



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

80%

Ma contraception... plus
que jamais à
ma portée!







Ta contracep-
tion... plus
que jamais à
ta portée!

4

Deine Verhü-
tung... mehr
denn je in
Deiner
Reichweite!

8

A tua con-
tracepção...
agora, mais
do que nunca,
ao teu alcance!

12

Your contrac-
tion... now more
easily acces-
sible than ever

16

Ta contra-
ception...
plus que
jamais à ta
portée!

A partir du
1^{er} janvier 2012...
la contraception
est à ta portée

La sexualité nous concerne tous. C'est une rencontre, un partage, la découverte de soi et de l'autre... Il n'y a pas qu'une seule façon d'aimer et il n'y a pas d'âge idéal pour avoir des rapports sexuels. Chacun doit ressentir quand il est prêt et surtout quand le désir est partagé.

La contraception:
ta responsabilité

Tu désires des relations sexuelles. Tu ne veux pas (encore) d'enfant. Il est important d'anticiper et d'utiliser une méthode de contraception sûre, fiable, adaptée à ton âge, ton mode de vie, tes antécédents médicaux.

Consulte ton gynécologue.

L'amélioration pour les jeunes femmes à l'accès aux contraceptifs, est l'un des objectifs d'un vaste programme national pour la promotion de la santé affective et sexuelle. Elle est basée sur une convention conclue entre le Ministère de la Santé et la CNS (Caisse Nationale de Santé) le 21 septembre 2011. Cette action s'ajoute à la mise à disposition des préservatifs à des prix accessibles, notamment dans les distributeurs des lycées, initiative qui existe depuis de nombreuses années.

Maintenant,
la contraception
des femmes de moins
de 25 ans est
remboursée à 80%

Quoi?

A partir du 1^{er} janvier 2012 les femmes de **moins de 25 ans** jouissent d'une prise en charge de 80% sur les contraceptifs qui ne nécessitent pas d'intervention médicale. Cette disposition prend en charge 13 cycles de contraception par année.

Exemple pratique

Si auparavant tu devais payer 23 € pour trois mois de contraception, à partir du 01/01/2012, grâce à une prise en charge de 80%, ta participation ne s'élève plus qu'à 4.6 €.

Les contraceptifs remboursés sont les pilules, anneaux, ou patches. Tous les contraceptifs nécessitant une intervention médicale n'en font pas partie (implant sous-cutané et stérilet intra-utérin p.ex.).

Il existe une multitude de moyens de contraception. Les moyens les plus usuels sont les contraceptifs hormonaux. Les méthodes de contraception sont temporaires et réversibles. Suivez rigoureusement le mode d'emploi. En cas de doute, adressez-vous à votre médecin.

Pour qui?

- Les jeunes femmes **de moins 25 ans** affiliées au système d'assurance de maladie du GD de Luxembourg.
- Toute autre femme dans le besoin, non assurée ou non en mesure de payer la part restante, a, comme par le passé, la possibilité de s'adresser aux Centres de Planning familial. Là, elle pourra bénéficier de consultations, d'examens de laboratoire et de moyens de contraception gratuits.

Comment?

Le contraceptif le plus adapté pour toi est prescrit sur ordonnance médicale, établie par ton gynécologue, ton médecin traitant ou au Centre de Planning Familial.

La Santé Affective et Sexuelle, un programme national... affaire à suivre

Un plan d'action est en cours d'élaboration par les Ministères de la Santé, de la Famille, de l'Education Nationale et de l'Egalité des Chances, le Planning Familial, la Société de Gynécologie, le CPOS, le Parlement des Jeunes, et beaucoup d'autres partenaires au contact avec la population jeune.

Attention!

Ces moyens de contraception ne protègent pas des maladies sexuellement transmissibles.

Le seul moyen qui protège est l'utilisation du préservatif!

