

Tự chủ trong việc chăm sóc sức khỏe

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về nhu cầu chăm sóc khẳng định giới tính của bạn

Bàn về chủ đề chăm sóc khẳng định giới tính hoặc sức khỏe người chuyển giới với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể là một điều khó nói. Có thể bạn không biết cách trình bày chủ đề này hoặc lo lắng về phản ứng của họ. Dưới đây là một số lời khuyên để giúp bạn bắt đầu những cuộc trao đổi này.

Đặt lịch hẹn:

Bước đầu tiên là đặt lịch hẹn. Mặc dù việc này nghe có vẻ đơn giản, nhưng đôi khi sự lo lắng của bạn có thể khiến việc này trở nên khó khăn. Nếu bạn thấy việc tự đặt lịch hẹn là một trở ngại, hãy cân nhắc việc nhờ người khác hỗ trợ. Ví dụ, bạn bè hoặc gia đình có thể ở bên cạnh bạn khi bạn gọi điện đặt lịch hẹn hoặc họ có thể đặt lịch hẹn thay cho bạn.

Hầu hết các cuộc hẹn kéo dài từ 10 đến 15 phút và khoảng thời gian này thường chỉ đủ để thảo luận một chủ đề. Trong buổi hẹn đầu tiên, bạn có thể chia sẻ về những mục tiêu của mình và lên kế hoạch để bàn về chúng. Bạn cũng có thể trao đổi để xem thử việc đặt trước một vài cuộc hẹn trong tương lai có giúp ích không.

Hãy nhớ rằng:

Một buổi hẹn thường không đủ để bạn bàn về tất cả những gì bạn muốn. Hãy đặt trước một vài cuộc hẹn trong tương lai để từ từ trao đổi từng mục tiêu hoặc lo lắng của bạn.

Chuẩn bị cho cuộc hẹn:

Hãy suy nghĩ về những mục tiêu hoặc mối quan tâm mà bạn muốn nói về. Lập một danh sách và sau đó sắp xếp những mục tiêu hoặc mối quan tâm này theo thứ tự từ quan trọng nhất đến ít quan trọng nhất. Mang theo danh sách này đến cuộc hẹn của bạn - bạn có thể đưa nó cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn gặp khó khăn trong việc bắt đầu cuộc trò chuyện.

Dưới đây là một số câu hỏi để giúp bạn xác định những chủ đề mà bạn muốn đề cập:

1. Tôi cần dịch vụ chăm sóc nào? (ví dụ: liệu pháp hormone, phẫu thuật, dùng thử một loại thuốc, các lựa chọn chăm sóc sức khỏe tâm thần, v.v.)
2. Tôi đang tìm kiếm hướng hỗ trợ nào? (ví dụ: nhận thêm thông tin, giới thiệu đến dịch vụ khác, cập nhật tên và/hoặc đại từ nhân xưng của tôi, hoặc giúp tôi bắt đầu liệu trình hormone hoặc phẫu thuật, v.v.)
3. Có điều gì về giới tính của tôi và cách nó liên quan đến sức khỏe của tôi mà tôi muốn chia sẻ không?

Tự chủ trong việc chăm sóc sức khỏe

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về nhu cầu chăm sóc kháng định giới tính của bạn

Hãy kiên nhẫn:

Không phải tất cả các bác sĩ đều được đào tạo để cung cấp dịch vụ chăm sóc kháng định giới tính và họ có thể cần tham khảo ý kiến của đồng nghiệp hoặc tài liệu chuyên ngành trước khi có thể bắt đầu tư vấn cho bạn. Một số bác sĩ có thể cảm thấy không sẵn sàng hoặc tự tin để cung cấp cho bạn một vài khía cạnh nhất định về việc chăm sóc kháng định giới tính và họ có thể sẽ giới thiệu bạn đến những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác với nhiều kinh nghiệm hơn.

Nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn không biết là nên bắt đầu từ đâu, bạn có thể đề xuất như sau:

- **Liên hệ với Trans Care BC** (tiếng Anh) để nhận thêm thông tin, tài nguyên hoặc sự hỗ trợ
- Tiếp cận **tài liệu và hướng dẫn lâm sàng** (tiếng Anh)
- Nói chuyện với chuyên gia đến từ **Đường dây hỗ trợ RACE** về cách bắt đầu.
- Tham khảo tài liệu hướng dẫn củ **Trans Care BC's dành cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe**

Hành trình chăm sóc sức khỏe của bạn có thể kéo dài hơn dự kiến hoặc không như bạn mong đợi. Trong khi chờ đợi, bạn có thể tìm sự hỗ trợ thông qua các buổi tư vấn tâm lý và những nhóm hỗ trợ đồng đẳng.

Theo dõi tiến trình chăm sóc sức khỏe:

Trao đổi về một mục tiêu hoặc mối quan tâm về sức khỏe có thể phải cần nhiều hơn một buổi hẹn. Đặt lịch hẹn cho những buổi hẹn tiếp theo và tham dự chúng để bạn có thể tiếp tục việc trao đổi, xem kết quả xét nghiệm của mình hoặc tham vấn các báo cáo sức khỏe và tiếp tục với tiến trình chăm sóc sức khỏe của mình.

Biết về quyền của bạn:

Bạn có quyền được các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình đối xử với phẩm giá và tôn trọng. Điều này bao gồm quyền được gọi bằng bằng tên, đại từ nhân xưng và giới tính đúng như bạn muốn.

Để biết thêm thông tin về quyền chăm sóc sức khỏe của bạn, lời khuyên về cách giao tiếp nhu cầu và yêu cầu của bạn, cũng như cách để khiếu nại, vui lòng tham khảo **Trans Rights BC** (tiếng Anh).