Trans Care BC
Provincial Health Services Authority

ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵੱਿਚ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ (ਹਮਾਇਤ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ) ਕਰੋ

ਲਿੰਗ-ਪ੍ਰਮਾਣਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਭਣਾ।

ਇੱਕ ਪੱਕੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਸਿ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਤ ਦੀ ਚੰਿਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਲੰਿਗ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾ ਕੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਲੰਿਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਿਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਲੰਿਗ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚਆਿਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵੱਿਚ ਆਪਣੀ ਆਪ ਵਕਾਲਤ (ਹਮਾਇਤ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ) ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ w-ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ** ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਵੱਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਭਾਵ ਕ ਿਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਹਿੇ ਵਸੀਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਿਚ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵੱਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਮਉਿਨਟਿੀ ਤੋਂ ਕਮਉਿਨਟਿੀ ਤੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਵੱਿਚ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਿਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹਾਲਾਂਕ ਿਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੰਿਦਾ ਹੈ ਕ ਿਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਕਸਿਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਿਚ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।)।

ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ:

- **ਪਾਥਵੇਜ਼ (ਰਾਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ) ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਬ੍ਰਟਿਸ਼ਿ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੱਿਚ ਕਸਿੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਕਿ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੰਿਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ **ਡਵੀਜ਼ਨ ਆਫ਼ ਫੈਮਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਸਿ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕ ਿਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਮਰੀਜ਼ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।
- ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **ਹੈਲਥ ਲੰਿਕ ਬੀ ਸੀ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੰਿਦਾ ਹੈ ਕ ਿਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਮਉਿਨਟਿੀ ਵੱਿਚ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕਵਿੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ?

Trans Care BC
Provincial Health Services Authority

ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵੱਿਚ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ (ਹਮਾਇਤ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ) ਕਰੋ

ਲੰਿਗ-ਪ੍ਰਮਾਣਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਭਣਾ।

ਬ੍ਰਟਿਸ਼ਿ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੱਿਚ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਸਿੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵੱਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਕਿਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਕਿ ਲੰਿਗ-ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਕਿ ਲੱਭਣ ਲਈ:

- **ਮੈਡੀਮੈਪ** ਖੋਜਣ ਵਾਲਾ ਡਾਟਾਬੇਸ ਹੈ ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਕਿਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਰਚੁਅਲ ਕਲੀਨਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰਾਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀ **ਟੇਲਸ ਹੈਲਥ ਮਾਈਕੇਅਰ** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੰਿਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਸਹਿਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਆਿਂ ਕੋਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਦੋ-ਰੂਹਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੰਿਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵੱਿਚ ਕਸਿੇ ਨਵੇਂ ਵਅਿਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਲੰਿਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਆਿਰ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਹੈ ਕ ਿਇੱਥੇ ਕੰਿਨੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸਰੋਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵੱਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ **ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਟੀਮ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।