santé Dépistage de la tuberculose (TB)
Hôpitaux	Hôpitaux à Leeds
Pharmacies	Pharmacies de garde à Leeds
Dentistes	Soins dentaires d'urgence à Leeds
Opticiens	
Contraception	
Santé mentale	
Santé sexuelle	Consultations de santé sexuelle
Services de santé pour les femmes	Grossesse Avortement Dépistage du cancer du col utérin Mutilation génitale des femmes
Services de santé pour les enfants	Infirmières visiteuses Infirmières d'école Vaccinations
Autres informations sur la santé sexuelle et le VIH	IST VIH La loi et les rapports sexuels Consultations de santé sexuelle
Groupes de soutien et d'aide en matière de santé sexuelle à Leeds	
Autres services de soutien à Leeds	

Les services de santé au Royaume-Uni

Cette brochure est destinée aux demandeurs d'asile et a pour but de présenter les services disponibles au RU en matière de santé. Elle existe en diverses langues et on peut la télécharger sur le site www.bcathealthinitiative.co.uk.

Ce guide a été produit à Leeds en 2004 par *The Black Health Initiative, Leeds City Council HIV, Sexual Health and Substance Use Team, Yorkshire MESMAC, NHS Sexual Health and Substance Use Team (Leeds PCT), et Health Access Team for asylum seekers.*

Le NHS (Service National de la Santé)

Qu'est-ce que le NHS?

Au Royaume-Uni, les services de santé sont assurés par le *National Health Service* (NHS). Le présent guide s'adresse aux personnes qui ont demandé l'asile au R-U et n'ont pas encore reçu la décision définitive du Home Office.

Est-ce que le NHS est gratuit ?

Si vous êtes demandeur d'asile, vous avez le droit de recevoir gratuitement presque tous les services de santé du NHS. Ces services comprennent les traitements d'urgence à l'hôpital, les soins médicaux, les consultations prénatales et le planning familial. Les informations présentées dans ce guide décrivent la plupart des traitements auxquels vous avez droit gratuitement en cas de besoin.

Qu'est-ce qu'une ordonnance ('prescription') ?

Si vous avez besoin d'un médicament, le docteur pourra vous donner une ordonnance ('*prescription*'). Une ordonnance est une feuille qui indique le médicament que le docteur veut que vous preniez. Pour obtenir le médicament, il faut apporter l'ordonnance à une pharmacie. Les docteurs ne donnent pas toujours d'ordonnance pour les médicaments qu'il faut prendre ; quelquefois ils vous demandent de les acheter en pharmacie.

Est-ce qu'il faut payer les médicaments sur ordonnance ?

Les médicaments sur ordonnance sont gratuits pour les demandeurs d'asile mais il faut obtenir un formulaire HC2 du *National Asylum Support Service* (NASS) pour prouver que vous avez droit aux médicaments gratuits. Au R-U, certaines personnes doivent payer les médicaments sur ordonnance et les traitements des dentistes et des opticiens. Puisque les demandeurs d'asile n'ont pas le droit de travailler au R-U, ils sont gratuits pour vous. Pour le prouver, il vous faut un formulaire HC2.

Qu'est-ce qu'un formulaire HC2 ?

Un formulaire HC2 est un papier que vous devez demander tous les six mois. Pour l'obtenir, vous pouvez :

- demander à l'employé du service de logement (si vous êtes logé/e par le NASS) de vous aider
- aller dans une pharmacie ou chez un médecin et remplir un formulaire HC2

Confidentialité

Où les informations sont-elles accessibles ?

Le NHS est un service séparé de l'Immigration. Toutes les personnes qui travaillent pour le NHS doivent respecter la CONFIDENTIALITÉ des informations sur les patients. Elles ne sont pas autorisées à communiquer ce qu'elles savent de vous aux services d'immigration ou au NASS sans votre permission. Dans certains cas, les informations médicales peuvent être communiquées entre médecins ou infirmières. Ceci n'a lieu que dans l'intérêt de votre santé et les informations ne sont communiquées qu'à un autre membre du personnel soignant, et on prend un soin extrême de ne pas les communiquer à d'autres personnes. Dans les cas où la santé ou le bien-être d'un enfant est en danger, ou si quelqu'un est en grave danger (de mort, par exemple), on a le droit de ne pas observer le principe de confidentialité. Si vous avez le moindre doute sur la communication de vos informations, n'hésitez pas à poser des questions.

Interprètes dans le NHS

Comment communiquer si je ne parle pas anglais ?

Si vous avez des difficultés à vous exprimer en anglais, vous avez le droit de demander un/e interprète pour communiquer avec les médecins et les infirmières. On ne doit pas vous demander d'amener un parent ou ami avec vous pour vous servir d'interprète.

Les interprètes doivent respecter la confidentialité de ce qui est dit. Si vous n'êtes pas satisfait/e de l'interprète ou si vous avez des inquiétudes en matière de confidentialité, vous pouvez le dire à l'employé ou au membre du personnel soignant.

Comment demander un/e interprète:

- demandez directement au docteur, à l'infirmière ou à l'employé

Plaintes ou problèmes

Que faire si j'ai à me plaindre d'un service du NHS ?

Le service de conseils et liaison des patients (*Patient Advice and Liaison Service - PALS*) est là pour vous aider si vous avez besoin de conseils, si vous avez un problème ou si vous ne savez pas à qui vous adresser. PALS conseille les patients, leur famille et leurs amis, offre de l'aide concernant les services de santé locaux et a pour but de fournir des solutions. Ce service vous écoute, fournit des informations précieuses en retour aux employés du NHS, et travaille pour que le NHS soit mieux centré sur les patients. Ce que PALS peut faire pour vous:

- vous fournir des informations sur les services de santé et les organismes de soutien qui peuvent vous être utiles
- recevoir vos commentaires, éloges et critiques de nos services et assurer que ces informations seront utilisées pour améliorer les services aux patients
- expliquer la procédure de plainte et comment contacter quelqu'un qui pourra vous aider
- travailler avec vous et le personnel de santé pour résoudre vos problèmes ou préoccupations

Services d'urgence du NHS

Service des accidents et urgences

Qu'est-ce qu'un service des accidents et urgences (Accident and Emergency Department - A&E) ?

Si vous avez un accident ou que vous tombez gravement malade vous aurez peut-être besoin d'être soigné/e au service des accidents et urgences de l'hôpital le plus proche. Ce service est gratuit et ouvert à tous. Il est ouvert jour et nuit. Si votre cas est très urgent, vous serez traité/e immédiatement. **Dans tous les autres cas, on prendra des détails sur votre problème et vous aurez peut-être plusieurs heures à attendre.**

Demandez-vous bien si votre état ou maladie est vraiment une urgence, car, si vous utilisez le service d'urgence sans bonne raison, vous risquez d'empêcher d'autres personnes en grave danger d'être traitées.

Qu'est-ce qu'une urgence ?

Quelques exemples d'urgences :

- Effondrement
- Douleur thoracique subite ou grave
- Perte de conscience
- Hémorragie grave
- Possibilité de fracture osseuse
- Blessure profonde (par ex. coups de couteau)
- Grave difficulté à respirer
- Blessure à la tête
- Accident de voiture.

Et les bébés et enfants ?

Les bébés et les enfants peuvent tomber gravement malades plus rapidement que les adultes.

Comment savoir si mon bébé est gravement malade ?

