



Sláinte agus Folláine na mBan

Treoir maidir le Sláinte Ghnéis agus Atáirgthe



FSS Baile Átha Cliath agus Seirbhís um
Chuimsiú Sóisialta an Oirdheiscirt

Irish

**FSS Baile Átha Cliath agus
Seirbhís um Chuimsiú
Sóisialta an Oirdheiscirt**

Cuid oideachasúil dár gcuid
oibre ar dhínit míostraithe do
chách is ea an leabhrán seo.

**Dínit
Míostraithe
do chách** **Period
Dignity
for all**

Conas an leabhrán seo a úsáid

Féach ar na hipearnaisc a
thabharfaidh chuig suíomhanna
gréasáin ar a bhfuil saineolas
agus sonraí teagmhála
eagraíochtaí iontaofa thú chun
tuilleadh tacaíochta a fháil.



Acmhainn ar líne

[www.hse.ie/eng/services/
list/1/lho/dublinse/social-
inclusion-/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/)

Sleachta Luaite

Tá go leor sleachta luaite ar fud an
leabhráin seo ó shuirbhéanna le
barúlacha éagsúla inár bpobal.

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Ábhair

Fáilte

Réamhrá	4
---------	---

Cuid 1

Dínit Míostraithe	5
-------------------	---

Cuid 2

An Timthriall Míosta	7
----------------------	---

Cuid 3

Toircheas agus Torthúlacht	13
----------------------------	----

Cuid 4

Sláinte Ghnéis	16
----------------	----

Cuid 5

Scagthástáil	18
--------------	----

Cuid 6

Toiliú agus Foréigean Inscne	20
------------------------------	----

Cuid 7

Folláine	25
----------	----

Cuid 8

FSS Baile Átha Cliath agus Seirbhís um Chuimsiú Sóisialta an Oirdheiscirt	26
--	----

Réamhrá

Oibríonn seirbhísí Cuimsithe Shóisialta le agus tugann siad aire do dhaoine aonair agus do theaghlaigh a dteastaíonn sainscileanna agus saintacaíocht uathu agus dóibh siúd atá tar éis cruatan a fhulaingt le linn a saoil. Tá sé mar aidhm againn cumhacht agus luach a thabhairt do gach duine a mbímid ag obair leo agus dóibh siúd a bhíonn ag plé linn.

Oibrímid le roinnt grúpaí cultúrtha saibhre agus éagsúla mar Iarratasóirí ar Chosaint Idirnáisiúnta, Úcránaigh, Lucht Siúil agus pobail Romacha, íospartaigh dúshaothraithe Gnéis agus Saothair ag Striapachas agus Gáinneáil ar Dhaoine, Daoine gan Dídean, Úsáideoirí Drugaí, agus pobail LADTIA+.

Maidir leis an tionscadal seo, táimid ag díriú ar mhná agus ar chailíní a bhfuil taithí acu ar anás míosta.

D'fhéadfadh an fhaisnéis sa leabhrán seo a bheith úsáideach do chailíní agus do mhná, agus do dhaoine trasinscneacha agus neamhdhénártha a mhíostráíonn.

Féachfaidh an doiciméad seo ar shaolré na mban agus na gcailíní, agus ar roinnt dúshlán a d'fhéadfadh a bheith ann ar feadh a saoil. Tiomsaítear an t-ábhar uilig ó fhaisnéis a d'fhoilsigh sainghníomhaireachtaí amhail FSS A-Z, Tusla agus sexualwellbeing.ie

*Tá leagan digiteach den leabhrán seo ar shuíomh gréasáin an Chuimsithe Shóisialta le hipearnaisc bheo.

Bhí mé ag streachailt sa choláiste ar feadh cúpla bliain agus bhí orm táirgí saor in aisce a fháil ón gcoláiste.

BALL FOIRNE

GUTHANNA ÉAGSÚLA

CUID 1

Dínit Míostraithe

Tá dínit míostraithe bunaithe ar fhianaise i dtaighde idirnáisiúnta lena n-aithnítear go mbíonn tionchar ag anás míosta ar go leor ban agus cailíní. Ciallaíonn sé sin nach bhfuil an t-airgead ná an rochtain acu ar na táirgí, na háiseanna sláintíochta ná an t-oideachas is gá chun dínit agus rogha a cheadú maidir le táirgí sláintíochta agus sláinteachais a éilítear sa ‘timthriall míosta’. Áirítear ar shrianta ar an tsaoirse sin neamhdheimhneacht airgeadais, imeallú, fo-ordú agus smacht sa bhaile etc.

Is minic a théann cúrsaí creidimh agus náire chultúrtha i bhfeidhm ar shaol na mban agus na gcailíní agus déantar go leor díobh a eisiáimh ó fhaisnéis ábhartha maidir le saincheisteanna atá ábhartha dóibh.

Cad atá á dhéanamh againn maidir le Dínit Míostraithe?

Cuireann Seirbhísí Ionchuimsithe Shóisialta FSS táirgí, oideachas agus feasacht ar fáil chun mná agus cailíní a éascú agus a chumhachtú le linn na mblianta atáirgthe chun rochtain a fháil ar na riachtanais sin.

Dínit Míostraithe do chách

Tá FSS agus Comhlachtaí Poiblí eile tar éis tús a chur le táirgí míostraithe saor in aisce a sholáthar dóibh siúd a dteastaíonn siad uathu. Táimid ag tabhairt seisiúin oideachais dóibh siúd a bhfuil suim acu ann freisin, ionas gur féidir linn tuiscint a fheabhsú agus fáil réidh le cuid de na mothúcháin dhiúltacha faoi mhíostrú!

Más mian leat rochtain a fháil ar tháirgí nó ar sheisiúin oideachais, déan teagmháil linn le do thoil ag:



Seol ríomhphost chugainn:
che.socialinclusion@hse.ie

Chomh maith leis na táirgí, tá sé ríthábhachtach go dtuigeann mná agus cailíní na hathruithe fisiciúla atá ag tarlú agus na dúshláin a bhaineann le fás ó óige go daoine fásta. Trí na hathruithe seo a thuiscint (agus na dúshláin a ghabhann leo uaireanta) is féidir a chinntiú go bhfuil a fhios ag mná agus cailíní cá háit ar féidir leo cúnamh a fháil, má bhíonn deacracht acu. Ba mhaith linn an fhaisnéis sin a roinnt leat.

Torthaí an Anáis Míosta sa Suirbhé Éire Shláintiúil 2022



Thuairiscigh

1 as 4

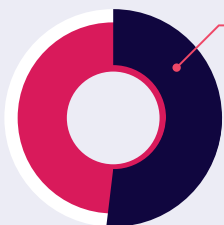
go raibh siad thíos le hanás míosta de chineál éigin.



Bhí

1 as 10

ag streachailt le costas na dtáirgí míostraithe nó gur athraigh siad na táirgí a d'úsáid siad mar gheall ar an gcostas.



