



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Руководство для подростков и молодых людей: как сказать лечащей команде о вашей принадлежности к сексуальным меньшинствам

В этом материале приведены советы пациентам, которые относят себя к лесбиянкам, геем, бисексуалам, трансгендерам, квирам и интерсексуалам (LGBTQI+) и хотят сообщить об этом своей лечащей команде. Здесь также предоставлен перечень ресурсов поддержки, предлагаемых центром MSK.

Что означает «признание в принадлежности к сексуальным меньшинствам»?

Признание в принадлежности к сексуальным меньшинствам — это процесс, когда вы рассказываете о своей LGBTQI+ идентичности другим людям. Признаваться своей лечащей команде означает говорить с ними о вашей сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Сексуальная ориентация

Сексуальная ориентация — это эмоциональное, романтическое, физическое или сексуальное влечение, которое вы можете испытывать к другому человеку. Она может быть гомосексуальной,

гетеросексуальной, бисексуальной, пансексуальной и асексуальной.

Гендерная идентичность

Гендерная идентичность — это то, как вы себя видите и как себя называете. Гендерная идентичность может быть мужской, женской, может сочетать в себе и то, и другое, или не сочетать ни то, ни другое. Она может совпадать или отличаться от вашего пола при рождении. Гендерная идентичность — это то, что вы чувствуете внутри себя. Она не видна другим людям.

Гендерная идентичность — это не то же самое, что гендерное самовыражение. Гендерное самовыражение — это то, как вы предпочитаете внешне проявлять свою гендерную идентичность. Это то, как вы представляете себя миру. Формы гендерного самовыражения включают в себя то, как вы выглядите, одеваетесь и ведете себя.

Небинарная личность

Небинарная личность — это гендерная идентичность людей, которые не относят себя ни к мужчинам, ни к женщинам. Такой человек может чувствовать себя одновременно и как мужчина, и как женщина, или же человеку может казаться, что у него вообще нет пола.

Трансгендеры (трансы)

Транс — это гендерная идентичность людей, которые не идентифицируют себя со своим полом при рождении. Трансгендерный человек может иметь тело одного пола, но внутри ощущать себя представителем другого пола. Многие трансгендерные люди чувствуют, что родились в неправильном теле.

Трансгендерная женщина — это человек, пол которого при рождении был мужским, но теперь он идентифицирует себя как женщина.

Трансгендерный мужчина — это человек, пол которого при рождении был женским, но теперь он идентифицирует себя как мужчина.

Некоторые трансгендерные люди могут не идентифицировать себя ни

как мужчина, ни как женщина, другие могут одновременно идентифицировать себя и как мужчина, и как женщина.

Нужно ли мне говорить об этом со своей лечащей командой?

Стресс, беспокойство, страх, сильная грусть или ощущение безнадежности являются нормальной реакцией, когда вам диагностируют рак. Для пациентов LGBTQI+ сообщества также нормальным является вопрос о том, стоит ли открыто говорить об этом своей лечащей команде.

Разговор с лечащей командой о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности может быть трудным. Вы можете быть подавлены, потому что перед вами уже стоит диагноз рака. Кроме того, говорить на эту тему может быть неудобно. Вы можете не знать, как начать разговор, или беспокоиться о том, как на него могут отреагировать.

Мы понимаем, что вы можете бояться или беспокоиться о том, чтобы признаться своей лечащей команде. Вы не обязаны это делать, если не хотите. Но если это важная часть вашей личности, вашей команде будет полезно знать об этом. Признание может облегчить общение или снизить для вас уровень стресса. Это также поможет вашей лечащей команде обеспечить вам наилучший уход.

Сделать выбор в пользу того, чтобы признаться своей лечащей команде, может быть непросто. Но это личный выбор, который можете сделать только вы. Что бы вы ни выбрали, ваша лечащая команда готова поддержать вас.

Безопасно ли сообщать эту информацию моей лечащей команде?

