

跟医疗提供者谈论性别肯定护理可能是很困难的事情。您可能不确定应该怎样开口谈这个话题或您可能担心对方的反应和接纳度。以下有些帮助您展开对话的建议。

### 预约诊治时间：

寻求性别肯定护理的第一步是跟您的医生预约见面时间。预约时间看似简单，但当您感到紧张或焦虑的时候，这一步可能觉得困难。如果您觉得困难，考虑找亲友帮忙。他们可以帮您预约或在您预约时陪伴和打气。

大部分的医疗预约都维持10-15分钟，并只足够时间谈论一个主题。您第一次见医生的时候可以分享您的目标和期望，并计划就医方案。您也可以讨论预先预约定期复诊或一系列的复诊时间。

### 记得：

一般来说，您是不能在一次应诊时间内解决所有问题。预约一系列的复诊来确保您的所有医护需求都有充分时间照顾到。

### 充分准备：

思索您就医的目标和任何您希望谈论的忧虑。把这些题目按照对您的重要性列出，并把列表带去应诊。如果您对展开对话感到困难的话，您可以把列表直接交给您的护理医师。以下几个问题可以帮助您思索您希望跟医护人员讨论的话题：

1. 我需要哪方面的护理？（例如：荷尔蒙治疗、手术、尝试某种药物、照顾我心理健康的方法等等）
2. 我希望得到哪方面的支援？（例如：查询更多资料、获得转介、把名字和代名词资料更新、或帮助我获取荷尔蒙或手术治疗等等）
3. 我有否任何有关性别健康资料或疑问希望跟我的护理人员分享？

### 做好需要等待一段时间的心理准备：

并非所有的医师都受过提供跨性别护理相关的训练，而他们可能在为您提供医护服务前需要时间向专家或资源查询。部分医护人员可能对提供性别肯定护理缺乏自信而把您转介到适合的护理资源。

如果您的主诊医师不确定如何开始提供性别肯定护理，您可以提供以下建议：

- 联络不列颠哥伦比亚省跨性别护理 [Trans Care BC](#) 索取资料、资源、和支援
- 参考临床资源和指引
- 透过 [RACE Line](#) 向专家查询
- 阅读 [Trans Care BC](#) 为医护人员提供的资料

您的就医过程需要的时间可能比您预料的更长，或者跟您的期盼有所出入。在您等待期间，寻求心理辅导或同僚支援可能会对您有帮助。

### 跟进和复诊：

很多医疗目标和疑问都需要几次的复诊去充分照料。预约并出席复诊，以便持续您的诊治对话、参考化验或医疗报告、和持续您的疗程。

### 了解您的权利：

您有权力从护理人员受到尊重和尊严的对待。这包括以您正确的名字、代名词、和性别称呼。

您可以向卑诗省跨性别者权益 [Trans Rights BC](#) 查询更多关于您就医过程中的权力，如何沟通您的护理需求和要求，和受到不公平对待时进行申诉的方案等资料。