Un plan d'action ciblant des objectifs multiples

notamment:

- la promotion et l'éducation de la santé affective et sexuelle de chaque enfant et de chaque adolescent, de chaque femme, de chaque homme et de chaque couple, afin que tous vivent une sexualité responsable, épanouie, respectueuse de soi et de l'autre,
- l'adoption de modes de vie sains en matière de sexualité et l'amélioration de l'accès pour toutes les jeunes femmes à une contraception fiable et du meilleur choix,
- la réduction des grossesses non désirées,

- la réduction des interruptions volontaires de grossesse,
- la prévention des violences et des maltraitements sexuelles.

Encore des questions?

En cas de questions, n'hésite pas à t'adresser à ton gynécologue ou à ton médecin traitant, ou contacte les adresses suivantes:

Adresses utiles

Centres de Planning Familial
www.pfl.lu

Centre de Planning Familial
Dr. M.-P. Molitor-Peffer
4, rue G.C. Marshall L-2181
Luxembourg Tél.: 48 59 76

Centre de Planning Familial
Esch-sur-Alzette
Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch-sur-Alzette
Tél.: 54 51 51

Centre de Planning Familial
Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbruck
Tél.: 81 87 87

Caisse nationale de Santé
www.cns.lu (Liste des contraceptifs pris en charge)

Ministère de la Santé
Dr Yolande Wagener
Tél.: 2478 5580
www.sante.lu



Deine Verhütung... mehr denn je in Deiner Reichweite!

Die Sexualität betrifft jeden von uns. Sie ist Begegnung und Teilen, die Entdeckung von sich selbst und des anderen. Es gibt nicht nur eine einzige Art, zu lieben und es gibt kein ideales Alter für sexuelle Beziehungen. Jeder muss selbst fühlen, wann er dazu bereit ist, und insbesondere wann bei beiden Partnern die Lust dazu besteht.

Die Verhütung: Deine Verantwortung

Du wünschst sexuelle Beziehungen. Du möchtest (noch) kein Kind. Dann ist es wichtig präventiv zu handeln und Dich für eine sichere Verhütungsmethode zu entscheiden, die Deinem Alter, Deiner Lebensweise, Deiner Krankengeschichte am besten angepasst ist.

Sprich mit Deinem Gynäkologen.

Ab dem 1. Januar 2012... die Verhütung ist in Deiner Reichweite

Die Verbesserung der Zugänglichkeit von Verhütungsmitteln ist eins der Ziele eines umfassenden nationalen Programms für die Förderung der emotionalen und sexuellen Gesundheit. Diese Aktion beruht auf einer Konvention zwischen dem Gesundheitsministerium und der CNS (Nationale Gesundheitskasse) vom 21. September 2011. Sie ergänzt die Bereitstellung von Kondomen zu erschwinglichen Preisen, ua in den Automaten der Sekundarschulen, Initiative, die seit vielen Jahren besteht.

Ab jetzt wird die Verhütung von Frauen unter 25 Jahren zu 80% erstattet

Was?

Ab dem 1. Januar 2012 kommen Frauen unter 25 Jahren in den Genuss einer Kostenübernahme von 80% bei den Verhütungsmitteln, die keinen medizinischen Eingriff erfordern. Diese Vergütung umfasst 13 Verhütungszyklen pro Jahr.

Praktisches Beispiel

Wenn Du vorher alle 3 Monate 23 € für Verhütungsmittel zahlen musstest, beträgt Deine Beteiligung jetzt nur noch 4,60 €, dank einer Übernahme von 80%.

Bei den erstatteten Verhütungsmitteln handelt es sich um Pillen, Ringe oder Patches. Alle Verhütungsmittel, die einen medizinischen Eingriff erfordern, sind davon ausgeschlossen (zum Beispiel Implantat oder Spirale).

Es gibt zahlreiche Verhütungsmittel. Am häufigsten werden hormonelle Verhütungsmittel verwendet.

