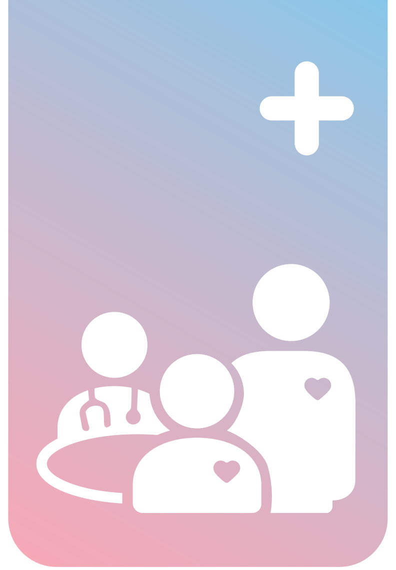


ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

PARTNERSHIP HEALTHPLAN of CALIFORNIA
A Public Agency

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਨਾਨ-ਬਾਇਨਰੀ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਵਿਭਿੰਨ ਮੰਨਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। Partnership HealthPlan of California ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਵਾਲ ਹਾਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਿੰਗ-ਸਬੰਧਤ ਲੋੜਾਂ ਤੱਕ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

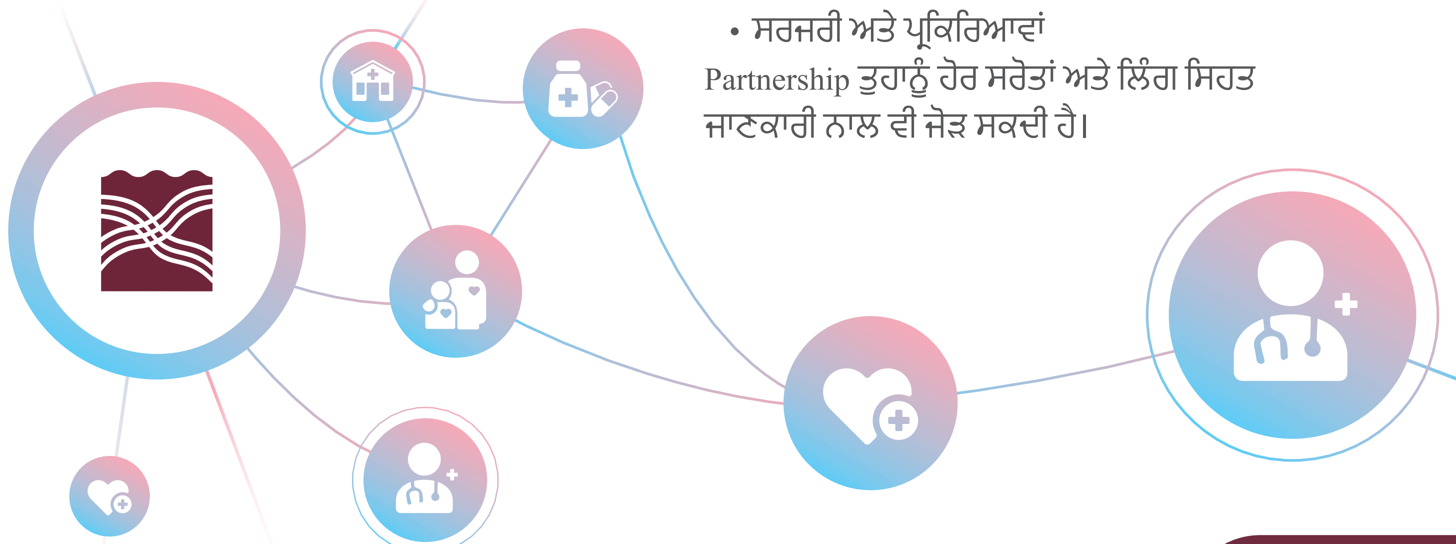
Partnership ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ Medi-Cal ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਿੰਗ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। Partnership ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ (ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ) ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਿੰਗ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ **ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ (Care Coordination) ਟੀਮ ਨੂੰ (800) 809-1350 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ਲਾਭ

ਇਹਨਾਂ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ Partnership ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ) ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ
- ਪਿਊਬਰਟੀ ਬਲਾਕਰ ਥੈਰੇਪੀ
- ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ
- ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

Partnership ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਨੌਜਵਾਨ ਮੈਂਬਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨੋਟ: 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

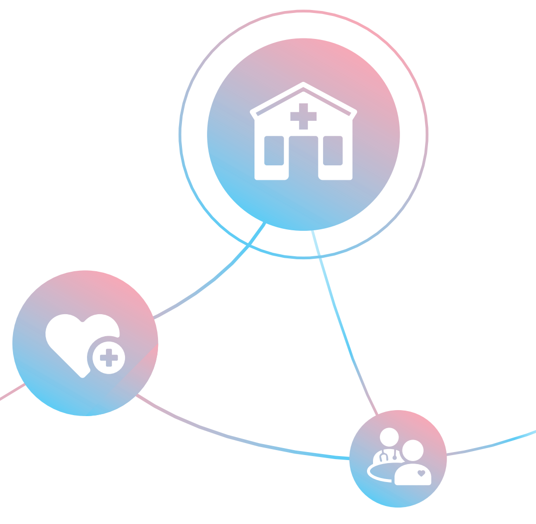
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਸਬੰਧਤ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੀਮ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਸਿ ਵੱਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਕਵਿੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੱਿਚ ਤੁਸੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀ ਹੋ । ਅਸੀ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਲ ਦੂਰ ਹਾਂ।
- ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਿਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਕਿਾ ਨਭਿਾਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੀ ਮਹਸਿੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਿਗ-ਸਬੰਧਤ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਜੰਿਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਓਨੀ ਹੀ ਬਹਿਤਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਵਿਾਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 12 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਟੀਚਆਿਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਓਿ। ਇਹ ਸੱਖਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕੰਸ਼ ਕੀ ਹਨ।
- ਉਹ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜਸਿਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਲੋੜ ਹੈ! ਸਵਾਲ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਲੰਿਗ ਸਹਿਤ ਰਾਹੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਅਨਸ਼ਿਚਿਤ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੰਿਗ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਲੰਿਗ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵੱਿਚ ਇਹ ਲਖਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਵਿੇਂ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ ਜੱਿਥੇ ਤੁਸੀ ਦੂਜਆਿਂ ਨੂੰ ਮਲਿ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵੱਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਕਾਉਂਟੀ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ LGBTQ+ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

www.PartnershipHP.org/Community/Pages/Community-Resources.aspx



COM159_101025