

ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵੱਚਿ ਆਪਣੀ ਆਪ ਵਕਾਲਤ (ਹਮਾਇਤ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ) ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ w-ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਲਾਗੂ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੁਨੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਸੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ:

ਪਹਲੀ ਕਦਮ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਤੇ ਅਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਤਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਨੌਤੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਿ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੋਚੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਵਸਿੰ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੱਚਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਪਹਲਿੰ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੱਚਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ:

ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਜਾਂ ਚੀਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਨਿੰਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫਰਿ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਕ ਤਰਤੀਬ ਦਓ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਸਿੰ ਪਛਾਣਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਨਿੰਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

1. ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੜੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? {ਜਵਿੰ: ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ (ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਨਾਲੀ), ਸਰਜਰੀ, ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਆਦਿ}
2. ਮੈਂ ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਰਹਿ/ਰਹੀ ਹਾਂ? {ਜਵਿੰ: ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਰੈਫ਼ਰਲ (ਅੱਗੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਮੇਰਾ ਨਾਮ/ਜਾਂ ਪੜਨਾਂਵ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨਜ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨਾ? ਆਦਿ}
3. ਜੋ ਮੈਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਾਗੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੀ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ?

ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਡੀਕ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ:

ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗਿ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਵਿੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਕਿਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਵਿੰ ਜਾਂ ਕੱਥਿੰ ਸੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤਿੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕਲੀਨੀਕਲ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਦਸ਼ਿ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੂਆਤ ਕਵਿੰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਰੇਸ (RACE) ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਸਿੰ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ) ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਪੱਤਰ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਦੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਛਿ ਲੱਗੋ ਰਹੋ:

ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਚੀਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ, ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਰਪਿਰਟਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਰਪਿਰਟਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਦੇ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਤਕਾਰ ਦੱਤਿੰ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੀ ਨਾਮ, ਪੜਨਾਵ, ਅਤੇ ਲਾਗਿ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵੱਚਿ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਿਅਤਾਂ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਰਾਈਟਸ ਬੀ ਸੀ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।