Les parents savent généralement bien discerner si leur enfant est gravement malade. Voici cependant quelques signes qui peuvent être importants:

- quand il est réveillé, le bébé semble exceptionnellement somnolent ou n'essaie pas de vous regarder
- le bébé ne veut pas manger ou vomit
- le bébé est mou, léthargique, pâle
- une éruption apparaît sur sa peau, ou sa peau semble tachée ou décolorée
- le bébé semble chaud et fiévreux et cela vous inquiète

- le bébé semble avoir du mal à respirer ou respire bien plus vite que d'habitude ;
- le cri de votre bébé semble différent (par ex. il gémit ou pousse des cris stridents), et vous n'arrivez pas à le calmer.

Comment aller au service d'urgence ?

Vous pouvez aller de vous-même au service A&E le plus proche ou appeler une ambulance qui vous y emmènera.

Comment appeler une ambulance?

Téléphonez au 999 pour demander une ambulance d'urgence. C'est une communication gratuite, que vous pouvez faire même dans une cabine de téléphone public. On vous demandera quel service vous voulez, car 999 est aussi le numéro pour appeler les pompiers et la police. Si vous avez besoin d'une ambulance dans un cas d'urgence :

- faites le 999
- dites à l'opérateur que vous voulez une ambulance
- on vous demandera où vous vous trouvez
- expliquez ce qui ne va pas.

Quand l'ambulance arrivera, elle vous emmènera au service d'urgence le plus proche.

N'HÉSITEZ PAS A APPELER UNE AMBULANCE DANS UN VÉRITABLE CAS D'URGENCE.

MAIS SOUVENEZ-VOUS QUE POUR LE TRAITEMENT DES PROBLÈMES NON URGENTS, IL FAUT ALLER AU CABINET DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE (GP).

- le service d'urgence ne remplace pas le médecin généraliste (voir la section sur les GP)
- l'appel au 999 ne vous met pas en tête de la file d'attente au service d'urgence
- tous les patients sont traités selon l'ordre de priorité médicale
- certaines blessures ne nécessitent pas de radios
- votre GP est un spécialiste des problèmes médicaux généraux. Les docteurs des services A&E sont des spécialistes des accidents et urgences.

Médecins généralistes

Qu'est-ce qu'un cabinet de médecins généralistes (GP Surgery) ?

Au Royaume-Uni, les cabinets de médecins généralistes sont appelés *GP Surgeries* (et quelquefois *clinics* ou *Health Centres*). C'est là qu'il faut se rendre pour obtenir la plupart des soins médicaux. Tous les demandeurs d'asile ont le droit de s'inscrire dans un cabinet généraliste près de leur logement, et c'est une démarche nécessaire. **Il est très important de vous inscrire à un cabinet médical dès que possible après votre arrivée.**

Inscription au cabinet médical

Est-ce qu'il faut s'inscrire au cabinet médical même si on n'est pas malade ?

Même si vous n'êtes pas malade, il est important de vous inscrire à un cabinet médical. Ainsi, si vous tombez malade, vous pourrez tout de suite voir un docteur.

Comment s'inscrire à un cabinet médical?

Vous pouvez vous inscrire:

- en vous rendant à un *Health Centre* ou cabinet médical proche de votre logement et en demandant si vous pouvez vous inscrire;

Les cabinets médicaux acceptent uniquement les patients qui habitent dans le voisinage. Quand vous voudrez vous inscrire, apportez un papier d'identité. Vous pouvez apporter votre carte IND et un papier qui porte votre adresse. Si le cabinet a déjà trop de patients, il se pourra qu'on ne puisse pas vous inscrire. On ne doit pas vous refuser l'inscription simplement parce que vous êtes demandeur d'asile.

Une fois que le cabinet aura accepté votre inscription, on y transférera votre dossier précédent si vous avez déjà été inscrit/e chez un GP au Royaume-Uni. Toutes ces informations sont traitées en toute confiance et ne sont communiquées à personne en dehors du cabinet, sauf à un docteur ou une infirmière.

On vous demandera de remplir un formulaire et vous devrez probablement revenir pour un bilan de santé avec l'infirmière généraliste (voir ci-dessous). Si vous avez des documents médicaux, il sera utile de les apporter. **Si vous avez été dans un 'induction centre' ou si vous avez un carnet rouge, violet ou bleu, apportez-le à tous vos rendez-vous au cabinet médical.**

Médecins généralistes (General Practitioners - GP) / médecins de famille

Qu'est-ce qu'un GP ?

Un GP est un médecin qui travaille dans un cabinet généraliste (*Surgery*). Le GP est le premier docteur qu'on consulte généralement si on est malade. Les GP peuvent aussi offrir :

- des conseils et des traitements pour les problèmes médicaux ;
- des examens médicaux ;
- des ordonnances pour obtenir des médicaments afin de traiter ou prévenir les problèmes de santé;
- des conseils et des traitements pour les problèmes de santé mentale ;
- des consultations prénatales ;
- une orientation vers les spécialistes des hôpitaux et autres centres (cette orientation ne sera faite que si le médecin la juge nécessaire) ;
- des services de planning familial et de contraception gratuite pour les femmes ;
- de l'aide pour vous aider à ne pas tomber malade.

Les GP travaillent dans les cabinets ou les centres de santé (*Health Centres*) situés près des habitations (et non pas dans les hôpitaux). Beaucoup de maladies pour lesquelles on va à l'hôpital dans d'autres pays sont traitées par les GP au Royaume-Uni.

Infirmières généralistes

Qu'est-ce qu'une infirmière généraliste (Practice Nurse) ?

Les infirmières généralistes travaillent dans les cabinets médicaux des GP. Leurs services consistent par exemple en:

- bilan médical des nouveaux patients, normalement peu après l'inscription ;
- vaccinations des enfants et adultes ;
- traitement de certaines blessures mineures ;
- frottis cervical et bilans de santé gynécologique ;
- conseils sur beaucoup de maladies et comment rester en bonne santé.

Prendre rendez-vous au cabinet médical

Comment prendre rendez-vous au cabinet médical ?

La plupart des cabinets médicaux n'acceptent les patients que sur rendez-vous. Il est donc très important de prendre rendez-vous. Essayez de téléphoner ou de vous rendre au cabinet médical entre 8h30 et 9h00. Quand vous prendrez rendez-vous, dites à la réceptionniste si vous avez besoin d'un/e interprète et on vous donnera peut-être un rendez-vous plus long.

Certains cabinets médicaux ont des consultations sans rendez-vous : il suffit de venir et d'attendre. Il faudra demander à votre cabinet médical s'il opère ce système.

Quand vous vous inscrirez chez un GP, il vaut la peine de demander comment prendre rendez-vous avec un docteur ou une infirmière pour comprendre comment le faire quand vous en aurez besoin. Le cabinet médical a généralement une brochure qui donne des informations sur ses services aux patients.

Que faire si le cabinet médical est fermé ?

Il se peut que votre cabinet médical soit fermé certains après-midi, le soir, le week-end et les jours fériés. Si vous ou vos enfants êtes malades et avez besoin de consulter un docteur, téléphonez au cabinet médical. Un répondeur avec message enregistré vous indiquera le numéro du docteur de garde. Appelez ce numéro et le docteur vous donnera des conseils ou viendra chez vous. Vous pouvez aussi appeler NHS Direct pour demander des conseils ; rappelez-vous que ce service peut appeler un/e interprète (voir la section sur NHS Direct). Si vous pensez qu'il s'agit d'un cas d'urgence, allez au service d'urgence (A&E) de l'hôpital le plus proche ou appelez 999 pour demander une ambulance si vous êtes trop malade pour vous déplacer vous-même (voir la section sur les services d'urgence).