Thuairiscigh

51%

gur athraigh siad a ngníomhaíochtaí laethúla mar gheall ar mhíostrú.

Rinne 30%



dearmad ar a dhóthain táirgí a thabhairt leo chun na hoibre/coláiste/scoile nó ar lá a bhí siad amuigh. Tuairiscíonn **14% de dhaoine os cionn 25** go n-úsáideann siad ábhair mhí-oiriúnacha le linn a míostraithe.



An Timthriall Míosta

Ubhsceitheadh

Nuair a thagann bean óg chun caithreachais, an t-am den saol nuair a bhíonn athruithe fisiciúla agus hormónacha ag páiste a léiríonn aistriú go dtí an aosacht, tosaíonn sí ag ubhsceitheadh. Tarlaíonn sé seo nuair a scaoiltear ubh aibí ó cheann de na hubhagáin. Is iad na hubhagáin an dá orgán atáirgthe baineann a aimsítear sa pheilbheas. Má thoirchítear an ubh le speirm agus é ag taisteal síos an feadáin fallópach, ansin tarlaíonn giniúint. lonchlannaíonn an ubh toirchithe le líneáil na broinne. Mura dtoirchítear an ubh le speirm, cailltear líneáil na broinne (inmheitriam) le linn míostraithe.

Míostrú

Cuid amháin de thimthriall míosta mná is ea míostrú nuair a chailltear líneáil na broinne (inmheitriam). Tarlaíonn sé sin ar feadh shaol atáirgthe na mná. Le gach timthriall míosúil, ullmhaíonn an t-inmheitriam é féin chun féatas a chothú. Cuidíonn leibhéil éastraigine agus próigeistéaróin mhéadaithe lena bhallaí a dhéanamh tiubh. Mura dtarlaíonn toirchiú, is é an t-inmheitriam, mar aon le fuil agus mucas ón bhfaighin agus ón cheirbheacs, an sreabhadh míostraithe le linn an mhíostraithe.

Maireann an míostrú idir 2 agus 7 lá ar an meán. Is minic a bhíonn an sreabhadh is troime sa chéad 2 lá. Maireann an timthriall míosta 28 lá ar an meán, le hubhsceitheadh ar lá 14. Mar sin féin, tá timthriallta níos faide nó níos giorra ag go leor ban. Tosaíonn an timthriall leis an gcéad lá de thréimhse amháin agus críochnaíonn sé ar an lá roimh an míostrú nua. Bíonn an t-am is torthúla ag bean idir 12-16 lá dá timthriall.

Níl aon aois bheacht ann chun míostrú a thosú agus bíonn an t-athrú fisiceach nádúrtha seo ag cailíní ag aoiseanna éagsúla. Den chuid is mó is féidir leis seo tarlú idir aois 9 agus 13. Is féidir leis an gcéad míostrú níos luaithe nó níos déanaí a bheith an-gnáth freisin ach d'fhéadfadh go mbeadh gá le himscrúdú. Téigh i gcomhairle le do DG má bhíonn aon imní ort.

Ba chóir tacaíocht agus sólas a thabhairt do mhná le linn a míostraithe.

IARRATASÓIR AR CHOSAINT IDIRNÁISIÚNTA
GUTHANNA ÉAGSÚLA

An Timthriall Míosta ar lean

Táirgí míosta

Bailítear fuil le linn an mhíostraithe ag táirgí míostraithe.

Is iad seo a leanas na príomhchineálacha táirgí;

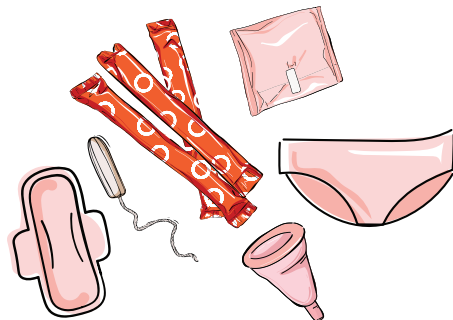
- **Pillíní míosta** – ábhar ionsúiteach a shúnn sreabhán isteach. Tagann pillíní i go leor méideanna, ionas gur féidir leat ceann a roghnú a oireann do cé chomh trom nó éadrom atá an míostrú.
- **Súitíní** – feadáin bheaga d’olann chadáis a chuirtear isteach san fhaighin. Tá dhá chineál súitín ann - le forchuradóir agus gan forchuradóir.
- **Cupáin mhíosta** – Déantar an cupán as sileacón (ábhar cosúil le rubar) agus cuirtear é taobh istigh den fhaighin. Bailíonn cupáin mhíosta fuil in ionad é a ionsú. Déantar pillíní míosta agus súitíní a scríosadh tar éis iad a úsáid ach is féidir cupáin mhíosta a ghlanadh agus a úsáid arís.
- **Fobhríste míostraithe** – fo-éadaí atá stuáilte agus in-nite. Tá go leor ban ag úsáid táirgí inbhuanaithe cosúil leis na brístí agus bíonn siad compordach dóibh.

Teannas/Siondróm Réamh-Mhíosta (TRM/SRM)

Is féidir le hathruithe fisiciúla agus mothúchánacha tarlú de bharr athruithe ar leibhéil hormóin roimh mhíostrú. Tugtar SRM (siondróm réamh-mhíosta) nó TRM (teannas réamh-mhíosta) air seo. Tá go leor comharthaí féideartha SRM ann, ach is iad seo a leanas na siomptóim tipiciúla;

- ag mothú séidte
- soghortaitheacht cíche
- guagachtaí giúimair
- cantal
- craiceann goiríneach nó gruaig bealaithe
- libídeo íseal

Is gnách go bhfeabhsaíonn na siomptóim seo nuair a thosaíonn an míostrú agus imíonn siad cúpla lá ina dhiaidh sin. Ní bhíonn SRM ag gach bean a mhíostaíonn.



Pian mhíosta

Is féidir le pian mhíosta a bheith coitianta agus mar chuid den timthriall míosta. Bíonn taithí ag formhór na mban uirthi ag pointe éigin ina saol. Is iondúil go mbraitear é mar chrampaí matáin pianmhara i mbun an bhoilg, ar féidir leo leathadh go dtí an droim agus go dtí na leasracha. Uaireanta tagann an phian i bhfreangaí atá dian. Ag amanna eile d'fhéadfadh sé a níos mairbhe ach níos seasmhaí. Tá sé tábhachtach labhairt le do dhochtúir má chuireann pian mhíosta isteach ar do shaol laethúil mar is féidir leo imscrúdú a dhéanamh ar aon fhadhbanna bunúsacha agus bealaí a mholadh chun an phian a mhaolú. Chun tuilleadh eolais a fháil ar conas pian mhíosta a chóireáil clíceáil ar an hipearnasc seo;



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/period-pain/

Athruithe le do mhíostrú

D'fhéadfadh go n-athródh do mhíostrú ar roinnt cúiseanna le linn ghnáthchúrsa do shaol atáirgthe. Is gnách go mbíonn cuid acu seo, ach ba chóir duit comhairle a lorg ó do dhochtúir teaghlaigh nó ó ghairmí cúraim sláinte má bhíonn taithí agat ar;

- Cur fola idir míostrú, tar éis duit gnéas a bheith agat, nó tar éis meanapáis.
- Míostrú caillte
- Rud ar bith neamhghnách a chuireann imní ort

Déanfaidh do DG nó do ghairmí cúraim sláinte imscrúdú a dhéanamh ar an gcúis agus molfaidh sé nó sí aon chóireáil is gá.



