

الدفاع عن الذات للحصول على الرعاية الصحية

التحدث عن الرعاية الصحية التي تثبت النوع الاجتماعي أو الجندري مع مقدمي الخدمات الخاصين بك.

قد يكون التحدث إلى مقدمي الرعاية الصحية حول خدمات تثبت النوع الاجتماعي أو عن خدمات العبور الجنسي صعباً نوعاً ما. قد لا نعرف كيف نبدأ بطرح الموضوع أو قد نكون قلقين من رد فعلهم. فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في بدء هذه المحادثات.

حجز المواعيد:

الخطوة الأولى هي حجز الموعد الطبي. قد يبدو هذا الأمر بسيطاً، لكن من الطبيعي الشعور بالقلق في بعض الأحيان، وذلك قد يجعل الأمر صعباً. إذا واجهت صعوبة، فمن الممكن طلب الدعم من شخص ما. على سبيل المثال، يمكن أن يكون أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة معك أثناء إجراء الاتصال أو بإمكانهم الحجز بالنيابة عنك.

تتراوح مدة معظم المواعيد الطبية ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة، وعادةً ما يكون هناك وقت كافٍ لمناقشة موضوع واحد فقط. في الزيارة الأولى، يمكنك التحدث عن أهدافك ووضع خطة مناسبة لتحقيقها. يمكنك أيضاً مناقشة ما إذا كان حجز سلسلة من المواعيد الطبية مسبقاً مفيداً لأهدافك.

الإستعداد:

فكروا بالمواضيع التي ترغبون بالتحدث عنها. من الممكن أيضاً كتابة قائمة من الأهداف ثم ترتيبها من الهدف الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية. أحضروا هذه القائمة إلى الموعد - يمكنكم ببساطة إعطاؤها إلى مقدمي الخدمة إذا واجهتم صعوبة في بدء المحادثة.

فيما يلي بعض الأسئلة لمساعدتكم في تحديد المواضيع التي قد ترغبون في طرحها:

١. ما هي الرعاية الصحية التي أحتاجها؟ (مثلاً: علاج هرموني، عملية جراحية، تجربة دواء معين، خيارات العناية بصحتي النفسية وما إلى ذلك)

٢. ما هو نوع الدعم الذي أبحث عنه؟ (مثلاً: الحصول على مزيد من المعلومات، أو الإحالة إلى مقدمي خدمات آخرين، أو تغيير اسمي أو الضمانر المستعملة، أو مساعدتي في البدء بالعلاج الهرموني أو الخضوع إلى عملية جراحية، وما إلى ذلك)

٣. هل هناك أي شيء أريد مشاركته مع مقدمي الخدمات حول نوعي الاجتماعي أو توجهي الجنسي ومدى ارتباط ذلك بصحتي؟

تذكر:

بشكل عام، لا يمكنك معالجة كل المواضيع خلال زيارة واحدة.

احجزوا حجزاً لسلسلة من المواعيد الطبية للتأكد من توفر وقت كافٍ لمعالجة كل من احتياجاتك.

الدفاع عن الذات للحصول على الرعاية الصحية

التحدث عن الرعاية الصحية التي تثبت النوع الاجتماعي أو الجندري مع مقدمي الخدمات الخاصين بك.

توقعوا الانتظار:

لم يتعلم جميع مقدمي الخدمات الطبية كيفية توفير تقديم رعاية تثبت النوع الاجتماعي أو الجندري, قد يحتاج البعض منهم إلى استشارة بعض الزملاء أو الاطلاع على بعض الموارد قبل أن يتمكنوا من تقديم الرعاية المناسبة. قد لا يكون البعض مستعدون لتقديم أنواع معينة من الخدمات الصحية, و بالتالي قد تتم إحالتكم إلى مقدمي خدمات آخرين يتمتعون بخبرة أكثر.

إذا لم يكن مقدم الخدمة الصحية الخاص بك متأكدًا من كيفية تقديم الرعاية الطبية لك, فيمكنك اقتراح ما يلي عليهم:

● الاتصال بترانس كير للحصول على معلومات أو موارد أو دعم

● الاطلاع على الموارد الطبية المتخلفة أو القواعد الإرشادية لتقديم الخدمات

● التحدث مع أحد الخبراء في ريس حول كيفية البدء بتقديم الرعاية

● مراجعة نشرات ترانس كير المخصصة لمقدمي الرعاية الصحية

قد تستغرق مدة الرعاية وقتًا أطول مما كنت تأمله أو قد لا يكون كما توقعته. قد تكون الاستشارة النفسية أو الدعم النفسي و المعنوي من الاصدقاء أو افراد ذو خبرة مفيدة لك أثناء الانتظار.

المتابعة:

من الطبيعي أن تحتاج إلى أكثر من موعد طبي واحد لمعالجة أحد شؤونكم الطبية. قوموا بحجز سلسلة من المواعيد الطبية للمتابعة وقم بحضورها حتى تضمن استمرارية مراجعة نتائج الفحوصات أو التقارير المخبرية المختلفة.

اعلموا علمي حقوقك:

لديك الحق في أن يتم التعامل معك بكرامة واحترام من قبل مقدمي الرعاية الصحية. يتضمن ذلك حقك بأن يتم مناداتك بالاسم والجنس والضمير الصحيح.

للحصول على معلومات حول الحقوق في مجال الرعاية الصحية، و للحصول على بعض النصائح حول كيفية التحدث عن الاحتياجات الصحية والطلبات، و للإطلاع على طرق تقديم الشكاوي، قم بمراجعة ترانس راييس بي سي.