Interprètes dans les cabinets médicaux

Que faire si je ne parle pas anglais ?

Comment demander un/e interprète à votre cabinet médical :

- demandez à la réceptionniste du cabinet médical de prévoir un/e interprète pour votre rendez-vous.
- demandez-le au docteur ou à l'infirmière au début de la consultation.

Que faire si on me dit que le cabinet médical ne peut pas me fournir d'interprète ?

Pour demander qu'on vous aide à trouver un/e interprète pour une consultation, vous pouvez :

- contacter le *Patient Advice Liaison Service* (PALS) qui essaiera de vous aider. Son numéro de téléphone est 0800 0525270 ;

Changer de cabinet médical

Comment changer de cabinet médical ?

Si, pour n'importe quelle raison, vous désirez changer de GP, vous avez le droit de le faire. Si vous voulez changer de cabinet médical, il faudra vous inscrire dans un autre cabinet (voir comment s'inscrire auprès d'un GP). Il suffit de vous rendre dans un autre cabinet et de demander de vous y inscrire. Vous n'aurez pas besoin d'expliquer pourquoi vous voulez changer de docteur. Vous avez aussi le droit de demander à voir un homme ou une femme médecin s'il y en a un/e qui travaille au cabinet médical.

NHS Direct

Qu'est-ce que NHS Direct ?

SI VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS EN MATIÈRE DE SANTÉ, OU SI VOUS NE SAVEZ PAS S'IL FAUT CONSULTER UN MÉDECIN D'URGENCE, VOUS POUVEZ TÉLÉPHONER A NHS DIRECT EN COMPOSANT LE 0845 4647.

NHS Direct offre un service d'informations et de conseils donnés par des infirmières 24 heures/24. Adressez-vous à ce service confidentiel pour :

- savoir ce qu'il faut faire si vous ou un membre de votre famille tombez malade ;
- demander des conseils sur certaines maladies, les organisations de soutien et d'entraide ;
- demander des renseignements sur les services locaux comme les dentistes ou les pharmacies de service.

Comment utiliser NHS Direct?

Appelez le service téléphonique de NHS Direct en composant le **0845 4647**.

On vous demandera certaines informations générales sur vous-même, et de dire pourquoi vous appelez. Si vous avez besoin de conseils sur un problème médical, par exemple, pour vous ou quelqu'un d'autre, on vous demandera d'expliquer :

- quels sont les symptômes, comment elles affectent la personne et quand ils ont commencé ;
- ce que la personne a déjà essayé ;
- si la personne prend déjà des médicaments ;
- si la personne a déjà des problèmes de santé ;
- si vous voulez ajouter quelque chose d'important.

Les infirmières de NHS Direct ont beaucoup de savoir-faire et d'expérience, et elles s'aident d'un ordinateur pour vous conseiller sur la marche à suivre appropriée.

Interprètes de NHS Direct

Que faire si je ne parle pas anglais ?

NHS Direct peut vous fournir rapidement et gratuitement un/e interprète confidentiel/le, dans beaucoup de langues. Pour demander un/e interprète :

- composez le numéro de NHS Direct 0845 4647 ;
- quand on décrochera, dites le nom anglais de la langue que vous voulez utiliser ;
- attendez au bout du fil qu'on vous passe un/e interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations dont vous avez besoin.

Autres services de santé

Hôpitaux

Quand faut-il aller à l'hôpital?

Si le traitement que votre GP vous donne ne vous guérit pas, ou si vous avez besoin d'un examen spécialisé, votre GP pourra vous orienter sur un hôpital. Vous n'avez pas le droit de décider par vous même d'y aller, seul votre GP peut vous y envoyer. Recevoir le rendez-vous peut prendre plusieurs mois. Le NHS a souvent des listes d'attente à court ou long terme, c'est à dire de six semaines à six mois.

Que faire des lettres de l'hôpital ?

Quand vous recevez une lettre du GP, de l'hôpital ou de l'administration des services de santé (*Health Authority*), il est très important de la lire et de ne pas la jeter. Il pourrait s'agir d'un rendez-vous avec un médecin spécialiste qui vous donnera le résultat d'un test, ou de la notification qu'un/e interprète a été réservé/e pour vous. Vous pouvez garder vos tickets de bus pour vous faire rembourser vos frais quand vous allez à l'hôpital. Demandez comment faire à la personne que vous verrez à l'hôpital.

Si vous avez des difficultés à comprendre les lettres que vous recevez, ou si vous voulez changer un rendez-vous et ne savez pas comment faire, vous pouvez :

- demander à votre cabinet médical ou à quelqu'un d'autre de vous aider (si vous ne vous souciez pas de communiquer des informations confidentielles sur votre santé) ;

Pharmacies (ou Chemists)

Qu'est-ce qu'une pharmacie ?

Une pharmacie est un magasin où on va chercher les médicaments. On vous donnera des médicaments si votre GP vous a donné une ordonnance, et on peut aussi vous en vendre certains sans ordonnance. Les pharmaciens peuvent aussi parfois vous donner des conseils en cas de problèmes mineurs comme une toux ou un rhume.

Pour trouver une pharmacie :

- demandez dans un supermarché ou un magasin où se trouve le 'chemist' le plus proche ;
- allez vous-même dans n'importe quelle pharmacie ;

Vous pouvez appeler NHS Direct au 0845 4647 pour demander où sont les pharmacies de garde le soir.

Dentistes

Qu'est-ce qu'un dentiste ?

Au Royaume-Uni, seuls les dentistes soignent les dents ; les GP et autres docteurs ne peuvent pas traiter les problèmes dentaires.

Il faut vous inscrire chez un dentiste de votre quartier pour pouvoir recevoir des examens dentaires et des soins de routine. Certains dentistes n'offrent pas de traitements payés par le NHS, il faut donc le vérifier avant de s'inscrire.

Comment s'inscrire chez un dentiste ?

Pour trouver un dentiste :

- demandez dans un supermarché ou un magasin où se trouve le dentiste le plus proche ;
- allez-y vous-même et demandez à vous inscrire ;
- appelez NHS Direct au 0845 4647 ;

Est-ce que les soins dentaires sont gratuits ?

Pour recevoir des soins dentaires gratuits dans le cadre du NHS, il vous faut un formulaire HC2 du NASS.

Opticiens (soins des yeux)

Qu'est-ce qu'un opticien ?

Les opticiens vous font passer un examen de la vue et prescrivent les lunettes et lentilles de contact. Ils détectent aussi de graves maladies des yeux comme le glaucome.

Est-ce que les soins sont gratuits chez l'opticien ?

Pour avoir droit à un examen gratuit de la vue et un prix réduit des lunettes, il vous faut un formulaire HC2.

Comment trouver un opticien ?

Pour trouver un opticien :

- demandez dans un supermarché ou un magasin où se trouve l'opticien le plus proche ;
- allez vous-même et demandez à vous inscrire ;
- appelez NHS Direct au 0845 4647 ;

Contraception (planning familial)

Comment obtenir la contraception ?

La contraception est gratuite au Royaume-Uni. Il existe de nombreuses méthodes de contraception pour éviter une grossesse. Vous pouvez aussi recevoir gratuitement des préservatifs (capotes) pour vous aider à vous protéger des maladies sexuellement transmissibles et du VIH. Toutes les informations en matière de contraception sont confidentielles. Pour obtenir des conseils et services gratuits de contraception, vous pouvez vous adresser :

- à votre médecin généraliste (GP)
- aux dispensaires de planning familial

Qu'est-ce que la contraception d'urgence ?