Разговор на данную тему с лечащей командой может казаться

страшным и небезопасным. Возможно, в прошлом у вас был неудачный опыт, из-за которого вы не доверяете медицинским сотрудникам. Вероятно, вы столкнулись с дискриминацией (несправедливым или негативным отношением) из-за вашей сексуальной ориентации или гендерной идентичности.

Центр MSK твердо придерживается принципов многообразия, равноправия и инклюзивности. Мы хотим, чтобы к людям любой сексуальной ориентации и гендерной идентичности относились непредвзято. Мы хотим, чтобы вы чувствовали, что нам важны ваш комфорт и благополучие.

Миссия вашей лечащей команды — это поддержать вас, а не осудить. Независимо от того, относите ли вы себя к LGBTQI+ сообществу или еще исследуете свою сексуальность или гендерную идентичность, здесь вы находитесь в безопасности.

В центре MSK ваша лечащая команда:

- будет относиться к вам непредвзято, с достоинством и уважением;
- выслушает ваши опасения и окажет поддержку;
- предоставит инклюзивное медицинское обслуживание в соответствии с вашей гендерной идентичностью.
 - **Медицинское обслуживание в соответствии с гендерной идентичностью** ценит и уважает вашу личность и опыт и предлагает уход, отвечающий вашим конкретным потребностям. Оно создает безопасное пространство, в котором вы можете проявить свою подлинную сущность, не опасаясь осуждения или дискриминации.
 - **Инклюзивное медицинское обслуживание** — это помощь, которая открыта и доступна для всех. Она обеспечивает доступ к медицинским услугам всем людям независимо от их сексуальной ориентации, гендерной идентичности, возраста, расы, нетрудоспособности и т. д.

Мы знаем, что процесс признания в сексуальной ориентации и гендерной идентичности в медицинских учреждениях не является одинаковым для всех. Некоторые люди могут решить рассказать о себе при первой встрече с лечащей командой. Другие хотят подождать, пока не найдут человека в своей лечащей команде, с которым им будет комфортно.

Может пройти некоторое время, прежде чем вы почувствуете себя в безопасности и сможете признаться своей лечащей команде. Это нормально. Ваша лечащая команда будет рядом с вами, когда вы будете готовы.

Что, если не все в моей жизни знают о моей сексуальной ориентации и гендерной идентичности?

Вы можете рассказать о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности своей лечащей команде, даже если вы не общались на эту тему со своими близкими. Ваша лечащая команда сохранит вашу конфиденциальность. Помните, что в центре MSK вы находитесь в безопасности. Наши социальные работники, консультанты и медицинский персонал готовы оказать вам любую поддержку.

Почему важно рассказать о себе своей лечащей команде?

Раковое заболевание протекает у всех по-разному. Сделанные вам анализы и лечение не будут такими же, как у кого-то другого. Лечение зависит от многих факторов, например таких, как ваш пол при рождении, гендерная идентичность или сексуальная ориентация.

Вот почему важно быть открытым и честным с вашей лечащей командой. Это поможет им составить план лечения, подходящий именно вам.

Если вы решите сообщить о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности вашей лечащей команде, важно поделиться с ними следующей информацией:

Какое вы выбрали имя и местоимения для обращения к вам

Некоторые люди выбирают себе имя, которое они хотели бы использовать во время лечения в центре MSK. Выбранное имя — это имя, которое отличается от вашего официального имени. Ваше официальное имя — это имя, которое указано в юридических документах, например, в свидетельстве о рождении.

Выбранным именем может быть:

- любое имя, которое отличается от вашего официального имени;
- прозвище;
- утверждающее имя (выбранное имя, отражающее вашу гендерную идентичность). Например, трансгендерная женщина, которую при рождении называли Джеймсом, может выбрать имя Джессика в качестве утверждающего имени.

Если вы хотите, сообщите о выбранном имени своей лечащей команде. Они будут использовать его при любой возможности. Иногда они могут попросить вас подтвердить ваше официальное имя для медицинской карты и по другим причинам, например:

- для проверки вашей медицинской страховки и подтверждения, что ваш план покрывает ваше лечение;
- для соблюдения правил центра MSK по идентификации пациентов. Это важно для вашей безопасности.

Некоторые люди хотят, чтобы при обращении к ним использовались определенные местоимения. Примерами местоимений являются он/его/ему, она/ее/ей и они/их/им.

Если вы хотите использовать свои местоимения, сообщите об этом своей лечащей команде. Обязательно расскажите им, если вы используете сочетание местоимений или употребляете разные местоимения в определенных случаях. Ваша лечащая команда может использовать выбранные вами местоимения, даже если они отличаются от тех, что указаны в вашей медицинской карте.

Мы понимаем, что сексуальная ориентация и гендерная идентичность изменчивы и могут меняться с течением времени. Вы можете менять выбранное имя или местоимения несколько раз за время лечения. Если это случается, это нормально. Просто сообщите об этом своей лечащей команде.

Если вы относите себя к трансгендерным и/или небинарным людям

При заболевании раком трансгендерные и небинарные люди часто сталкиваются с особыми проблемами. Одним из примеров является мисгендеринг. Это когда медицинские сотрудники используют по отношению к вам неправильный пол или местоимения. Такое часто случается, если пол, указанный в вашей медицинской карте, отличается от вашей гендерной идентичности.

Мисгендеринг может стать причиной стресса. Вам может показаться, что вас не понимают и не уважают. Это также может повлиять на ваше лечение, если вам нужны анализы или процедуры, которые противоречат вашей гендерной идентичности.

Вот почему так важно сообщить вашей лечащей команде тот факт, что вы относите себя к трансгендерным и/или небинарным людям. Так они смогут избежать как неправильного восприятия вас как личности, так и мисгендеринга. Это также поможет им лучше понять вас и построить с вами доверительные отношения.

Индивидуальное лечение с учетом половой принадлежности

Информация о том, что вы относите себя к трансгендерным и/или небинарным людям, поможет вашей лечащей команде понять ваши индивидуальные потребности при медицинском обслуживании. Это позволит им оказывать пациенту строго индивидуальную, уважительную помощь, с учетом его половой принадлежности.

Если вы находитесь в стадии перехода в другой пол, они учтут вашу гендерную идентичность при планировании лечения, включая лечение в переходный период.

Знание того, как вы себя идентифицируете, также поможет вашей лечащей команде убедиться, что вы получаете правильное лечение, подходящее именно вашему организму. Ниже приведены некоторые примеры:

- Назначение вам правильных доз (количества) противоракового лечения, например, химиотерапии. Это зависит от вашего пола при рождении,
- Обследование на некоторые виды рака. Это зависит от вашего пола при рождении, а также может быть основано на приеме гормональных препаратов, предназначенных для людей определенного пола, или на проведенных операциях для подтверждения гендерной идентичности.

Описание органов

Если вы относите себя к трансгендерным и/или небинарным людям, ваша лечащая команда может составить список ваших органов. Это будет документ, в котором будут указаны все ваши внутренние анатомические структуры (все органы в вашем теле), а также перечислены все операции, проведенные для подтверждения вашей гендерной идентичности.

Такой список органов поможет вашей лечащей команде в следующем:

- они будут знать, какие части тела у вас есть и как вы их называете;

- они смогут определить, какие дополнительные обследования на рак вам могут понадобиться;
- они смогут говорить с вами о вашем теле и о каких-либо проблемах со здоровьем;
- они смогут изучить вместе с вами варианты планирования семьи, если вы считаете, что в будущем вам захочется иметь биологических детей.

Принимаемые вам лекарства

Убедитесь, что специалисты вашей лечащей команды знают, какие лекарства вы принимаете, включая рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.

Очень важно сказать своей лечащей команде обо всех принимаемых вами лекарствах. Возможно, перед лечением вам придется изменить дозировку или прекратить прием какого-либо лекарства. Это связано с тем, что некоторые лекарства могут нанести вред вашему организму, если вы принимаете их во время лечения.