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/stopped-or-missed-periods/

Agus muid ag fás aníos, bhí náire orainn agus cuirtear fainic orainn labhairt faoinár míostrú. Is ábhar iontais fós é gur féidir linn labhairt go hoscailte faoi agus plé a dhéanamh.

IARRATASÓIR AR CHOSAINT IDIRNÁISIÚNTA

GUTHANNA ÉAGSÚLA

An Timthriall Míosta ar lean

AG TEANNADH LE DO MHÍOSTRÚ DEIREANACH

Réamh-mheanapás/meanapás

Leanfaidh do mhíostrú go dtí go sroicheann tú meanapás. De ghnáth is é meanapás an pointe ama nuair nach raibh míostrú agat ar feadh 12 mhí mar gheall ar an bpróiseas aosaithe. Tarlaíonn sé seo de ghnáth nuair a bhíonn tú idir deireadh na 40idí agus lár na 50idí. Beidh roinnt comharthaí ag formhór na mban timpeall meanapás agus réamh-mheanapás. Is féidir le fad agus tromchúis na gcomharthaí seo a bheith éagsúil ó bhean go bean.



Acmhainn ar líne
www2.hse.ie/conditions/menopause/

Is féidir le comharthaí tosú 7 mbliana sula stopann do mhíostrú. Tugtar réamh-mheanapás air seo. D'fhéadfadh go mairfeadh do chuid comharthaí ar feadh tamaill freisin tar éis a stopann do mhíostrú. Maireann an chuid is mó de na comharthaí thart ar 4 bliana ó do mhíostrú deireanach. Ach bíonn comharthaí ag thart ar 1 as 10 ar feadh suas le 12 bhliain.

Athruithe le linn réamh-mheanapáis

Féadfaidh tú athrú ar ghnáthphatrún do mhíostraithe a thabhairt faoi deara.

D'fhéadfadh do mhíostrú éirí níos éadroime nó níos troime. D'fhéadfadh sé go gcuirfí isteach ar mhinicíocht do mhíostraithe freisin – d'fhéadfadh go mbeadh siad agat gach 2 nó 3 seachtaine. Tá míostrú cailte coitianta – b'fhéidir nach mbeidh siad agat ar feadh míonna ag an am. Má tá do mhíostrú neamhrialta, ba cheart duit seiceáil freisin an bhfuil tú ag iompar clainne cibé an raibh gnéas agat le frithghiniúint nó gan é.



Acmhainn ar líne
www2.hse.ie/conditions/contraception-and-menopause/

Comharthaí coitianta

Tá comharthaí ag thart ar 8 as gach 10 mná ar feadh tamaill roimh agus tar éis a stopann do mhíostrú. D'fhéadfadh sé seo tionchar mór a imirt ar roinnt ban. Má théann tú tríd an meanapás go tobann, d'fhéadfadh do chuid comharthaí a bheith níos measa. Mar shampla, mar thoradh ar chóireáil ailse nó ar bhaint máinliachta d'ubhagán.

I measc roinnt comharthaí coitianta tá seo a leanas:

- ráigeanna teasa, allas san oíche, deacracht codlata, tuirse, easpa fuinnimh
- giúmar íseal nó imní

- fadhbanna le cuimhne nó aird, tinneas cinn
- preabadh croí (buille croí tapa, croí atá ag luasphreabadh nó ag preabadh)
- Utlanna leanúnacha (ionfhabhtuithe lamhnáin)
- caillteanas matáin agus pianta ailt
- méadú meáchain

Méadaíonn meanapás do riosca fadhbanna eile a fhorbairt, mar shampla oistéapóróis (cnámha leochaileacha) mar sin, labhair le do ghairmí cúraim sláinte faoi seo.

Cathain cabhair a fháil

Labhair le do DG má bhíonn deacrachtaí ar leith agat leis na siomptóim. Beidh siad in ann cabhrú leat agus is féidir leo cóireálacha a mholadh;



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/menopause/menopause-treatment/



Tá rudaí eile ann ar féidir leat a dhéanamh

www2.hse.ie/conditions/menopause/things-you-can-do/

Má tá aon fhuiliú ann tar éis meanapás, déan teagmháil le do DG, mar beidh imscrúdú ag teastáil uaidh.



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/postmenopausal-bleeding/

Cúiseanna le fuiliú iarmheanapásach

Is féidir go mbeadh cúiseanna éagsúla le fuiliú iarmheanapásach.

Is iad seo a leanas na cúiseanna is coitianta;

Seargadh faighne – athlasadh agus tanú den líneáil faighne de bharr leibhéil éastraigine níos ísle

Seargadh inmheitriam – athlasadh agus tanú den líneáil broinne de bharr leibhéil éastraigine níos ísle

Polaipí Broinne nó Ceirbheacsach

– meallta a bhíonn neamh-aillseach de ghnáth

Hipearpláise inmheitriam – líneáil broinne tiubhaithe de bharr otracht, leibhéil éastraigine nó, níl chomh coitianta, teiripe athsholáthair hormón (HRT)

I gcásanna neamhchoitianta, is é an chúis atá le fuiliú iarmheanapásach ná ailse, mar shampla ailse ubhagáin nó broinne.



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/ovarian-cancer/

Clinicí gíniceolaíochta

Tá clinicí gíniceolaíochta siúil isteach ag feidhmiú in Éirinn cheana féin. Ag na clinicí seo, i measc na n-imscrúduithe atá ar fáil d'othair tá ultrafhuaim pheilbheach, histireascópacht dhiagnóiseach, agus bithóipse inmheitriam.

Tá na clinicí reatha lonnaithe sa Chom, san Ospidéal Náisiúnta Máithreachais, i Maigh Eo, i gCorcaigh, i nGaillimh, sa Rotunda, i Leitir Ceanainn agus i bPort Láirge. Tá tuilleadh clinicí á dtabhairt isteach ar fud na tíre faoi láthair.

Is féidir a bheith atreoraithe chuig na clinicí seo trí do DG, nó trí roinn ospidéil (ospidéal máithreachais nó neamh-mháithreachais). Má tá imní ort faoi chúrsaí gíniceolaíochta, ná bíodh drogall ort teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir teaghlaigh agus eolas a lorg faoin tseirbhís is oiriúnaí duit.