On peut utiliser une contraception d'urgence quand on a eu un rapport sexuel sans contraception ou si on pense que la méthode de contraception n'a peut-être pas bien fonctionné. Vous pouvez utiliser une contraception d'urgence jusqu'à cinq jours après un rapport sexuel, mais il vaut mieux le faire le plus rapidement possible, normalement dans les 72 heures. Dans les 72 heures, on vous donnera généralement une seule dose de pilule contraceptive d'urgence mais jusqu'à 5 jours il est généralement nécessaire de poser un stérilet. Plus tôt cet appareil est posé, plus il est efficace.

Où obtenir une contraception d'urgence ?

Pour obtenir une contraception d'urgence :

- vous pouvez aller voir un médecin généraliste (GP) ;
- allez dans un dispensaire du planning familial ;
- téléphonez au NHS Direct au 0845 46 47 et demandez quel est l'endroit le plus proche où vous pouvez obtenir une contraception d'urgence ;
- vous pouvez l'avoir dans certaines pharmacies mais il faudra payer ;

Qu'est-ce que les dispensaires de planning familial (Family Planning Clinics ou Contraception and Sexual Health Clinics)?

Ce sont des dispensaires gratuits, où on peut aller sans y être envoyé/e par son GP. Ils fournissent des conseils et des contraceptifs gratuits, y compris la contraception d'urgence. Ils offrent aussi des examens de dépistage pour les femmes, dont le frottis cervical. Vous pouvez appeler le NHS Direct au 0845 4647 pour demander où se trouve le dispensaire de planning familial le plus proche.

Santé mentale

Qu'est-ce qu'une maladie mentale ?

N'importe qui, n'importe quand, peut souffrir de maladie mentale. Ces maladies se manifestent de diverses manières, comme par exemple des sentiments de tristesse, d'anxiété, de stress ou même de vouloir en finir avec la vie. Vous vous sentez peut-être isolé/e dans ce nouveau pays, anxieux/se et inquiet/e du sort de la famille que vous avez quittée ; si vous avez été torturé/e ou violé/e dans votre pays, vous avez peut-être besoin de soutien psychologique pour vous aider à surmonter ces épreuves.

Où puis-je me faire aider ?

Si vous ressentez de tels sentiments, vous pouvez :

- aller consulter votre GP ;

Si vous-même ou un de vos proches êtes dans un très grave état mental et en danger de commettre un geste suicidaire, essayez d'aller au service d'urgence où vous trouverez de l'aide 24h sur 24.

Il est important de vous rappeler qu'on peut vous aider et de ne pas hésiter à demander qu'on vous aide. La maladie mentale est un problème bien reconnu et bien compris, et n'importe qui peut en être atteint au cours de sa vie ; il existe des services spécialisés auxquels tout le monde peut faire appel.

Santé sexuelle

Pourquoi me préoccuper de ma santé sexuelle ?

Vous aurez peut-être besoin de faire appel aux services de santé et de soutien psychologique pour votre santé sexuelle. Il peut y avoir diverses raisons à cela :

- en cas de viol ;
- en cas de travail forcé dans le commerce du sexe ;
- vous venez d'un pays où beaucoup de gens sont atteints du VIH/SIDA ;
- vous avez des symptômes qui vous font penser que quelque chose ne va pas dans votre santé sexuelle, même en dehors des cas ci-dessus.

Si vous êtes dans une telle situation, il se peut que vous ayez été mis/e en danger de contracter une infection sexuellement transmissible (IST) ou le VIH, et vous pourrez envisager de demander des tests en plus d'un soutien psychologique pour vous aider à surmonter votre expérience.

Où aller pour trouver de l'aide en cas de problème de santé sexuelle ?

Les services de santé sexuelle sont gratuits, et ont pour but d'aider les gens à prendre le contrôle de leur santé sexuelle. Les services disponibles peuvent vous aider à résoudre un grand nombre de problèmes, allant de la contraception aux tests et traitements des infections et des virus, appelés infections sexuellement transmissibles (IST) qui s'attrapent par un contact sexuel.

Pour recevoir des conseils ou de l'aide en cas de problème de santé sexuelle, vous pouvez :

- consulter votre médecin généraliste (GP)
- aller à la consultation de santé sexuelle la plus proche
- si vous avez des difficultés à obtenir des conseils ou des traitements en matière de santé sexuelle, vous pouvez téléphoner à NHS Direct au 0845 4647

Services nationaux de santé sexuelle / Soutien psychologique

The African AIDS Helpline (assistance téléphonique sur le sida pour les africains)
Téléphone gratuit 0800 0967 500
Les appels ne figurent pas sur la note de téléphone

Terrence Higgins Trust
(assistance téléphonique)
0845 1221 200

The Sexual Health Helpline
(assistance téléphonique sur la santé sexuelle)
0800 567 123

NHS DIRECT
0845 46 47
Informations sur les services proches de chez vous

Consultations de santé sexuelle

Qu'est-ce que les consultations de santé sexuelle ?

Ce sont des consultations avec des docteurs et infirmières spécialisés dans les tests, le diagnostic et le traitement des infections sexuellement transmissibles (IST) et du VIH. Si vous craignez d'avoir été exposé/e à une IST ou au VIH, vous pourrez passer des tests et recevoir des traitements à ces consultations. Ce service est gratuit et confidentiel.

Comment aller à une consultation de santé sexuelle ?

Pour aller à une consultation de santé sexuelle:

- votre GP peut vous orienter vers elle;
- si vous avez des symptômes qui vous inquiètent, vous pouvez téléphoner et prendre rendez-vous vous-même;

VIH/SIDA

Qu'est-ce qui va se passer si je veux un test de VIH ?

Les tests de VIH sont gratuits et confidentiels et vous aurez le résultat en quelques jours, quelquefois le jour même. Vous n'êtes pas obligés de dire à qui que ce soit que vous avez eu un test de VIH. Si votre résultat est positif, des docteurs et infirmières spécialistes sont là pour vous dire quelles seront les conséquences sur votre santé. Ils vous parleront aussi des options de traitement qui vous permettront de rester en bonne santé plus longtemps.

Comment faire pour passer un test de VIH ?

Si vous voulez passer un test de VIH ou en parler à quelqu'un, vous pouvez contacter :

- votre GP ;
- le centre de santé sexuelle local/ consultation génito-urinaire (*GUM clinic*).

Services de santé pour les femmes

Grossesse

Que faire si je pense être enceinte ?

Si vous pensez être enceinte, prenez un rendez-vous normal chez votre GP. Le docteur fera un test de grossesse si vous n'en avez pas déjà fait un. Si le test est positif et que vous êtes enceinte, votre GP vous orientera vers une sage-femme et l'hôpital.

Qu'est-ce qu'une sage-femme ?

Les sages-femmes sont spécialisées pour s'occuper des femmes et des enfants pendant la grossesse et l'accouchement. Elles travaillent dans les hôpitaux et dans la communauté. Une grossesse dans un nouvel environnement culturel et pendant une période d'incertitude peut être très stressante, et difficile psychologiquement. Les sages-femmes sont formées spécialement pour apporter des soins physiques et psychologiques adaptés à vos besoins personnels, et pour vous soutenir, vous et votre famille, pendant toute votre grossesse, votre accouchement et le premier mois de votre enfant.

Quand est-ce que je verrai la sage-femme et qu'est-ce qui va se passer ?

La sage-femme vous verra chez vous, au centre de santé local ou au cabinet médical. Elle vous demandera des renseignements sur votre santé, vous demandera quand vous avez eu vos dernières règles et vous posera des questions sur vos grossesses antérieures, si ce n'est pas la première. La sage-femme remplira un carnet de grossesse qu'elle vous donnera pour que vous l'apportiez à tous les rendez-vous.

La sage-femme vous donnera des informations sur les services de maternité et vous demandera où vous voulez que votre bébé naisse. Elle vous demandera si vous avez déjà eu des opérations. Si vous avez été excisée, il est important de le dire à la sage-femme. Cela lui permettra de vous apporter des soins médicaux et psychologiques appropriés et efficaces, et de dresser un plan de soins pour votre grossesse et votre accouchement.

Quand faudra-t-il aller à l'hôpital ?

Si vous êtes en bonne santé pendant votre grossesse, c'est votre sage-femme de communauté qui s'occupera surtout de vous. Vous recevrez un rendez-vous pour une échographie vers la vingtième semaine de votre grossesse. Pour cela, il faudra aller à l'hôpital. Si le docteur veut vous suivre, vous pourrez avoir d'autres rendez-vous à l'hôpital. La plupart des femmes n'ont besoin d'aller à l'hôpital qu'une ou deux fois pendant leur grossesse. Le reste des visites prénatales ont lieu avec la sage-femme ou le médecin généraliste, au *Health Centre* ou au cabinet médical.

On propose à toutes les femmes enceintes un test de VIH. La plupart des femmes décident de passer ce test, parce que si une femme est séropositive, l'hôpital peut préparer son accouchement de manière à réduire le risque de contagion du VIH au bébé à la naissance. L'hôpital vous fournira aussi des informations et un soutien psychologique en matière d'alimentation du bébé, car l'allaitement peut aussi poser un risque de contagion du VIH.

Que se passera-t-il à l'accouchement ?

À l'hôpital, vous pouvez vous faire accompagner de quelqu'un pendant votre accouchement. Le père de l'enfant ou un/e ami/e seront les bienvenus. Si vous avez prévu d'avoir le bébé à la maison, la sage-femme discutera avec vous de toute l'organisation trois semaines avant la date prévue pour la naissance.

Après la naissance de l'enfant, s'il n'y a pas de complications, les femmes décident généralement de rentrer chez elles dès six heures après l'accouchement. La sage-femme de l'hôpital vous en parlera.

Quand vous serez rentrée chez vous avec votre bébé, votre sage-femme vous rendra visite aux heures que vous aurez décidé ensemble, selon vos besoins. Entre dix et quatorze jours après la naissance de votre enfant, votre infirmière visiteuse (*Health Visitor*) vous rendra aussi visite.

Avortement / Interruption de grossesse

Quelle est la loi sur l'avortement ?

En Angleterre, au Pays de Galles et en Écosse, les femmes ont le droit de se faire avorter si elles ne veulent pas mener à terme leur grossesse. Les avortements sont autorisés légalement jusqu'à 24 semaines de grossesse, mais la plupart des femmes ont leur avortement bien plus tôt, parce qu'il vaut mieux procéder à l'interruption dès le début de la grossesse. Si vous êtes enceinte et que vous n'êtes pas sûre de vouloir garder l'enfant, vous pouvez vous adresser à un certain nombre de personnes. **Il est important de demander conseil le plus tôt possible.**

Où aller pour demander conseil sur un avortement ?

Pour obtenir des conseils en matière d'avortement, vous pouvez :

- consulter votre GP;
- aller au dispensaire de planning familial le plus proche ;
- **si vous avez des problèmes pour obtenir un avortement, vous pouvez téléphoner au NHS Direct (0845 4647) et demander qu'on vous aide ;**

Un docteur parlera avec vous de ce qui se passera par la suite. Les avortements doivent être gratuits dans le cadre du NHS, et sont sans danger, surtout lorsqu'ils sont effectués en début de grossesse, mais un docteur vous parlera des risques possibles. L'avortement est le choix de la femme et elle n'a pas besoin d'avertir le père de l'enfant. Toutes les informations sur les avortements sont confidentielles.

Dépistage du cancer du col utérin

Qu'est-ce qu'un frottis cervical ?

Un frottis cervical sert à détecter les cellules cancéreuses à l'entrée de l'utérus. Ce test fait partie d'un dépistage offert aux femmes au Royaume-Uni pour détecter les premiers signes du cancer du col de l'utérus. On peut éviter le cancer si les cellules sont détectées assez tôt. Toutes les femmes de plus de 20 ans peuvent passer ce test tous les trois ans environ. Ce test est effectué par un médecin ou une infirmière au cabinet médical ou au dispensaire. Vous pouvez demander à ce que cela soit une femme médecin ou infirmière qui le fasse. Ce test est très intime car il faut prélever un échantillon de cellules sur le col de l'utérus, mais il est très important et il sauve de nombreuses vies chaque année.

Pour obtenir un frottis cervical, vous pouvez :

- aller voir votre médecin généraliste ;
- aller au dispensaire de planning familial le plus proche ;

Mutilation génitale des femmes

Qu'est-ce que la mutilation génitale des femmes ?

L'excision ou mutilation génitale des femmes (MGF) sont les expressions utilisées pour décrire diverses procédures consistant à couper (et parfois coudre) les organes génitaux externes des femmes.

La MGF est généralement pratiquée sur les petites filles pour diverses raisons, par exemple au nom de la culture, de la tradition ou de la religion. On doit noter cependant que ni la Bible ni le Coran n'autorisent ces actes.

Où est-ce qu'on pratique la MGF ?

La plupart des femmes qui subissent l'excision habitent dans 28 pays d'Afrique, mais certaines vivent en Asie (Indonésie, Malaisie) et au Moyen-Orient (Yémen, Émirats Arabes Unis, Égypte). La mutilation génitale des femmes n'est pas pratiquée dans la majorité du monde.

Quelles sont les complications médicales de la MGF ?

La MGF est une pratique séculaire qui est profondément ancrée dans la structure sociale des communautés qui la pratiquent. C'est en fait un aspect généralement accepté de la vie culturelle.

L'excision, cependant, viole gravement un certain nombre de droits humains fondamentaux des femmes et des petites filles, et peut donner lieu à tout un éventail de complications physiques, psychologiques et sexuelles.

La gravité des complications dépend de l'étendue des coupures, de la personne l'ayant exécutée, de l'âge auquel elle a été pratiquée et dans quelles conditions.

Quelles sont les complications courantes de cette procédure?

Ces complications peuvent comprendre :

- de graves saignements
- le choc causé par la perte de sang et la douleur
- la rétention d'urine
- l'infection
- la mort par choc ou perte de sang.

Les complications à long terme peuvent comprendre:

- l'infertilité
- les règles douloureuses
- les rapports sexuels douloureux
- les infections urinaires
- la dépression
- des problèmes de relations sexuelles.

Quelles sont les complications associées à la grossesse, l'accouchement et la période postnatale ?

Si on n'informe pas le personnel médical, la MGF peut avoir de graves conséquences lors de la grossesse et de l'accouchement, et cela peut nuire à votre santé et celle de votre enfant. Avec des soins appropriés, on peut éviter beaucoup de complications. Il est donc extrêmement important de signaler franchement si vous avez subi ces pratiques.