Die Verhütungsmethoden sind vorübergehend und reversibel. Bitte genau die Gebrauchsanwendung beachten. Wende Dich im Zweifelsfall bitte an Deinen Arzt.

Für wen?

- **Junge Frauen unter 25 Jahren**, die Mitglied einer Krankenversicherung im Großherzogtum Luxemburg sind.
- Alle anderen bedürftigen Frauen, die zB nicht versichert sind oder ihren Anteil nicht bezahlen können, haben, wie zuvor, die Möglichkeit, sich an die Familienplanungszentren zu wenden. Dort können sie kostenlose medizinische und Laboruntersuchungen, sowie Verhütungsmittel erhalten.

Wie?

Wende Dich an Deinen Gynäkologen, Deinen behandelnden Arzt oder an eine Familienplanungsstelle: Hier wird Dir das Verhütungsmittel verschrieben was am besten für Dich geeignet ist.

Die emotionale und sexuelle Gesundheit, ein nationales Programm... Fortsetzung folgt

Ein Aktionsplan wird derzeit von den Ministerien für Gesundheit, für Familie, Erziehung und Chancengleichheit, der Familienplanungsstelle, der gynäkologischen Gesellschaft, dem CPOS, dem Jugendparlament, und vielen anderen Partnern, die mit der jungen Bevölkerung in Kontakt stehen, erstellt.

Achtung!

Diese Verhütungsmittel schützen nicht gegen sexuell übertragbare Krankheiten. Das einzige Mittel, das davor schützt, ist die Verwendung von Kondomen!

Ein Aktionsplan mit zahlreichen Zielen

unter anderen:

- die Förderung der emotionalen und sexuellen Gesundheit aller Kinder und Jugendlichen, jeder Frau, jedes Mannes, jedes Paares, damit alle, eine verantwortliche, erfüllte, sich und den Anderen respektierende Sexualität erleben,
- die Förderung gesunder Lebensweisen in Bezug zu Sexualität, sowie die Verbesserung der Zugänglichkeit für alle jungen Frauen zu sicheren und best geeigneten Verhütungsmittel,
- die Reduzierung ungewünschter Schwangerschaften,
- die Reduzierung von Abtreibungen,

- die Verhütung von sexueller Gewalt und Missbrauch.

Bei Fragen?

Zögere bitte nicht Dich an Deinen Gynäkologen oder Deinen behandelnden Arzt zu wenden, oder an eine der folgenden Adressen:

Nützliche Adressen

Centres de Planning familial
(Familienplanungszentren)
www.pfl.lu

Centre de Planning Familial
Dr M.-P. Molitor-Peffer
4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
Tel.: 48 59 76

Centre de Planning Familial
Esch-sur-Alzette
Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch-sur-Alzette
Tel.: 54 51 51

Centre de Planning Familial
Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbruck
Tel.: 81 87 87

Caisse nationale de Santé
(Nationale Gesundheitskasse)
www.cns.lu
(Liste der erstatteten Verhütungsmittel)

Ministère de la Santé
(Gesundheitsministerium)
Dr Yolande Wagener
Tel.: 2478 5580
www.sante.lu



A tua contracepção...
agora, mais
do que nunca,
ao teu alcance!

A sexualidade diz respeito a todos. É um encontro, uma partilha, a descoberta de si mesmo e do outro... não é apenas uma maneira de amar e não há uma idade ideal para ter relações sexuais. Cada pessoa deve decidir quando se sente preparada e, sobretudo, quando o desejo é partilhado.

Contracepção: a
responsabilidade
de cada um

Quer iniciar um relacionamento sexual, mas (ainda) não quer ter filhos. É importante ser prudente e utilizar um método de contracepção seguro, fiel, adaptado à sua idade, ao seu estilo de vida e aos seus antecedentes médicos.

Consulte um ginecologista.