De réir mar a chuaigh mo dheartháireacha in aois tháinig athrú ar a ndearcadh agus anois tá tuiscint níos fearr acu ar mhóstrú agus ní bheadh náire orthu nuair a d'fheicfidís bosca súitíní.

IARRATASÓIR AR CHOSAINT IDIRNÁISIÚNTA

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Is minic a dhéanann dochtúirí fireann beag is fiú de na siomptóim. Diagnóisíodh mé le himmheatróis – tar éis míonna a bheith i bpian. Ach amháin gur áitigh mé go láidir ar imscrúdú a dhéanamh.

BALL DEN PHOBAL LADT

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Is duine déghnéasach mé, mar sin glacaim níos mó le móstrú agus labhraím go hoscailte faoi. Vaireanta bíonn grupaí heitrichnéasacha níos míchompordaí faoi ach trí bhean chéile agus iníon a bheith acu agus toilteanas labhairt faoi tháirgí míosta, nasctar daoine le chéile.

BALL DEN PHOBAL LADT

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Toircheas agus Torthúlacht

Ag éirí torrach

D'fhéadfadh sé a bheith deacair an t-am nuair is féidir leat éirí torrach a thabhairt faoi deara (an t-am is torthúla). Tarlaíonn sé le linn ubhsceite, atá thart ar 12 go 16 lá roimh thúis do chéad mhíostrú eile.

Mar sin féin, is féidir le speirm maireachtáil laistigh de chorp mná ar feadh roinnt laethanta sula dtarlaíonn ubhsceitheadh. Is féidir an ubh a thoirciú 12 go 24 uair an chloig tar éis ubhsceitheadh. Dá bhrí sin, d'fhéadfadh toircheas a bheith mar thoradh ar ghnéas gan chosaint, roimh nó tar éis ubhsceitheadh.

Ní féidir leat a bheith torrach muna dtarlaíonn ubhsceitheadh. Oibríonn roinnt modhanna hormónacha frithghiniúna trí ubhsceitheadh a chosc. Mar shampla, an piollaire frithghiniúnach, an paiste frithghiniúnach agus frithghiniúnach in-insteallta.

Is dóigh liom nach bhfoghlaímíonn mórchuid na bhfear faoi seo, go dtí go bhfuil páiste dá gcuid féin uathu agus go dtosaíonn siad ag rianú timthriallta.

BALL FOIRNE

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Tástáil le haghaidh toirchis

Is é tástáil an bealach is fearr le fáil amach an bhfuil tú torrach.

Is féidir leat tástáil a cheannach in go leor cógaslanna agus ollmhargaí.

D'fhéadfá tástáil a fháil freisin ó do DG nó ag do chlinic um phleanáil clainne áitiúil. B'fhéidir go mbeidh ort táille a íoc mura bhfuil cárta leighis agat.



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/pregnancy-birth/scans-tests/pregnancy-tests/

www2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/

www2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/health-lifestyle/adjusting-to-pregnancy/

TOIRCHEAS NEAMHBHEARTAITHE A CHOSC

Frithghiniúint

Má tá tú gníomhach go gnéasach, tá sé an-tábhachtach cineál frithghiniúna a úsáid chun toircheas neamhbheartaithe a sheachaint. Is féidir le do DG nó do chlinic planála teaghlaigh cabhrú leat an fhrithghiniúint cheart a aimsiú a oireann dod' riachtanais sláinte agus stíl mhaireachtála atá agat.

Toircheas agus Torthúlacht ar lean

Frithghiniúint saor in aisce

Tá frithghiniúint saor in aisce ar fáil do mhná, do chailíní, do dhaoine trasinscneacha agus neamhdhénártha a chomhlíonann na critéir ábhartha. Tugtar seo thar an gcuntar ag cógaslanna rannpháirteacha. Ní gá duit dul chuig do DG le haghaidh oideas.



Acmhainn ar líne

sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/

Frithghiniúint éigeandála

- Is frithghiniúint chúltaca í frithghiniúint éigeandála. Is féidir leat frithghiniúint éigeandála a úsáid chun toircheas neamhbheartaithe a sheachaint tar éis duit gnéas a bheith agat gan frithghiniúint a úsáid, nó má theip ar do mhodh frithghiniúna (mar shampla, shleamhnaigh an coiscín nó chaill tú piolla).
- Is féidir leat a roghnú ó dhá chineál éagsúil de roghanna frithghiniúna éigeandála: An piolla frithghiniúna éigeandála (ECP), tá dhá chineál piolla ann, ceann gur gá a thógáil laistigh de 72 uair an chloig ó ghnéas a bheith agat, agus ceann is féidir a thógáil suas le 120 uair an chloig. Is féidir an corna (ar a dtugtar IUCD iarghnéis freisin) a úsáid suas le 5 lá.

SEIRBHÍSÍ TACAÍOCHTA DO THOIRCHEAS NEAMHBHEARTAITHE

D'fhéadfadh toircheas neamhphleanáilte buairt agus mearbhall a chur ort. B'fhéidir go bhfuil mothúcháin láidre agus contrártha agat faoi do thoircheas.

Líne chabhrach Saorghlao atá maoinithe ag FSS is ea My Options. Soláthraíonn sé faisnéis agus comhairleoireacht saor ó bhreithiúnas d'aon duine a bhfuil toircheas neamhbheartaithe acu.

Tá an méid seo a leanas ar an suíomh gréasáin **My Options** freisin:

- Comhrá ar líne le haghaidh faisnéise agus tacaíochta
- Seirbhís duine le duine a fháil
- Seisiún comhairleoireachta a chur in áirithe

Is féidir leis an líne chabhrach seo faisnéis agus tacaíocht a sholáthar duit ar do chuid roghanna go léir, lena n-áirítear seo a leanas:

- tacaíochtaí leanúnacha do thoircheas
- seirbhísí ginmhillte



Saorghlao My Options
1800 82 80 10



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy/support-services/

Cóireáil torthúlachta tríd an FSS

Tá cóireáil speisialaithe ann chun cabhrú leat éirí torrach trí mhoil torthúlachta réigiúnacha FSS.

Féadfaidh do chomhairleoir ag an mol torthúlachta réigiúnach é seo a mholadh sna cásanna seo a leanas:

- muna n-éiríonn tú féin ná do pháirtí torrach tar éis cóireáil torthúlachta eile a fháil
- má thaispeánann tástálacha gurb í seo an chóireáil a theastaíonn uait



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/fertility/treatment/

*Tháinig mé amach le dochtúir,
mar sin bhí an tuairim ann nach
mbeidh torthúlacht fiú i gceist
(toisc go bhfuilim aerach).
Bhí orm an cheist a ardú. I
gcodarsnacht leis sin, tá mo
dheirfiúr heitrichnéasach, mar
sin, luadh é sa chomhrá.*

BALL DEN PHOBAL LADT

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Cineálacha cóireála

Is iad seo a leanas na cineálacha cóireála torthúlachta speisialaithe is féidir leat a fháil trí mhol torthúlachta réigiúnach:

- **IVF** – nuair a thoirchítear uibheacha le speirm i saotharlann chun suth a chruthú. Cuirtear an suth is fearr isteach i mbroinn an duine. Má tá suthanna maithe eile ann, is féidir iad seo a reo lena n-úsáid sa todhchaí.
- **Instealladh speirme inchíteaplasmach (ICSI)** – cineál IVF ina ndéantar speirm a instealladh díreach isteach san ubh.
- **Inseamhnú ionútarach (IUI)** – cineál inseamhnaithe shaorga. Ullmhaítear speirm sa saotharlann agus ansin cuirtear isteach sa bhroinn é.