Lorsqu'elle prendra des renseignements sur votre santé, votre sage-femme vous demandera si vous avez eu des opérations. Si vous avez été excisée, il est important de le dire à la sage-femme, pour qu'elle vous apporte des soins appropriés et efficaces, et qu'elle prépare un programme de soins médicaux et psychologiques pour votre grossesse et votre accouchement. Votre sage-femme pourra aussi vous orienter vers des services appropriés de traitement des éventuelles complications ou de soutien psychologique.

Quelle est la loi sur les MGF ?

Les mutilations génitales des femmes sont illégales au Royaume-Uni ; cela signifie qu'elles sont punies par la loi. Si une personne aide, conseille ou procure la mutilation de tous ou une partie des organes génitaux d'une jeune fille, cette personne est coupable d'un délit. Il est également interdit par cette loi de faire sortir une jeune fille du pays pour lui faire subir cette pratique. Une personne jugée coupable de ce délit est passible de jusqu'à 14 ans de prison, une amende ou les deux.

Où aller pour trouver des conseils et un soutien en matière de MGF ?

Il y a plusieurs endroits où vous pouvez trouver des conseils et un soutien.

- votre sage-femme peut vous orienter vers un médecin spécialiste qui préparera un plan de soins pour votre grossesse et votre accouchement
- consultez votre GP.

Services de santé pour les enfants

Infirmières visiteuses

Qu'est-ce qu'une infirmière visiteuse (Health Visitor) ?

Les infirmières visiteuses travaillent aussi dans les cabinets médicaux. Elles apportent des informations sur un grand nombre de sujets concernant la santé, notamment les soins à donner aux enfants. Ce sont des infirmières qui travaillent avec les médecins généralistes pour promouvoir la bonne santé des enfants et des familles. Elles vérifient aussi si la croissance et le développement des enfants se passent bien. La plupart des Health Centres et des cabinets médicaux ont des consultations pour enfants (Child Health Clinics) assurées par les infirmières visiteuses. Si vous avez des enfants, vous pouvez normalement vous rendre à ces consultations sans rendez-vous pour faire peser vos enfants ou parler à l'infirmière visiteuse de n'importe quel problème. Votre infirmière visiteuse pourra aussi venir chez vous pour vous aider. Pour avoir un rendez-vous avec votre infirmière visiteuse, vous pouvez :

- demander à la réceptionniste du Health Centre ou cabinet médical ;

Infirmières d'école

Qu'est-ce qu'une infirmière d'école ?

Les infirmières d'école travaillent avec les parents et les écoliers. Elles voient les enfants à différentes étapes de leur croissance pour vérifier leur développement. Si vous avez un enfant qui rentre dans une nouvelle école, vous recevrez normalement un formulaire à signer pour autoriser l'infirmière à lui faire passer une visite. Il est important de signer et renvoyer ce formulaire.

Vaccinations des enfants

Quelles vaccinations sont proposées au Royaume-Uni ?

On propose d'administrer un vaccin du BCG à la plupart des nouveaux-nés pour les protéger contre la tuberculose. Quand votre enfant aura deux mois, vous serez invitée à l'amener au cabinet médical ou au dispensaire pour ses premières piqûres. Ce sont des vaccins pour le protéger contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la polio, l'haemophilus de type b (Hib) et la méningite de type C. Vous serez ensuite invitée à revenir pour les rappels de ces vaccins quand l'enfant aura 3 mois puis 4 mois. Entre 13 et 15 mois, on vous invitera à faire vacciner votre enfant contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (vaccin MMR). Juste avant son entrée à l'école, on lui proposera un rappel des vaccins MMR et contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la polio.

Une fois l'enfant à l'école, entre les âges de 10 et 14 ans, on lui proposera un rappel de BCG contre la tuberculose. Ensuite, entre 13 et 18 ans, on lui proposera des rappels contre la diphtérie, le tétanos et la polio.

Que faire si mon enfant vient d'arriver au Royaume-Uni et n'a pas eu toutes ses vaccinations ?

Quand vous arrivez au Royaume-Uni, il faudra peut-être faire vacciner votre enfant pour lui faire rattraper les vaccins qui sont normalement administrés ici. Si vous venez d'arriver au Royaume-Uni ou à [Leeds](#), vous pouvez :

- aller à votre cabinet médical et demander un rendez-vous avec l'infirmière généraliste

Comment savoir quand il faudra faire administrer les autres vaccins à mon enfant ?

Pour tous les vaccins administrés avant l'entrée à l'école, vous devrez recevoir une lettre chez vous pour vous inviter à vous rendre à votre cabinet médical ou dispensaire. Si vous ne recevez pas de lettre, parlez-en au cabinet médical ou à l'infirmière visiteuse.

Autres informations sur la santé sexuelle et le VIH

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Ce qu'il faut savoir sur les IST

Les IST sont très répandues, et pratiquement une personne sur 10 est atteinte d'IST dans sa vie. Si vous remarquez un écoulement anormal de vos organes génitaux, des lésions ou des douleurs, on pourra vous faire passer un test pour savoir si vous avez une IST. Les IST les plus courantes sont la chlamydie, la gonorrhée, les condylomes et l'herpès génital.

Les IST sont transmises par

- les pénétrations vaginales ou anales ;
- le contact peau contre peau de la zone génitale ;
- les rapports bucco-génitaux ;
- dans certains cas, de la mère au bébé pendant l'accouchement.

Quels sont les symptômes des IST ?

Il existe de nombreux types d'IST, et beaucoup de gens ignorent qu'ils ont une IST, car il peut ne pas y avoir de signes ou symptômes. Cependant, si vous avez un des symptômes suivants, vous pouvez demander un test gratuit et confidentiel à des spécialistes de la santé sexuelle. Les symptômes les plus courants sont par exemple :

- un écoulement anormal du vagin ou du pénis ;
- des lésions ou cloques dans la zone génitale ;
- une irritation ou éruption autour de la zone génitale ;
- une douleur ou brûlure quand on urine ;
- des rapports sexuels douloureux.

La plupart des IST se traitent, mais si on ne les soigne pas, certaines peuvent causer des problèmes à long terme, comme l'infertilité masculine et féminine. On peut passer les tests d'IST dans les dispensaires de santé sexuelle et les services génito-urinaires.

Quels sont les tests d'IST ?

Les tests sont administrés par un médecin ou une infirmière, et ils peuvent comprendre un examen physique du corps et des parties génitales. Certains tests nécessitent aussi un examen sanguin ou urinaire et des prélèvements.

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)

Que faut-il savoir sur le VIH ?

Si vous venez d'un pays d'Afrique subsaharienne ou d'Asie centrale, vous saviez peut-être qu'il y avait des personnes séropositives dans votre communauté. Dans les pays où habitent beaucoup de séropositifs, on a plus de risques d'avoir été exposé au VIH, même si on n'a eu qu'un petit nombre de partenaires sexuels.

Souvent, en effet, il n'y a pas de symptômes de séropositivité et on peut donc passer le virus aux autres sans le savoir. C'est pour cela que nous encourageons les gens à passer un test VIH. Ainsi, nous évitons que le VIH se propage davantage et nous pouvons aider les séropositifs.

Comment le VIH est-il transmis ?

Le VIH peut se transmettre d'une personne à l'autre selon quatre voies principales :

- rapports sexuels non protégés (pénétration vaginale ou anale) ;
- partage d'aiguilles ;
- produits sanguins (par ex. transfusions dans les pays où le sang n'est pas testé) ;
- de mère à enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Le VIH ne se transmet pas par les contacts sociaux quotidiens.