Например, вы можете принимать PrEP (предынфекционную профилактику), чтобы предотвратить ВИЧ, или Doxy PEP (доксикаклиновую постконтактную профилактику), чтобы предотвратить инфекции, передающиеся половым путем (sexually transmitted infections (STI)). Если вы принимаете эти лекарства во время химиотерапии, они могут нанести вред вашим почкам. Поэтому информация о том, какие лекарства вы принимаете, поможет вашей лечащей команде безопасно спланировать ваше лечение.

Что нужно знать, если вы проходите гормонотерапию в связи с подтверждением гендерной идентичности (gender-affirming hormone therapy (GAHT))

Важно сообщить вашей лечащей команде, если вы получаете ГАНТ или планируете это сделать. Если вы получаете ГАНТ, возможно, вам придется прекратить ее до начала лечения. Это связано с тем, что ГАНТ может негативно повлиять на некоторые методы лечения (сделать их не такими эффективными, как они должны быть).

Не всем пациентам нужно прекращать ГАНТ во время лечения. Возможно, вы по-прежнему сможете продолжать ее, в зависимости от типа рака и назначенного плана лечения. Прежде чем прекратить прием ГАНТ, проконсультируйтесь со специалистом своей лечащей команды.

Кто ухаживает за вами

Очень важно, чтобы во время лечения рака вас поддерживали близкие люди. Людей, которые ухаживают за вами, называют лицами, осуществляющими уход за пациентом.

За пациентом могут ухаживать супруг, партнер, близкие друзья или члены семьи. Это могут быть члены вашей официальной или биологической семьи (кровные родственники), а также члены вашей выбранной семьи. Выбранная вами семья принимает вас и доверяет вам независимо от того, являетесь ли вы кровными родственниками или нет.

Расскажите своей лечащей команде о людях, осуществляющих уход за вами, и в каких отношениях они с вами находятся. Если это возможно, людям, осуществляющим уход за вами, рекомендуется назначить встречу с членами вашей лечащей команды для взаимного знакомства.

Также важно сообщить специалистам вашей лечащей команды, кому они могут предоставлять вашу медицинскую информацию. Кто-то может ходить с вами на приемы или звонить за вас в медицинские учреждения. Сообщите своей лечащей команде, что этот человек может получать информацию о вашем лечении и принимать в нем участие.

Какие советы помогут мне рассказать лечащей команде о моей сексуальной

ориентации и гендерной идентичности?

Ниже приведены советы, которые помогут облегчить ваш разговор с лечащей командой.

Воспользуйтесь моментом для начала разговора

Начать разговор о вашей сексуальной ориентации и гендерной идентичности с лечащей командой может быть непросто. Если вы не знаете, как начать, попробуйте воспользоваться подходящим моментом.

Если кто-то использует по отношению к вам неправильное местоимение, это ваш шанс мягко поправить этого человека. Вы можете сказать: «Вы не могли бы обращаться ко мне „они“?». Затем вы можете рассказать о себе.

Если кто-то спросит, есть ли у вас вопросы или опасения, вы можете ответить:

- «Мне нужно вам кое-что сказать».
- «Я хочу поделиться информацией о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности».
- «Я хочу рассказать вам о своем партнере/супруге».
- «Я принимаю гормоны из-за моей трансгендерности. Как это повлияет на лечение моего рака?»
- «Как вы обращаетесь с частной информацией о пациентах?»

Возьмите с собой близкого человека для поддержки

Вам не обязательно быть одному, когда вы решите рассказать о себе своей лечащей команде. Может быть вам будет более комфортно, если с вами будет находиться близкий человек. Вам будет легче, если рядом будет кто-то, кто сможет вас утешить и оказать эмоциональную поддержку. Это может быть партнер, супруг, член семьи или друг.

Если с вами пришел партнер или супруг, просто представьте этого человека как партнера или супруга. Это простой способ раскрыть информацию о себе и начать разговор с вашей лечащей командой.