A partir de 1 de
Janeiro 2012... a
contracepção
está ao teu
alcance

Melhorar o acesso aos contraceptivos para as jovens constitui um dos objectivos no âmbito de um vasto programa nacional para a promoção da saúde afectiva e sexual que tem por base uma convenção celebrada, no dia 21 de Setembro 2011, entre o Ministério da Saúde e a CNS ("Caisse Nationale de Santé"). Esta acção vem juntar-se à disponibilização de preservativos a preços acessíveis, nomeadamente em distribuidores colocados nas escolas secundárias, iniciativa já instituída há vários anos.

Agora, a contracepção para mulheres - 25 anos é reembolsada a 80%

O quê?

A partir de 1 de Janeiro 2012, as mulheres com **menos de 25 anos** beneficiam de uma comparticipação de 80% nos contraceptivos que não requeiram intervenção médica. Esta disposição cobre 13 ciclos de contracepção por ano.

Exemplo prático

Quando antes tinha de pagar 23 € para três meses de tratamento anticoncepcional, a partir de 01/01/2012, graças a uma comparticipação de 80%, o montante que terá de pagar não excede os 4,6 €. Os contraceptivos reembolsados são as pílulas, os anéis vaginais e os adesivos ou patches. Os contraceptivos que requeiram intervenção médica não são abrangidos (implante subcutâ-

Há toda uma variedade de meios anti-concepcionais. Os mais usuais são os contraceptivos hormonais. Os métodos de contracepção são temporários e reversíveis. Seguir rigorosamente as instruções de utilização. Em caso de dúvida, contacte um médico.

neo ou dispositivo intra-uterino por exemplo).

Para quem?

- Mulheres com **menos de 25 anos** inscritas no sistema de seguro de doença do GD do Luxemburgo.
- Qualquer outra mulher que necessite, que não disponha de seguro ou que não possua condições de pagar a parte restante tem, como anteriormente, a possibilidade de se dirigir aos centros de planeamento familiar. Aqui, ela poderá beneficiar de consultas, análise laboratoriais e meios de contracepção gratuitos.

Como?

O contraceptivo mais adequado para o seu caso é receitado por indicação médica, fornecida no âmbito de uma consulta médica com o seu ginecologista ou de acordo com o serviço de Planeamento Familiar.

A Saúde Afectiva e Sexual, um programa nacional... questão a acompanhar

Um plano de acção está a ser elaborado pelos Ministério da Saúde, da Família, da Educação Nacional e da Igualdade de Oportunidades, do Planeamento Familiar, da Sociedade de Ginecologia, CPOS, Parlement des Jeunes e muitos outros parceiros em contacto com a população jovem.

Atenção!

Estes métodos anticoncepcionais não protegem contra doenças sexualmente transmissíveis. A única forma de protecção neste caso é o uso de preservativo!

Um plano de acção com múltiplos objectivos

nomeadamente:

- a promoção da saúde afectiva e sexual de cada criança e adolescente, de cada mulher, de cada homem, de cada casal, para que todos, possam viver uma sexualidade responsável, aberta e respeitadora de si próprio e do outro,
- a adopção de estilos de vida saudáveis em matéria de sexualidade e a melhoria no acesso a uma contracepção fiável e devidamente seleccionada, por parte das jovens,
- a redução do número de gravidezes não desejadas,
- a redução das interrupções voluntárias da gravidez,

- a prevenção de actos de violência e de agressões sexuais.