Il n'y a toujours pas de remède pour guérir du VIH, mais il existe maintenant des traitements qui, si on les prend au bon moment, peuvent aider à rester en bonne santé plus longtemps. Les personnes qui suivent un traitement contre le VIH peuvent mener une vie active normale au Royaume-Uni.

Personne n'a besoin de savoir si vous avez passé un test VIH, et cela n'affectera pas votre statut de réfugié/e.

Pourquoi passer un test VIH ?

Beaucoup de gens sont séropositifs sans le savoir. Un test VIH vous permettra de savoir si vous êtes séropositif/ve ou non. Si le résultat du test montre que vous êtes séropositif/ve, vous aurez accès à un traitement et un accompagnement qui vous permettront de rester en bonne santé et vous apprendrez comment éviter de transmettre le VIH aux autres. Plus tôt on apprend qu'on est séropositif/ve, mieux on peut garder le contrôle de sa santé.

Si vous êtes originaire d'un pays d'Asie (comme la Chine, l'Indonésie, l'Inde) ou d'Afrique subsaharienne (comme par exemple le Congo, le Cameroun, le Rwanda) où vous avez connu des gens séropositifs ou morts du sida, ou bien si vous avez été violé/e ou avez dû vous prostituer pour survivre, vous pourrez penser à passer un test VIH.

La séropositivité est maintenant une maladie que l'on gère mieux, et beaucoup d'aide est maintenant disponible au Royaume-Uni pour vous aider à vivre plus longtemps et à rester actif/ve et en bonne santé.

Il vaut mieux passer un test VIH dans un dispensaire de santé sexuelle plutôt qu'au cabinet médical de votre GP car ces dispensaires sont spécialisés dans l'aide aux séropositifs.

Le test VIH peut se passer dans les dispensaires de santé sexuelle (consultations génito-urinaires) ; il consiste en une analyse de sang.

Est-ce qu'on peut bien vivre tout en étant séropositif/ve ?

Si vous savez que vous êtes séropositif/ve ou si vous apprenez que vous l'êtes une fois après votre arrivée au Royaume-Uni, il faudra penser à plusieurs choses, dont :

- comment améliorer ou garder votre santé ;
- comment vous assurer de ne pas transmettre le VIH à d'autres ;
- vous voudrez peut-être aussi parler de vos préoccupations à quelqu'un qui s'y connaît : un groupe de soutien par exemple, un conseiller, un docteur ou une infirmière spécialistes du VIH.

Quand on est séropositif/ve, cela ne signifie pas qu'on a le SIDA. On peut rester en bonne santé longtemps avec des conseils et un traitement. Prendre soin de votre état de santé général donnera à votre corps une meilleure chance de lutter contre l'infection. Il existe des médecins et des infirmières spécialistes du VIH et qui pourront vous conseiller et surveiller votre santé.

Sexualité sans risques

Qu'est-ce que la sexualité sans risques ?

Cela signifie qu'on réduit le risque d'attraper le VIH ou des IST pendant les rapports sexuels. Au Royaume-Uni, on encourage l'emploi du préservatif ou capote (*condom*) quand vous avez un nouveau partenaire sexuel ou un partenaire dont vous ne connaissez pas les antécédents sexuels ou médicaux.

A quoi servent les préservatifs ?

L'emploi d'un préservatif est la manière la plus efficace de réduire le risque de transmission de beaucoup d'IST et du VIH. Utilisés correctement, avec un lubrifiant à base d'eau, ils assurent un bon niveau de protection à vous et à votre partenaire. Il faut savoir utiliser un préservatif correctement pour éviter la transmission du VIH et de la plupart des IST. Pour assurer cette protection, il faut utiliser un préservatif dans les rapports sexuels à pénétration vaginale, anale et génito-buccale.

Comment se servir d'un préservatif ?

Si un préservatif n'est pas mis correctement, il risque de se déchirer pendant le rapport sexuel et donc ne plus vous protéger du VIH et des IST.

Mode d'emploi du préservatif :

- sortir le préservatif de l'étui quand le pénis est complètement en érection (faire attention de ne pas déchirer le préservatif avec des ongles pointus ou des bijoux car il ne protégerait plus) ;
- mettre le préservatif sur bout du pénis en érection ;
- pincer le 'téton' du préservatif pour éliminer l'air ;
- dérouler le préservatif tout le long du pénis ;
- on peut mettre un lubrifiant à base d'eau sur le préservatif avant qu'il pénètre le vagin ou l'anus ;
- après l'éjaculation, retirer le pénis en tenant fermement le bord du préservatif ;
- faire un nœud dans le préservatif et le mettre à la poubelle.

Un lubrifiant à base d'eau est un fluide spécial qu'on peut utiliser pendant les rapports sexuels. On peut avoir besoin de lubrifiant pour éviter un rapport trop sec qui risquerait de déchirer le préservatif. On peut utiliser un lubrifiant comme *KY jelly* en toute sécurité. Si on met un produit à base d'huile sur le préservatif, cela le dégrade et il se déchirera pendant le rapport sexuel. Il ne faut utiliser qu'un seul préservatif à la fois, et en utiliser un neuf à chaque rapport. Rangez les préservatifs dans un endroit sec et frais, et vérifiez qu'ils ont une date d'expiration marquée sur le paquet. N'utilisez pas de préservatifs périmés.

Il existe aussi des préservatifs féminins (*female condoms*) que les femmes peuvent insérer avant un rapport sexuel, et qui peuvent être utilisés à la place d'un préservatif masculin.

Où obtenir des préservatifs ?

Vous pouvez obtenir des préservatifs gratuits :

- dans les dispensaires de planning familial ;
- dans les dispensaires de santé sexuelle ;
- vous pouvez aussi en acheter dans les supermarchés et les pharmacies ;

La loi et les rapports sexuels

Que dit la loi sur les rapports sexuels ?

- En Angleterre, la loi dit qu'il faut avoir plus de 16 ans pour avoir des rapports sexuels avec un homme ou une femme.
- Les deux partenaires doivent être d'accord pour avoir le rapport sexuel.
- Les hommes et les femmes ont le même droit de choisir avec qui avoir un rapport sexuel et quel type de rapport avoir.
- On a le droit d'arrêter le rapport sexuel à n'importe quel moment.
- On peut refuser un rapport sexuel, et ceci doit être respecté.
- Être homosexuel (gay ou lesbienne), bisexuel/le ou transgenderiste n'est pas un délit au Royaume-Uni.
- Il existe des groupes de soutien, des bars et d'autres endroits où les gays, les lesbiennes, les bisexuel/les et les transgenderistes peuvent se rencontrer en toute sécurité.

Commerce du sexe (prostitution)

Quelle aide puis-je recevoir si j'ai été pris/e dans le commerce du sexe ?

Si vous avez dû recourir au commerce du sexe (souvent appelé prostitution) pour survivre, ou si vous avez été obligé/e de vous prostituer autrefois ou maintenant, vous pensez peut-être avoir besoin d'aide. Vous voudrez peut-être :

- vous faire tester pour les IST ou le VIH ;
- parler à quelqu'un de vos expériences ;
- recevoir des préservatifs pour vous protéger des IST et du VIH ;
- obtenir des informations sur les prestations ou les autres aides financières disponibles ;
- avoir accès à d'autres services avec l'aide d'un/e conseiller ;
- obtenir des informations pour rester en sécurité quand vous travaillez et vous faire aider pour signaler toute attaque à la police.

Consultations de santé sexuelle

Qu'est-ce que les consultations de santé sexuelle ? (Autre nom : médecine génito-urinaire - G.U.M.)