Также полезно порепетировать то, что вы собираетесь сказать, с человеком, которому вы доверяете. Подумайте о вопросах, которые может задать вам ваша лечащая команда. Затем потренируйтесь, как вы будете на них отвечать. Нет правильного или неправильного способа провести этот разговор.

Задавайте вопросы

Важно узнать об опыте вашей лечащей команды по лечению членов LGBTQI+ сообщества. Лучший способ сделать это — просто спросить их. Их ответы помогут вам, если разговор о вашей сексуальной ориентации и гендерной идентичности беспокоит вас.

Составление списка является отличным способом отслеживать свои вопросы. Вы можете использовать телефонное приложение для ведения записей или блокнот.

Ниже приведены несколько вопросов, которые вы можете задать своей лечащей команде:

- Есть ли у вас опыт ухода за пациентами, принадлежащими к LGBTQI+ сообществу? Можете ли вы привести примеры того, как вы обычно поддерживаете пациентов, принадлежащих к LGBTQI+ сообществу?
- Спрашиваете ли вы о местоимениях и уважаете ли выбранные имена?
- Как вы обеспечиваете безопасность пациентов, принадлежащих к LGBTQI+ сообществу?
- Знаете ли вы о медицинских потребностях различных групп LGBTQI+, таких как трансгендеры или квиры с темным цветом кожи?
- Как вы защищаете конфиденциальность и неприкосновенность

частной жизни пациентов? Как вы относитесь к пациентам, принадлежащим к LGBTQI+ сообществу, которые, возможно, не рассказали о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности всем близким?

- Какие ресурсы поддержки LGBTQI+ доступны для меня в MSK?

Составьте список и возьмите его с собой на следующий прием. В начале приема скажите своей лечащей команде, что у вас есть к ним вопросы. Это поможет им спланировать время так, чтобы ответить на вопросы, которые являются наиболее важными для вас. Обязательно запишите ответы, чтобы вы могли просмотреть их позднее.

Поделитесь информацией в письменном виде

Некоторые люди могут чувствовать себя неловко, рассказывая о себе при личной встрече, по телефону или во время дистанционного приема. Вместо этого вы можете записать нужную информацию.

Подходящее место для такой записи — это анкета о состоянии здоровья или форма приема. Большинство людей заполняют эти формы, когда впервые становятся пациентами MSK.

Вы также можете отправить сообщение своей лечащей команде через наш портал для пациентов MSK MyChart. Ваша лечащая команда просматривает сообщения MSK MyChart с понедельника по пятницу. Если вы отправите сообщение в выходные, они увидят его в понедельник. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Общение с лечащей командой: когда звонить по телефону, а когда использовать портал MSK MyChart* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymask>).

Рассказывайте только то, что считаете нужным

Возможно, вы не готовы сразу же рассказать все о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности. Это нормально.

Если вы решили раскрыть эту информацию своей лечащей команде, вам не обязательно рассказывать обо всем сразу. Когда вы будете готовы, начните с той информации, которую вам не сложно рассказать.

Вы никогда не должны чувствовать, что вас вынуждают делиться информацией о своей сексуальной ориентации и гендерной идентичности со своей лечащей командой. По закону вам не могут задавать вопросы, связанные с этой информацией, если вы решили не сообщать ее.

Это очень смело — рассказать о себе своей лечащей команде. Специалисты понимают это и окажут вам любую поддержку. Они всегда будут уважать ваше право на получение помощи.

Помните, что нет правильного или неправильного способа раскрыть информацию о себе лечащей команде. Постарайтесь делать то, что кажется вам необходимым, в свое время и своим способом.

Как центр MSK поддерживает пациентов, принадлежащих к LGBTQI+ сообществу?

Ниже указаны некоторые способы, с помощью которых центр MSK поддерживает пациентов, принадлежащих к LGBTQI+ сообществу, и улучшает уход за ними.

