

跟醫療提供者談論性別肯定護理可能是很困難的事情。您可能不確定應該怎樣開口談這個話題或您可能擔心對方的反應和接納度。以下有些幫助您展開對話的建議。

### 預約診治時間：

尋求性別肯定護理的第一步是跟您的醫生預約見面時間。預約時間看似簡單，但當您感到緊張或焦慮的時候，這一步可能覺得困難。如果您覺得困難，考慮找親友幫忙。他們可以幫您預約或在您預約時陪伴和打氣。

大部分的醫療預約都維持10-15分鐘，並只足夠時間談論一個主題。您第一次見醫生的時候可以分享您的目標和期望，並計畫就醫方案。您也可以討論預先預約定期複診或一系列的複診時間。

### 記得：

一般來說，您是不能在一次應診時間內解決所有問題。預約一系列的複診來確保您的所有醫護需求都有充分時間照顧到。

### 充分準備：

思索您就醫的目標和任何您希望談論的憂慮。把這些題目按照對您的重要性列出，並把列表帶去應診。如果您對展開對話感到困難的話，您可以把列表直接交給您的護理醫師。以下幾個問題可以幫助您思索您希望跟醫護人員討論的話題

1. 我需要哪方面的護理？（例如：荷爾蒙治療、手術、嘗試某種藥物、照顧我心理健康的方法等等）
2. 我希望得到哪方面的支援？（例如：查詢更多資料、獲得轉介、把名字和代名詞資料更新、或幫助我獲取荷爾蒙或手術治理等等）
3. 我有否任何有關性別的健康資料或疑問希望跟我的護理人員分享？

### 做好需要等待一段時間的心理準備：

並非所有的醫師都受過提供跨性別護理相關的訓練，而他們可能在為您提供醫護服務前需要時間向專家或資源查詢。部分醫護人員可能對提供性別肯定護理缺乏自信而把您轉介到合適的護理資源。

如果您的主診醫師不確定如何開始提供性別肯定護理，您可以提供以下建議：

- 聯絡卑詩省跨性別護理 **Trans Care BC** 索取資料、資源、和支援
- 參考臨床資源和指引
- 透過 **RACE Line** 向專家查詢
- 閱讀 **Trans Care BC** 為醫護人員提供的資料

您的就醫過程需要的時間可能比您預料的更長，或者跟您的期盼有所出入。在您等待期間，尋求心理輔導或同僚支援可能會對您有幫助。

### 跟進和複診：

很多醫療目標和疑問都需要幾次的複診來充分照料。預約並出席復診，以便持續您的診治對話、參考化驗或醫療報告、和持續您的療程。

### 了解您的權利：

您有權力從護理人員受到尊重和尊嚴的對待。這包括以您正確的名字、代名詞、和性別稱呼。

您可以向卑詩省跨性別者權益 **Trans Rights BC** 查詢更多關於您就醫過程中的權力，如何溝通您的護理需求和要求，和受到不公平對待時進行申訴的方案等資料。