*Tá a fhios agam gur mhaith
le go leor leispiach páistí a
bheith acu, tá fir aeracha ag
iarraidh teaghlach freisin, tá
cearta tuismitheoirí do chách
riachtanach.*

BALL DEN PHOBAL LADT

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Sláinte Ghnéis

Ionfhabhtuithe Gnéas-Tarchurtha

Is ionfhabhtú é ionfhabhtú Gnéas-Tarchurtha (IGT) a scaiptear trí theagmháil ghnéasach le duine a bhfuil ionfhabhtú orthu.

Conas is féidir liom IGTanna a chosc?

Scaiptear an chuid is mó d'IGTanna idir pháirtithe gnéis trí ghnéas béil, tóna nó faighne gan coiscín a úsáid. Déantar roinnt IGTanna a scaipeadh trí theagmháil craiceann-go-craiceann.

Trí choiscíní a úsáid i gceart agus gach uair a bhíonn gnéas agat, laghdófar an baol go bhfaighidh tú IGT.

Má tá aon chomhartha ionfhabhtaithe, créachtaí nó cneacha agat féin nó ag do pháirtí sa réigiún na mball giniúna, ná bíodh aon chineál gnéis agat, lena n-áirítear gnéas bhéil, go dtí go ndéantar tástáil agus cóireáil ort.



Acmhainn ar líne

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/

Ba chóir duit smaoineamh ar thástáil IGT a bheith agat

Má tá páirtí nua agat, is smaoineamh maith é go mbeadh tástáil IGT ag an mbeirt agaibh. B'fhéidir nach bhfuil aon comharthaí ort, nó tá a fhios agat go bhfuil IGT agat.

Má bhíonn tástáil dhearfach ar IGT agat, tá sé tábhachtach go gcuireann tú an chóireáil i gcrích agus go ndéantar tástáil ar do pháirtí agus, más gá, go gcuirfear cóireáil orthu fosta, sula gcuireann tú tús le teagmháil ghnéasach arís.

Má tá comharthaí IGT ort nó má theastaíonn tacaíocht phráinneach uait, ba chóir duit teagmháil a dhéanamh le do chlinic IGT áitiúil nó le do DG. Chun teacht ar an gclinic IGT de chuid an FSS saor in aisce is gaire duit, tabhair cuairt ar:



Acmhainn ar líne

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

Tá tástáil IGT baile saor in aisce ar fáil trí FSS freisin.



Acmhainn ar líne

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/sti-testing/home-sti-test/

Gnéas níos sábháilte

Moltar coiscín a úsáid chun cosc a chur ar fhormhór na n-ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha agus VEID má úsáidtear i gceart iad.

Clúdaíonn coiscín seachtrach an bod agus is féidir é a úsáid le haghaidh gnéas béil (béal go péineas), faighne agus tóna.

Líonann coiscín inmheánach an fhaighin agus is féidir é a úsáid le haghaidh gnéas faighne.

Is cearnóg laitéise é damba béil a chuirtear thar an bhfaighin nó an anas le linn gnéis béil (ó bhéal go faighin nó béal go hanas). Má tá bréagáin ghnéis á n-úsáid agat, déan cinnte nach roinnfidh tú iad gan; an bréagán gnéis a ní i gceart idir gach úsáid, agus coiscín nua a chur le gach úsáid.

Caidrimh idir leispiaigh, Daoine

Déghnéasacha agus Aiteacha (LDA)

Tugtar aghaidh sa nasc thíos ar réimse ábhar a bhaineann le caidreamh agus gníomhaíocht ghnéasach de leispiaigh, Daoine Déghnéasacha agus Aiteacha (LDA). Is acmhainn luachmhar í seo agus tugann sé aghaidh ar dofheictheacht caidrimh LDA agus saol gnéis.



Íoslódáil acmhainn

www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resource-for-working-with-lesbian-bisexual-queer-women/



Acmhainn ar líne

www.linc.ie/health/

Acmhainní do thuismitheoirí/chúramóirí

Tá dea-chaidrimh agus eolas maidir le sláinte ghnéasach do thuismitheoirí/chúramóirí ar an suíomh gréasáin www.sexualwellbeing.ie. Tá sraith leabhrán ann do thuismitheoirí leanaí agus daoine óga ó 4-18 mbliana d'aois, agus físeáin do thuismitheoirí leanaí óga.



Acmhainn ar líne

www.sexualwellbeing.ie/for-parents

Is mór an náire dom a iarraidh orthu (na leaids) coiscín a chaitheamh, mar sin uaireanta, ní iarraim.

BALL FOIRNE

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Scagthástáil

Scagthástáil ceirbheacs

Is tástáil saor in aisce í tscagthástáil ceirbheacs chun sláinte do cheirbheacs a sheiceáil. Oscailt do bhroinne is ea an ceirbheacs.

Ní tástáil ailse atá ann, is tástáil í le fáil amach an bhfuil tú i mbaoil ailse a fhorbairt.

Má tá ceirbheacs agat, is féidir leat ailse ceirbheacs a fháil. Is iad cineálacha áirithe papalómaivíreas daonna (HPV) is cúis le 9 as 10 ailsí ceirbheacs. Scaiptear HPV trí aon chineál teagmhála gnéis le fear nó bean.

HPV seasta a thugtar ar HPV nach n-imíonn. Féadann sé seo athruithe a dhéanamh ar chealla an cheirbheacs le himeacht ama.

Ach ní hé HPV an t-aon chúis le hailse ceirbheacs. Is féidir leat ailse ceirbheacs a fháil mura raibh gnéas agat riamh.

Ó 25 bliana d'aois, ba cheart duit clárú le Cervical Check ar líne agus do scagthástáil ceirbheacs a chur in áirithe.



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/conditions/cervical-screening/why-go/what-cervical-screening-is/

HPV

Déantar vacsainiú HPV trí chlár na scoileanna.

Is féidir le hionfhabhtú HPV a bheith ina chúis le hailse sna nithe seo a leanas: Ceirbheacs, pit (an limistéar timpeall oscailt na faighne), faighin, anas, béalfharaing (an chuid den scornach ar chúl an bhéil), péineas.

