

# ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਰੱਖਅਿਕ ਖੁਦ ਬਣੋ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਆਮ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਸਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੋ-ਆਤਮਾ, ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਅਤੇ ਲੈਂਗ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਰਿ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਚਿੰਨੀ ਜਾਂ ਟੈਕਨ ਲੈਣਾ ਤੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹਿਤ-ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵ ਕਿ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਲੇਬਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਉਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੈਂਗ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾ ਰਹਿੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਕਾਲਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਨਾਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਕਾਲਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਿ:
  - ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਿਫ਼ ਉਹੀ ਨਾਮ ਵਰਤੇਗਾ ਅਤੇ;
  - ਉਸ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪੜਨਾਂਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਪੜਨਾਂਵ ਵਰਤਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮ/ਪੜਨਾਂਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਸਰੂਫ਼ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵੱਚਿ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਚਿ ਬੋਲ ਕੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨੀਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲੁਕਵੀਂ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੀਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕੋ।

ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚਾਰਟਿੰਗ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਈਲ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘੇਰਾ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਕਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ) ਲੁਕਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਰੋਕ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਿਸਟਮ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਰੀਕੇ (ਯੋਜਨਾਵਾਂ) ਜਾਂ ਦੱਖਿ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣਾ ਦਾਖਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਫਾਈਲ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।' ਜਾਂ, 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਫਾਈਲ ਗੁਪਤ ਰਹੇ?' ਇਸ ਸੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ 'ਵੀ ਆਈ ਪੀ' ਸੈਟਿੰਗ ਵੀ ਕਹਿ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਸੈਟਿੰਗ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਜਾਂ ਕਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਮਲਿੰਗੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਲਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ, ਸਵੀਕਾਰ ਯੋਗ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲਾ ਨਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਚਾਰਟ/ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਪਹਿਚਾਣ ਬੈਂਡ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਨਾਜਿੰਗੀ ਸਹਿਤ ਨੰਬਰ (ਪੀ ਐੱਚ ਐਨ), ਮੈਡੀਕਲ ਰਕਿਾਰਡ ਨੰਬਰ (ਐੱਮ ਆਰ ਐਨ), ਅਕਾਊਂਟ ਜਾਂ ਖਾਤਾ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।

- ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਬੈਂਡ ਉੱਪਰ ਲਖਿ ਨੰਬਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀ ਐੱਚ ਐਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀ ਐੱਚ ਐਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਨੰਬਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਦਰਜਾ ਨੰਬਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਅੰਤਰਮਿ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਆਈ ਐੱਫ ਐੱਚ ਪੀ), ਵਲਿੱਖਣ ਗਾਹਕ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ (ਯੂ ਸੀ ਆਈ) ਨੰਬਰ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਨੂੰ ਉਹ ਨਾਮ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਚਾਰਟ/ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗੁੱਟ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਦੱਤਿ ਗਿਆ ਨਾਮ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ:

**ਜਿਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਉਹ \_\_\_\_\_ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਮੈਂ ਮੈਡੀਕਲ ਚਾਰਟ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਗੁੱਟ ਬੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਿ ਹੋਰ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਈ ਡੀ 'ਤੇ ਉਹੀ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਿਾਰਕ ਨਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:

- ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਨਾਲੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਪਛਿਕੜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੱਸਿ

ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਨੂੰ ਸਹਿਤ ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਕਉ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਰਹਿਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਸਿ ਖ਼ਾਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਫ਼ਿਾਰਸ਼ ਕਉ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਤਰਕ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ
- ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲਓ।