

مطرح کردن مراقبت‌های بهداشتی پروسه بازتایید جنسیت با کادر پزشکی، می‌تواند دشوار باشد. ممکن است ندانید چگونه سر صحبت در این مورد را باز کنید یا نگران واکنش آنها باشید. در اینجا چند نکته برای شروع این گفتگوها آورده شده است.

گرفتن وقت ملاقات

گام اول، گرفتن وقت ملاقات است. اگرچه ممکن است این کار ساده به نظر برسد، اما گاهی اضطراب، این کار را دشوار می‌کند. اگر این کار برای شما سخت است، می‌توانید از دیگران کمک بگیرید. برای مثال، یک دوست یا یکی از اعضای خانواده می‌تواند در حین تماس با شما باشد یا به جای شما صحبت کند.

بیشتر مواقع، طول ملاقات ۱-۵ دقیقه می‌باشد و معمولاً تنها زمان کافی برای صحبت درباره یک موضوع وجود دارد. در اولین ملاقات، می‌توانید اهداف خود را با کادر درمان درمیان گذاشته و برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی کنید. همچنین می‌توانید در مورد اینکه آیا گرفتن چند وقت پیاپی از قبل مثر تر خواهد بود یا نه نیز صحبت کنید.

آمادگی داشته باشید

همه پزشکان دانش کافی در مورد رایج مراقبت‌های پروسه بازتایید جنسیت را ندارند و ممکن است برای شروع روند مراقبت، نیاز به مشاوره با همکاران یا مراجع موثق داشته باشند. برخی از پزشکان ممکن است آمادگی یا اعتماد به نفس کافی برای رایج برخی جنبه‌های مراقبت را نداشته باشند و شما را به رایج‌دهندگان مجرب‌تر ارجاع دهند.

به یاد داشته باشید

به طور کلی، نمی‌توانید همه مسائل را در یک ملاقات مطرح کنید. چند وقت پشت سر هم بگیرید تا از رسیدگی به تمام موضوعات مورد نیازتان اطمینان حاصل کنید.

برای کمک در شناسایی موضوعاتی که ممکن است بخواهید مطرح کنید، سوال‌های زیر را از خود بپرسید:

۱. من به چه مراقبتی نیاز دارم؟ (مانند: هورمونی‌تراپی، جراحی، امتحان یک دارو، گزینه‌های مراقبت از سلامت روان، و غیره)
۲. من به چه حمایتی نیاز دارم؟ (مثلاً: گرفتن اطلاعات بیشتر، رایج ارجاع، به‌روزرسانی اسم و یا ضمیری که استفاده می‌کنم، حمایت در پیش‌بردن روند جراحی یا هورمون‌تراپی و غیره)
۳. آیا نکته‌ای در مورد هویت جنسیتی و ارتباط آن با سلامتی‌ام وجود دارد که بخواهم به اشتراک بگذارم؟

برای کمی انتظار آماده باشید

از قبل در مورد نیازها یا دغدغه‌های که می‌خواهید مطرح کنید، فکر کنید. از آنها یک لیست تهیه کنید و آنها را از مهمترین به کم‌اهمیت‌ترین به ترتیب لیست کنید. این لیست را با خود به وقت ملاقات ببرید. اگر باز کردن سر صحبت در این زمینه برایتان دشوار است، این لیست را به کادر درمان بدهید.

چنانچه کادر درمانی شما اطلاعات کافی در مورد شروع یا مراحل ارایه مراقبت‌های جنسیتی ندارد، می‌توانید به آنها پیشنهادات زیر را بدهید:

- با **Trans Care BC** برای گرفتن اطلاعات، منابع یا کمک، تماس بگیرید.
- به **صفحه منابع و دستورعمل‌های بالینی** سر بزنند.
- با متخصصان حاضر در **RACE Line** در مورد نحوه شروع صحبت کنند.
- **راهنماهای ارایه‌دهندگان Trans Care** را مرور کنند

مسیر یا مدت زمان رسیدن به درخواست‌های مراقبتی شما ممکن است با آنچه در ذهن دارید متفاوت باشد. دسترسی به مشاوره و حمایت‌های لازم می‌تواند در زمان انتظار به شما کمک کند.

پیگیری

این غیرمتداول نیست که برای حل یک مسئله پزشکی، به بیشتر از یک ویزیت احتیاج داشت باشید. برای پیگیری وقت بگیرید و در آن حضور داشته باشید تا بتوانید گفتگو را ادامه دهید، نتیجه آزمایش یا گزارش مشاوره را بررسی کنید و بتوانید روند مراقبت خود را پیش ببرید.

حقوق خود را بدانید

این حق شماست که با احترام با شما برخورد شود. این احترام شامل این می‌شود که با اسم، ضمیر و جنسیت مورد تاییدتان خطاب قرار داده شوید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد حقوق‌تان در سیستم پزشکی، چگونگی بیان خواسته‌هایتان و مسیر ثبت شکایت، به صفحه **Trans Rights BC** سر بزنید.