Is féidir le hionfhabhtú HPV a bheith ina chúis le faithní na mball giniúna i gcailíní agus i mbuachaillí araon. Deir an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) go bhfuil an vacsaín HPV an-sábháilte. Má tá ceisteanna agat faoin vacsaín HPV, labhair le gairmí sláinte iontaofa cosúil le do DG.



Acmhainn ar líne

www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/

Ag 25, fuair mé mo chéad tástáil smearaidh ceirbheacs. Chaith an dochtúir an-mhaith liom.

DUINE DEN LUCHT SIÚIL

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Faisnéis maidir le scagthástáil cíche

Cuidíonn scagthástáil cíche le hailse a aimsiú ag céim luath. Má fhaightear go luath é, tá sé níos éasca cóir leighis a chur air agus tá seans níos fearr ann go dtiocfaidh biseach air.

Is éard atá i gceist le scagthástáil cíche ná mamagram, x-gha cíche, a úsáidtear chun ailse chíce a aimsiú nuair atá sé róbheag le feiceáil nó le tabhairt faoi deara. Déantar scagthástáil cíche i gclinic BreastCheck nó in aonad scagtha soghluaiste; nó féadfaidh do DG thú a atreorú chuig na clinicí speisialaithe Cíche in ospidéal áitiúla.

Gheobhaidh tú litir ina mbeidh do thorthaí laistigh de 3 seachtaine ó do mhamagram. Gheobhaidh do DG do thorthaí freisin.

I bhformhór na gcásanna, is gnáththorthaí iad na torthaí agus ní aimsítear aon ailse, ach má aimsítear meall, dá luaithe is féidir na roghanna cóireála a bhainistiú is amhlaidh is fearr na torthaí d'othair. Moltar go láidir comhairle leighis a lorg le haghaidh aon imní.

Tugtar cuireadh chuig scagthástáil ailse cíche do gach bean idir 50 agus 69 bliain d'aois atá ar Chlár BreastCheck gach 2 bhliain. Mar sin féin, má thugann tú faoi deara aon athruithe cíche (lena n-áirítear meallta, roic sa chraiceann, etc.) ba chóir duit teagmháil a dhéanamh le do DG nó le do ghairmí cúraim sláinte.

Seiceáil, nuashonraigh nó bí ar an gclár um scagthástáil cíche;



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/breast-screening

Tá scagthástáil agus féin-thástáil an-tábhachtach. Bhí ailse chíce orm ag 42. Máthair shingil a bhí ionam, le beirt leanaí óga, sábháladh mo bheatha mar gheall ar aimsiú agus cóireáil luath.

BALL FOIRNE

GUTHANNA ÉAGSÚLA

Toiliú agus Foréigean Inscne

AOIS TOILITHE DHLÍTHIÚIL

Cad é an aois toilithe dhlíthiúil?

Deir an dlí go gcaithfidh duine a bheith 17 mbliana d'aois le bheith in ann toiliú le dul i mbun gnímh ghnéis. Ciallaíonn sé seo nach bhfuil duine óg faoi bhun 17 mbliana d'aois sean go leor go dhlíthiúil chun toiliú le gníomh gnéasach fiú más mian leo.

Is ionann aois toilithe do gach duine, beag beann ar inscne nó ar ghnéaschlaonadh.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar shonraí an dlí seo, is féidir leat an tAcht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha), 2017 a léamh ar thoiliú agus ar raon cionta gnéasacha eile.

Is cion tromchúiseach é ag duine atá, nó a bhí roimhe seo, i riocht údaráis ar leanbh, gabháil do ghníomh gnéasach le leanbh nó le duine óg atá faoi bhun 18 mbliana d'aois (is cuma gurb é 17 mbliana d'aois an aois toilithe dhlíthiúil).

Tá liosta iomlán de dhaoine a mheastar a bheith i ról údaráis leagtha amach sa dlí, lena n-áirítear, mar shampla, baill teaghlaigh, cúramóirí, múinteoirí agus cóitseálaithe spóirt.

Gan toiliú gnéasach a thabhairt, ciallaíonn seo nár thug tú do chead go dtarlódh rud éigin. Is féidir teanga dhíreach a úsáid chun seo a léiriú- trí 'níl' a rá, nó trí **chomharthaíocht coirp**.

Más cás é go raibh tú ag ól alcóil nó ag glacadh drugaí, b'fhéidir nach mbeidh tú in ann cead a thabhairt.



Acmhainn ar líne

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/

Gnéastéacsáil nó íomhánna nochta a sheoladh

Tá sé mídhleathach freisin do dhuine íomhánna 'gáirsiúla' a sheoladh chuig duine faoi bhun 17 mbliana d'aois, nó pornagrafaíocht a thaispeáint do dhuine faoi bhun 18 mbliana d'aois.

Tá sé mídhleathach freisin íomhánna pearsanta de dhuine eile a dháileadh, a fhoilsiú, nó fiú bagairt a dhéanamh iad a dháileadh nó a fhoilsiú gan toiliú – is cuma cén aois iad.



Acmhainn ar líne

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/online-sexual-activity-and-consent/

Éigniú agus Ionsaí Gnéasach

Eigniú – nuair a dhéantar duine a chur faoi réir gan toiliú le gníomh a chuimsíonn treá an anais nó an bhéil nó na faighne ag aon chuid den chorp nó ag aon rud atá á choinneáil nó á iompar ag duine eile.

Ionsaí gnéasach – gníomh ionsaithe fhisiciúil a bhfuil gné nó spreagadh gnéasach aige. Cuimsíonn sé duine a chrúbáil, a phógadh go héigeantach nó aon ghníomhaíocht ghnéasach neamh-chomhthoiliúil nach bhfuil treá i gceist léi.



Acmhainn ar líne
www2.hse.ie/services/satu/

Má rinneadh ionsaí gnéis ort nó má éigníodh tú, ní ortsa atá an locht. Is coireanna iad ionsaithe gnéis agus éigniú, is cuma cé a dhéanann é nó cá dtarlaíonn sé. Ná bíodh eagla ort cabhair a fháil.

Má tá tú i mbaol láithreach nó má theastaíonn cabhair phráinneach uait, glaoigh ar 112 nó 999.



Acmhainn ar líne
<https://www2.hse.ie/services/satu/where-to-get-help/>

Do DG

D'fhéadfadh tú a bheith níos compordaí ag caint le do DG. Is féidir leo tú a atreorú chuig an gcúram atá uait.

Má tá tú faoi bhun 14 bliana d'aois

Má tá tú faoi bhun 14 bliana d'aois, is féidir leat cabhair a fháil;



Acmhainn ar líne
www2.hse.ie/services/child-forensic-services/cafmas/

An tIonad Éigeandála um Éigniú

Má rinneadh ionsaí gnéis ort ag am ar bith i do shaol, is féidir leis an Ionad Éigeandála um Éigniú cabhrú leat.

Cuireann siad comhairle agus tacaíocht chuig ar fáil ag brath ar do chás.