Ce sont des consultations avec des docteurs et infirmières spécialistes des tests, du diagnostic et du traitement des infections sexuellement transmissibles (IST) et du VIH. Si vous craignez avoir été exposé/e à une IST ou au VIH, vous pourrez passer des tests et recevoir des traitements à ces consultations. Ce service est gratuit et confidentiel. Vous pourrez aussi y recevoir des conseils et des informations sur la contraception, la contraception d'urgence, les préservatifs et le VIH. Ces consultations se trouvent généralement dans les hôpitaux et on les appelle aussi consultations de maladies sexuellement transmissibles (*STD clinics*), *GUM clinics* ou *special clinics*.

Comment aller à une consultation de santé sexuelle ?

La plupart des consultations reçoivent sur rendez-vous. Des hommes et femmes médecins y travaillent, et si vous désirez particulièrement consulter un homme ou une femme, dites-le quand vous prendrez rendez-vous. Les heures de consultation varient du lundi au vendredi pendant la journée. Les cliniques sont fermées les jours fériés.

Les patients peuvent aller consulter sans avoir vu leur GP au préalable, et c'est ce que font la plupart des gens. On n'a pas besoin de dire à qui que soit qu'on va à cette consultation, et le service ne le dira pas au GP ni aux partenaires sexuels. Mais si vous avez besoin d'aide pour prendre rendez-vous à la consultation, votre GP pourra le faire.

Avant d'y aller

Si vous n'êtes jamais allé/e à la consultation, vous voulez peut-être savoir ce qui va se passer. Ce n'est pas partout exactement la même chose, mais voici en général ce à quoi vous pouvez vous attendre :

Ce qu'il faut savoir

- Quand un médecin homme examine une femme, il y a toujours une infirmière présente.
- Votre visite restera confidentielle.
- N'urinez pas pendant 2 heures avant le rendez-vous.
- Apportez tous vos médicaments ou écrivez tous les noms des médicaments que vous prenez.
- Prévoyez au moins 2 heures pour votre premier rendez-vous à la consultation.
- Écrivez votre nom, votre date de naissance, votre adresse et votre numéro de téléphone. Écrivez aussi le nom et l'adresse de votre médecin généraliste (GP), car on vous demandera ces renseignements à chaque visite.

- Apportez votre carnet bleu si vous en avez un. Gardez votre ticket de bus et demandez qu'on vous rembourse vos frais de transport.

Avez-vous prévu assez de temps ?

Voir le docteur, faire les tests, attendre le résultat, recevoir un traitement et parler à un conseiller – tout cela peut mettre au moins deux heures.

Qui saura que je suis allé/e à la consultation ?

Toutes les informations sont confidentielles. On vous demandera la permission d'écrire à votre GP, uniquement si c'est votre GP qui vous a conseillé d'aller à la consultation. A part cela, les informations ne seront envoyées nulle part.

Ce que les consultations de santé sexuelle peuvent faire pour vous:

Aux consultations, vous pourrez recevoir gratuitement :

- des informations et des conseils pour avoir une bonne santé sexuelle
- des tests et des traitements contre les infections sexuellement transmissibles
- quelqu'un à qui parler sur n'importe quel aspect de votre santé sexuelle
- des vaccins contre l'hépatite A et B
- des tests de VIH – et des conseils avant et après le test
- des bilans de santé sexuelle
- des préservatifs et des lubrifiants à base d'eau
- la contraception d'urgence
- des tests de grossesse.

Vous et votre conseiller/e

La plupart des consultations ont des conseiller/res. Ils/elles ont l'expérience de toute une gamme de problèmes. Vous pouvez leur parler des sujets suivants, par exemple:

- les infections sexuellement transmissibles (IST)
- les viols ou atteintes à la pudeur (récents ou passés) ou les violences entre partenaires
- le test VIH
- le manque de désir sexuel ou les problèmes d'érection
- les relations où un seul partenaire est séropositif
- vivre en étant séropositif/ve
- les choix disponibles dans le traitement du VIH et les problèmes d'administration des traitements
- ce qui vous préoccupe en matière de vie sexuelle ou de relations
- comment dire à vos partenaires sexuels qu'ils peuvent avoir contracté une infection et qu'ils doivent passer des tests
- les problèmes concernant la consultation, la communication, le transport, la confidentialité.

Pour consulter un conseiller

Il vaut mieux demander un rendez-vous. Vous pouvez voir quelqu'un sans rendez-vous si vous voulez bien attendre. Vous pouvez parler à un/e conseiller/e au téléphone. Les conseillers peuvent parler aux couples qui désirent consulter ensemble. Ou vous pouvez venir avec un/e ami/e pour vous soutenir. Mais avant de vous voir ensemble, le conseiller voudra probablement vous parler seul/e un moment.

Si on découvre que vous avez une infection, on pourra vous demander de voir le conseiller. C'est pour vous parler de l'infection et comment la traiter. Vous pourrez aussi parler de la manière dont vous l'avez contractée, comment ne plus la contracter et ce que cela signifie pour vos partenaires sexuels. Vous pourrez discuter de la manière dont on pourra conseiller à vos partenaires de passer des tests.

Vos données personnelles

Vous devez donner les mêmes nom, adresse et date de naissance à chaque visite. Avertissez à la réception si vos données ont changé, par exemple si vous avez déménagé.

Consultation avec le médecin

Le docteur pourra vous poser les questions suivantes, par exemple :

- Quand avez-vous eu des rapports sexuels pour la dernière fois ?
- C'était avec un homme, une femme ou plusieurs personnes ?
- Avez-vous été violé/e ou victime d'une attaque sexuelle ?
- Si vous pensez avoir une infection, quels sont vos symptômes et quand les avez-vous remarqués pour la première fois ?
- Quels médicaments prenez-vous en ce moment ?
- Avez-vous déjà eu des infections sexuellement transmissibles ?
- Est-ce que vous avez des problèmes de santé générale ?

L'examen

Le docteur vous demandera de vous déshabiller pour voir si vous présentez des signes d'infection. Le docteur pourra tâter les glandes de votre aine et de votre cou pour voir si elles sont enflées. On vous dira ensuite quels tests vous devez passer. Le docteur ou l'infirmière vous expliquera à quoi sert chaque test. Si vous êtes une femme, une infirmière restera toujours dans la pièce si un docteur homme vous examine.

Tests

Un certain nombre de tests sont proposés à tous les gens qui viennent à la consultation. Ces tests sont des analyses de sang, d'urine ou des prélèvements sur le pénis, le vagin ou le rectum. **Vous n'êtes pas obligé/e de passer tous les tests. Si vous n'êtes pas à l'aise ou pas sûr/e, parlez-en avec le docteur, l'infirmière ou le conseiller.**

Résultats

Avant votre départ, on vous dira comment vous recevrez vos résultats.

Traitements / Médicaments

Il est important de prendre les médicaments exactement comme on vous l'a expliqué à la consultation. **Il est très important de finir tous les comprimés – même si les symptômes disparaissent.**

Avertir vos partenaires

A la consultation, on vous conseillera peut-être d'avertir les personnes avec qui vous avez eu des rapports sexuels depuis que vous avez contracté l'infection.

Confidentialité

La loi impose que toutes les informations que la consultation détient sur vous doivent rester confidentielles. Votre dossier médical et les résultats de vos tests resteront dans le service de santé sexuelle et n'iront pas dans une autre partie de l'hôpital sans votre permission.