Dúvidas

Em caso de dúvidas, queira dirigir-se a um ginecologista ou ao seu médico assistente, ou contacte os endereços seguintes:

Caisse nationale de Santé

www.cns.lu

(Lista dos contraceptivos compar-ticipados)

Ministério da Saúde

Dra. Yolande Wagener

Tel.: 2478 5580

www.sante.lu

Endereços úteis

Centres de Planning familial

www.pfl.lu

Centro de Planeamento familiar

Dr M.-P. Molitor-Peffer

4, rue G.C. Marshall

L-2181 Luxembourg

Tel.: 48 59 76

Centro de Planeamento familiar

Esch-sur-Alzette

Centre Mercure

12, rue de l'Alzette

L-4010 Esch-sur-Alzette

Tel.: 54 51 51

Centro de Planeamento familiar

Ettelbruck

18, avenue J.F. Kennedy

L-9053 Ettelbruck

Tel.: 81 87 87



Your contra- ception... now more easily accessible than ever

Sexuality concerns everyone. It is expressed through meeting, sharing, the discovery of oneself and the other... There is no single way of loving and no ideal age to begin a sexual relationship. Each individual needs to sense when he is ready and above all when the desire is mutual.

Contraception: your responsibi- lity

If you want a sexual relationship but do not wish to have a child (yet), it is important to act preventively and use a safe, reliable form of contraception which corresponds best to your age, lifestyle and medical history.

Consult your gynaecologist.

From 1 January 2012 contracep- tion will be more easily accessible

One of the aims of a huge national programme for the promotion of affective and sexual health is to improve access to contraception for young women. This is based on a convention concluded between the Ministry of Health and the National Health Fund (Caisse Nationale de Santé-CNS) on 21 September 2011.

This campaign is being organised alongside with the distribution of condoms at accessible prices in vending machines in the secondary schools, an initiative which has been supported for a number of years.

Contraception for young women aged -25 is currently refunded up to 80%

What?

From 1 January 2012,
women **aged under**
25 will benefit

of 80% reimbursement for the contraceptives which do not require medical intervention. This provision covers 13 contraception cycles per year.

Practical example

If you used to pay € 23 for contraception for three months, as of 01/01/2012, you will only have to pay € 4.6 thanks to the 80% refund. Contraceptives which are refunded include pills, rings and patches. Contraceptives requiring medical intervention are not included (e.g. subdermal implants, intrauterine devices).

For whom?

- Young women **aged under 25** who are affiliated to a health insurance system in the GD of Luxembourg.
- Any other women in need, e.g. women who are not insured or are not able to pay the residual amount of money, still have the possibility of contacting a family planning centre as in the past. They will be offered consultations, laboratory examinations and contraception free of charge.

A wide range of contraceptives exist. The most common are hormonal contraceptives. The contraceptive effects are temporary and reversible. It is important to follow the instructions carefully. Consult your doctor in case of doubt.

How?

The contraceptive which is best suited to you will be issued by medical prescription by your gynaecologist or family planning centre.

Affective and sexual health, a national programme... watch this space...

An action plan is currently being developed by the Ministries of Health, Education, Family, Gender, the Family Planning Centre, the gynaecology society, the CPOS, the youth parliament and many other partners who come into contact with young people.

A action plan with multiple aims

among others:

- the promotion of affective and sexual health of every child, adolescent, woman, man and couple to enable everyone, to enjoy a responsible, fulfilled sexuality which encourages self-respect and respect for your partner,
- the adoption of healthy lifestyles in terms of sexuality and the improvement of access for all young women to reliable contraception best adapted to their needs,
- the reduction in the number of unwanted pregnancies,
- the reduction in the number of abortions,
- the prevention of sexual violence and abuse.

Further questions?

If you have any further questions, do not hesitate to consult your gynaecologist or GP or contact the following addresses:

Attention!

These forms of contraception do not provide protection against sexually transmitted diseases. The only way to protect against such diseases is by using a condom.

Useful addresses

Centres de Planning Familial
www.pfl.lu

Family planning centre Dr M.-P. Molitor-Peffer
4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
Tel.: 48 59 76

Family planning centre Esch-sur-Alzette
Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch-sur-Alzette
Tel.: 54 51 51

Family planning centre Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbruck
Tel.: 81 87 87

National Health Fund
www.cns.lu (list of refunded contraceptives)

Ministry of Health
Dr Yolande Wagener
Tel.: 2478 5580
www.sante.lu