Saorghlao
1800 77 88 88 (24-hour helpline)



Acmhainn ar líne
www.rapecrisishelp.ie

Toiliú agus Foréigean Inscne ar lean

CINEÁLACHA ÉAGSÚLA FORÉIGIN INSCNEBHUNAITHE

Ciorrú Ball Giniúna Ban (CBGB)

Is éard atá i gciorrú ball giniúna ban, baill ghiniúna sheachtracha na mban a bhaint nó a ghortú ar chúiseanna neamh-mhíochaine. Tá an cleachtas fréamhaithe sa neamhionannas inscne, iarrachtaí chun gnéasacht na mban a rialú agus smaointe faoi gheanmnaíocht. De ghnáth is mná a thionscnaíonn agus a dhéanann é, a fheiceann é mar fhoinsé onóra, agus a bhfuil eagla orthu go mbeidh a n-iníonacha agus a ngaríníonacha faoi eisiáimh sóisialta ar shlí eile. De ghnáth déantar é ar chailíní idir naíonacht agus 15 bliana d'aois. Tá go leor iarmhairtí fisiciúla fadtéarmacha aige agus i gcásanna áirithe bíonn bás mar thoradh air. Cuireann Cumann Pleanála Teaghlaigh na hÉireann (IFPA) Seirbhís Chóireála CBGB saor in aisce ar fáil.



Acmhainn ar líne
www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/

Gáinneáil le haghaidh teacht i dtír gnéasach/striapachais

Is éard atá i gceist le gáinneáil ar dhaoine ná daoine a fhuadaíonn nó a mheabhlaíonn an gáinneálaí mar

gheall ar shaol níos fearr a bheith acu, nó a chreidiúint nach bhfuil aon rogha inmharthana eile acu.

Áirítear le gáinneáil le haghaidh teacht i dtír gnéasach chun críocha striapachais, teacht i dtír gnéasach ar leanaí, pósadh éigeantais nó pornagrafaíocht a dhéanamh.

Tá foireann speisialaithe ag FSS a thugann aire do dhaoine a ndéantar dúshaothrú orthu mar gheall ar Gháinneáil ar Ghnéas, Striapachas agus Dúshaothrú Saothair.



Acmhainn ar líne
www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

Striapachas

Bíonn ar mhná atá ag gabháil don striapachas in Éirinn dul i ngleic le neamhionannais sláinte ar leith agus le bacainní ar rochtain a fháil ar chúram sláinte cuí.

Léiríonn taighde go mbíonn tionchair iomadúla agus fhadréimseacha ag striapachas ar shláinte na mban, agus go háirithe ar a sláinte ghnéis, atáirgthe agus mheabhrach agus ar a bhfolláine.

Fiú sula dtéann siad i mbun striapachais, is minic a bhíonn mná ag streachailt cheana féin le saol atá lán de naimhdeas, lena n-áirítear in go leor cásanna bochtaineacht, scaradh ón teaghlach, stádas inimirce neamhchinnte, easpa cóiríochta cobhsaí, easpa Béarla agus stair an fhoréigin ina saol.

Tar éis dóibh a bheith saite ann, is cosúil go ndéantar a rioscaí níos measa trí fhánaíocht, imeallú sóisialta, agus an brú leanúnach, ollmhór atá orthu leanúint ar aghaidh agus airgead a dhéanamh, rud a fhágann go mbíonn sé an-deacair dóibh tacaíocht a lorg go héifeachtach. Is léir freisin gurb iad a dtaithí le ceannaitheoirí is cúis le díobháil choirp agus mhothúcháinach araon, agus iad á gcur faoi strus suntasach agus ag an am céanna bíonn tionchar níos leithne ar a gcuidimh phearsanta féin.

Sa Tríú Straitéis Náisiúnta maidir le Foréigean Baile, Gnéasach agus Inscnebhunaithe (DSGBV) ón Rialtas dar teideal ‘Nialasfhulaingt’, a seoladh i 2022, leagtar amach go soiléir an striapachas mar chineál foréigin inscnebhunaithe (GBV).



Íoslódáil acmhainn

Féach ‘Confronting the Harm’, Seirbhís Sláinte na mBan FSS le Sexual Exploitation and Research Project
<https://serp.ie/wp-content/uploads/2023/02/Confronting-the-Harm-FINAL.pdf>

Pornagrafaíocht

Tá an chuid is mó den phornagrafaíocht dírithe ar fhir, is beag an chosúlacht atá aici leis an gcuid is mó d’eispéiris ghnéis an tsaoil, agus is minic a chuimsíonn sí iompraíochtaí foréigneacha agus maslacha. De ghnáth déanann sé daonnacht a bhaint de ghrúpaí daoine – go háirithe mná, daoine de dhath, daoine faoi mhíchumas agus daoine LADT+. Tá fianaise ann go mbíonn tionchar ag nochtadh do phornagrafaíocht ar dhearchtaí agus ar smaointe daoine óga maidir le gnéas agus go bhféadfadh sé ionchais neamhréadúla a chruthú. Baineann sé seo le gach inscne.

D’fhéadfadh go mbraithfidh fir óga go bhfuil orthu a bheith ceannasach, fiú ionsaitheach, i gcásanna gnéis, gan aird a thabhairt ar mhothúcháin nó taitneamh a bpáirtí. Féadfaidh na daoine a mbaintear a ndaonnacht díobh i bpornagrafaíocht na teachtaireachtaí diúltacha a ionsú agus a bheith níos claonta glacadh le dúshaothrú agus iompraíochtaí creiche mar is gnách.

Ginmhilleadh éigeantach

D'fhéadfadh sé seo tarlú ar chúiseanna sóisialta, airgeadais nó beartais aon linbh agus is féidir leis na déantóirí a bheith ina mbaill teaghlaigh, iad siúd a rialaíonn an tionscal gnéis nó údarás stáit.

Foréigean Onóra (FO)

Is téarma é FO a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar fhoréigean a dhéantar ar dhuine ag ball dá theaghlach nó dá neasphobal. Tá sé spreagtha ag riachtanas a mheastar a bheith ann seasamh an teaghlaigh nó an phobail a athbhunú tar éis don íospartach a bheith easonórach ar bhealach éigin. D'fhéadfadh gur dhiúltaigh siad do phósadh éigeantais, go raibh caidreamh gnéasach acu lasmuigh den phósadh nó gur léirigh siad cineál éigin neamhspleáchais. Is mná nó cailíní iad íospartaigh FO den chuid is mó, ach is féidir leo a bheith ina bhfir freisin. Is minic a bhíonn gortú fisiciúil tromchúiseach, ciorrú nó bás mar thoradh ar FO.

Pósadh éigeantais

Tarlaíonn pósadh éigeantais nuair a bhíonn duine pósta gan a dtóiliú agus i gcoinne a dtola. Is iad mná agus cailíní óga na híospartaigh is coitianta ach is féidir iallach a chur ar fhir óga pósadh freisin. Is minic gurb iad baill an teaghlaigh nó an phobail na tionscnóirí. Is féidir baint a bheith aige le fuadach agus bogadh go tír nó áit eile.



Acmhainn ar líne

www.tusla.ie/services/domestic-sexual-gender-based-violence/

www.womensaid.ie/services/helpline.html

www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/domestic-violence/guidance-and-resources-dsgbv.html

Duine as gach Ceathrar – Tacaíocht agus cláir do dhaoine fásta a d'fhulaing mí-úsáid ghnéasach mar leanaí, dá dteaghlaigh, agus dóibh siúd a ghlac páirt in iompar atá díobhálach go gnéasach.



Acmhainn ar líne

www.oneinfour.ie

Folláine

Gnéasacht

Tá féiniúlacht ghnéasach agus claonadh gnéasach mar chuid thábhachtach díot féin. Is é gnéaschlaonadh do rogha gnéasach do dhaoine den ghnéas céanna, den ghnéas eile, nó den dá ghnéas. Ní féidir le daoine idirghnéasacha LADT+ bulaíocht homafóbach agus thrasfóbach a fhulaingt ach amháin má thagann siad faoi na catagóirí sin freisin. Is féidir leis an gcineál seo bulaíochta tarlú áit ar bith. Mar shampla, an seomra ranga, an áit oibre, an pháirc spóirt nó sa bhaile. D'fhéadfadh sé seo tionchar a imirt ar do shláinte mheabhrach. Má fhulaingíonn tú bulaíocht nó ciapadh, labhair le duine éigin faoi. Labhair le cara, ball teaghlaigh, comhghleacaí, comhairleoir nó le do DG.



Acmhainn ar líne

www2.hse.ie/mental-health/life-situations-events/bullying-harassment/bullying-harassment/

Líne Chabhrach LADT

Seirbhís neamhbhreithiúnach agus faoi rún. Tugann sé cluas do agus cuireann sé tacaíocht agus faisnéis ar fáil do dhaoine LADTI+ agus dá dteaghlaigh agus a gcairde.



Fón

1800 929 539



Acmhainn ar líne

www.teni.ie

Belong To

Tacaíochtaí do dhaoine óga LADTIA+ (23 agus níos óige) agus dá dteaghlach.

Spunout.ie

Tacaíochtaí do dhaoine idirghnéasacha, iad siúd a rugadh le meascán de thréithe bitheolaíocha fireanna agus baineanna.

Líonra na hÉireann um Chomhionannas Trasinscne (TENI)

Tacaíochtaí do dhaoine trasinscneacha, iad siúd a bhfuil a bhféiniúlacht inscne difriúil leis an inscne a tugadh dóibh nuair a rugadh iad.



Acmhainn ar líne

www.lgbt.ie
www.belongto.org
www.spunout.ie/lgbti/gender-identity/what-is-intersex

Fadhbanna caidrimh

Uaireanta is féidir le caidrimh a bheith ina gcúis le brú do dhaoine. B'fhéidir go bhfuil tú faoi bhrú a bheith i do dhuine nach bhfuil tú i bhfirinne nó rudaí a ndéanamh agat nach bhfuil tú cinnte fúthu. Féadann sé seo strus a chur ar do leas mothúchánach. Is féidir go mbeadh sé deacair go leor ama a bheith agat do chairde agus do mhuintir agus tú ag tosú ar chaidreamh nua. Nuair a chuireann tú tús le caidreamh nua, tá sé tábhachtach taitneamh a bhaint as na cairde agus na caidrimh teaghlaigh atá agat cheana féin. Is féidir le briseadh suas caidrimh tionchar cumhachtach a imirt ar do shláinte mhothúchánach/mheabhrach freisin. Féadann sé go leor mothúcháin éagsúla a chruthú. Is féidir leis réimse mothúchán a thabhairt chun cinn: fearg, brón, amhras faoin todhchaí, uaigneas agus scoiteacht. Téigh i dteagmháil le do ghairmí cúraim sláinte/DG agus lorg tacaíochtaí comhairleoireachta.

CUID 8

FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt An tSeirbhís um Chuimsiú Sóisialta

Cé muid féin?

Cuireann Seirbhís um Chuimsiú Sóisialta FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt táirgí ar fáil do sheirbhísí a thacaíonn le grúpaí imeallaithe agus leo siúd atá thíos leis an anás míosta.

Chun a fháil amach cad iad na táirgí míostraithe saor is féidir leat a fháil, agus conas iad a ordú, déan teagmháil leis an tSeirbhís um Chuimsiú Sóisialta áitiúil de chuid FSS.



Cuir ríomhphost chugainn:
che.socialinclusion@hse.ie

Seirbhísí cuimsithe sóisialta eile

Seirbhís Sláinte na mBan agus an Fhoireann Frithgháinneála ar Dhaoine



Acmhainn ar líne
www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

GMHS

Seirbhísí sláinte gnéis d'Fhir a mbíonn gnéas acu le Fir.



Acmhainn ar líne
www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/gmhs/

FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt Foireann na Seirbhíse um Chuimsiú Sóisialta

Cúram Sláinte Pobail Thoir, Cúram Príomhúil

Foireann an Tionscadail Dínite Míostraithe:

Linda Latham
*Stiúrthóir Altranaís,
Ceannaire Tionscadail*

Eimear Costello
Bainisteoir Riaracháin

Elaine Pardy
Shauna Quilty
Riarthóirí

An Fhoireann um Chuimsiú Sóisialta:

Lee Collins
Bainisteoir um Chuimsiú Sóisialta

Dr. Niamh Marrinan
Príomh-Shíceolaí Cliniciúil Speisialtóra

Ifechukwu Onyeka-Patrick
Riarthóir

*Náire, ní hea, cén fáth?
Stiogma ar bith. Cé dó
a bhfuil sé náireach?
Náire orm bheith ag
míostrú, seans ar bith!!
Is cuid nádúrtha de
bheith i mo bhean í.*

IARRATASÓIR AR CHOSAINT IDIRNÁISIÚNTA
GUTHANNA ÉAGSÚLA

Acmhainní, Tagairtí & Buíochas

CHO 5, go háirithe an fhoireann Altranais
as a gcuid oibre agus faisnéise an anáis a
roinnt go fial

FSE A-Z i gcomhair faisnéise

John Hopkins Medicine 2024

Tagairt téacs agus na hacmhainní a
úsáideadh: Clár Sláinte Ghnéasach FSS

TUSLA DSGBV as úsáid a sonraí agus
tagairt óna láithreán gréasáin cabhrach
agus cuimsitheach

FSS Baile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt
An tSeirbhís um Chuimsiú Sóisialta

Más mian leat rochtain a fháil ar tháirgí nó ar sheisiún oideachais, déan teagmháil linn.



Seol ríomhphost chugainn:
che.socialinclusion@hse.ie