- **Радужные значки и ленты:** вы можете увидеть, что некоторые специалисты вашей лечащей команды носят радужный значок или ленту. Это означает, что они поддерживают LGBTQI+ сообщество и даже сами могут относиться к нему. Вы можете поговорить с ними о потребностях LGBTQI+.
- **Программа по сексуальной ориентации и гендерной идентичности (Sexual Orientation and Gender Identity (SOGI)):** эта программа позволяет новым совершеннолетним пациентам центра делиться информацией о SOGI, например, местоимениями,

если они этого хотят. Мы вносим эту информацию в их конфиденциальные и защищенные электронные медицинские карты.

- **Клинический консультативный комитет LGBTQI+:** эта группа, в которую входят представители пациентов и которая консультирует сотрудников центра MSK по вопросам медицинского обслуживания пациентов, принадлежащих к LGBTQI+ сообществу.
- **Лидер в области равенства LGBTQ+ в системе здравоохранения по версии фонда Human Rights Campaign:** с 2013 года центр MSK является лидером по обеспечению равенства LGBTQ+ в сфере здравоохранения по версии фонда Human Rights Campaign. Этой чести центр MSK удостоился за приверженность политике и практике инклюзивности для пациентов и сотрудников LGBTQI+.

Ресурсы MSK

Ресурсы, поддерживающие LGBTQI+

В этом образовательном ресурсе перечислены группы поддержки и общественные организации, доступные пациентам, принадлежащим к LGBTQI+ сообществу, и их близким. Ресурс доступен на сайте www.msk.org/pe/lgbtq_resources, и вы также можете попросить распечатанный экземпляр у своей лечащей команды. Вы можете перейти на веб-сайт центра MSK по обучению пациентов и сообществ www.msk.org/pe, чтобы найти другие ресурсы по LGBTQI+.

Программа лечения рака у пациентов, принадлежащих к LGBTQI+ сообществу

Эта программа обеспечивает безопасное, гостеприимное пространство для людей LGBTQI+ сообщества, проходящих обследование или лечение от рака в центре MSK, а также участвующих в нашей программе помощи пациентам, перенесшим раковые заболевания. Наши специалисты, работающие с людьми LGBTQI+ сообщества, готовы направить и поддержать вас во время лечения рака и после него. Вы можете обсудить с ними свои цели, лечение и какие-либо проблемы со

здоровьем, с которыми вы можете столкнуться. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/experience/patient-support/lgbtqi-cancer-care-program

Амбулаторная группа поддержки для пациентов, принадлежащих к LGBTQ+ сообществу, и для лиц, ухаживающих за ними

Это онлайн группа поддержки для пациентов центра MSK, принадлежащих к LGBTQ+ сообществу, находящихся на активном лечении, и для лиц, ухаживающих за ними. Участники группы учатся справляться с раком, делятся информацией и опытом, а также поддерживают друг друга. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Outpatient Active Treatment Support Group for LGBTQ+ Patients and Caregivers* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/outpatient-active-treatment-support-group-lgbtq-patients-and-their-caregivers>).

Программа для подростков и молодых людей (Adolescent and Young Adult (AYA))

Узнать о том, что у вас рак или заболевание крови в подростковом или раннем взрослом возрасте, очень непросто. Программа AYA центра MSK предназначена для помощи молодым людям в возрасте от 15 до 39 лет. Эта программа направлена на удовлетворение потребностей пациентов во время лечения в MSK. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/aya.

При сотрудничестве с вашей лечащей командой и специализированными службами эта программа предлагает следующую поддержку:

- жизнь вне лечения рака;
- ресурсы и консультации по вопросам психического здоровья;
- контроль побочных эффектов во время лечения;
- сексуальное здоровье и детородная функция;
- ресурсы о LGBTQI+;

- работа и посещение занятий во время лечения рака;
- помощь при решении финансовых и страховых вопросов.

Для получения дополнительной информации о программе АYA отправьте электронное письмо по адресу ayaprogram@mskcc.org или позвоните по номеру 646-608-8336.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Coming Out to Your Care Team - Last updated on December 20, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center