

FROM 
BORDERS TO
BELONGING

سلامتی شما در
کانادا

راهنمای «پناهندگان تازه وارد»
ال جی بی تی کیو آی» که از طریق
Assistance Partnership
Rainbow Refugee



مراقبت از سلامتی شما مهم است. می‌توانید به‌عنوان بخشی از برنامه‌ریزی ورود و استقرارتان، درباره نیازهای مربوط به سلامت جسم، دندان‌ها، روان، و مسائل جنسی خود با حامیان صحبت کنید.

دسترسی به بهداشت و درمان در کانادا

همه شهروندان و مقیمان دائم کانادا به بهداشت و درمان اولیه و اورژانسی که خدمات عمومی محسوب می‌شود دسترسی دارند. کانادایی‌ها از طریق پرداخت مالیات در تأمین هزینه بهداشت و درمان عمومی مشارکت می‌کنند.

مدیکر (Medicare) خدمات بهداشت و درمان عمومی است که در دسترس همه شهروندان یا «مقیمان دائم» کانادا قرار دارد. ساکنان کانادا با استفاده از مدیکر می‌توانند بدون پرداخت از جیب، از خدمات ضروری پزشکی و بیمارستانی بهره‌مند شوند.

همه شهروندان یا مقیمان دائم کانادا می‌توانند برای بیمه سلامت عمومی اقدام کنند. اگر بیمه سلامت عمومی داشته باشید، هزینه اکثر خدمات بهداشت و درمان را مستقیماً پرداخت نخواهید کرد. باید به‌جای پرداخت مستقیم، کارت یا شماره بیمه عمومی‌تان را به کلینیک یا بیمارستان نشان دهید.



بعد از IFHP: درخواست برای طرح بیمه استانی یا منطقه‌ای شما

باید تا پایان اولین سال اقامتتان در کانادا، برای طرح بیمه سلامت عمومی مربوط به استان یا منطقه محل زندگی‌تان درخواست دهید. حامیان شما در این زمینه راهنمایی‌تان خواهند کرد.

هر استان یا منطقه دارای طرح بیمه‌ای است که ساکنان آن استان برای دسترسی به بهداشت و درمان اولیه و ضروری از آن استفاده می‌کنند. بعضی طرح‌ها همچنین خدمات بهداشت و درمان بیشتری را برای گروه‌های خاص مانند سالمندان، کودکان، افراد دارای معلولیت، و افراد نیازمند کمک‌های اجتماعی پوشش می‌دهند. هر طرح متفاوت است، اما ممکن است بخشی از هزینه مراقبت‌های تکمیلی مانند داروهای تجویزی، مراقبت‌های بینایی، دندانپزشکی، خدمات آمبولانس، و مراقبت در منزل را پوشش دهد.

در اینجا می‌توانید درباره طرح‌های بیمه سلامت استانی و منطقه‌ای بیشتر بدانید.

بسیاری از خدمات بهداشت و درمان، از جمله عینک یا لنز، فیزیوتراپی، یا روانشناسی، تحت پوشش طرح‌های بیمه عمومی نیستند. افراد هزینه این خدمات را یا از جیب می‌پردازند یا از طریق بیمه سلامت خصوصی. بعضی کارفرمایان، بیمه درمانی خصوصی را به‌عنوان مزیتی برای کارمندانشان ارائه می‌دهند.

دسترسی به بهداشت و درمان برای پناهندگان: درباره IFHP

بیمه درمانی شما «برنامه موقت بهداشت فدرال» (IFHP) خواهد بود. طرح بیمه IFHP به همه افرادی که به‌عنوان پناهنده به کانادا می‌آیند ارائه می‌شود. IFHP نیازهای پزشکی قبل از خروج شما از جمله معاینه پزشکی مهاجرت را پوشش می‌دهد. از طریق IFHP می‌توانید در طول اولین ماه‌های زندگی در کانادا به بهداشت و درمان ضروری دسترسی داشته باشید. حامیان شما درباره نحوه استفاده از IFHP برای بهداشت و درمان راهنمایی‌تان خواهند کرد. وقتی به بیمارستان یا کلینیک پزشکی می‌روید به مدرک یا شماره IFHP خود نیاز خواهید داشت.

IFHP خدمات بهداشت و درمان ضروری را پوشش می‌دهد:

- مراقبت‌های بیمارستانی بستری و سرپایی
- خدمات پزشکان، پرستاران ثبت‌شده، و سایر متخصصان بهداشت و درمان
- تست‌های تشخیصی و آزمایشگاهی که توسط متخصص بهداشت و درمان تجویز شده باشد
- خدمات آمبولانس

IFHP برخی از مراقبت‌های تکمیلی محدود را پوشش

- کم‌بینایی
- مراقبت‌های اورژانسی دندان‌پزشکی
- خدمات بهداشت و سلامت روان از سوی برخی روانشناسان بالینی، روان‌درمانگران، درمانگران مشاور
- برخی از خدماتی که متخصصان بهداشت و درمان همکار مانند کاردرمانگران، گفتاردرمانگران، و فیزیوتراپیست‌ها ارائه می‌دهند

چالش‌های بهداشت و درمان برای همه افراد در کانادا

اگرچه کیفیت بهداشت و درمان در کانادا بسیار خوب است، اما سیستم بهداشت و درمان کانادا به ویژه پس از همه‌گیری کووید-۱۹ تحت فشار قرار گرفته است. بسیاری از مناطق به پزشکان یا ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی بیشتری نیاز دارند. به عبارت دیگر، اکثر افراد برای ارتباط گرفتن با یک پزشک خانواده یا پزشک ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه، یا برای نوبت گرفتن از متخصص، باید منتظر بمانند. بسیاری از افراد تا زمانی که پزشک خانواده دائم یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه دائم پیدا نکرده‌اند، به کلینیک‌های واک-این (بدون وقت قبلی) مراجعه می‌کنند یا از خدمات پزشکی از راه دور استفاده می‌کنند.

افراد تازه‌وارد ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی و خدمات بهداشتی و درمانی

شما به عنوان یک فرد ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ تازه‌وارد ممکن است برای دسترسی به بهداشت و درمان با چالش‌های خاصی روبه‌رو شوید.

برنامه موقت بهداشت فدرال (IFHP) خدمات بهداشتی و درمانی را برای همه پناهندگان پوشش می‌دهد ولی همه پزشکان و ارائه‌دهندگان خدمات درمانی با IFHP آشنا نیستند. پیدا کردن پزشک یا ارائه‌دهنده‌ای که IFHP را بپذیرد آسان نیست. حامیان شما می‌توانند کمک‌تان کنند تا ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی‌ای را پیدا کنید که IFHP را بپذیرد.

در صورت لزوم می‌توانید هنگام ملاقات با پزشک و دریافت خدمات بهداشتی و درمانی، مترجم شفاهی داشته باشید. شما یا حامیان شما باید از قبل درخواست مترجم شفاهی کنید. ممکن است برای برخی از زبان‌ها زمان بیشتری نیاز باشد. لازم نیست هزینه اضافه‌ای برای مترجم شفاهی پرداخت کنید. مترجم شفاهی معمولاً از طریق تلفن انجام می‌شود. مترجمان قانوناً موظفند اطلاعات شما را محرمانه نگه دارند و با شما محرمانه رفتار کنند. بعضی مترجم‌ها در زمینه زبان محرمانه و اصطلاحات پزشکی مربوط به ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+، آموزش دیده‌اند و بعضی آموزش ندیده‌اند.

هرچند در دهه‌های اخیر پیشرفت زیادی در زمینه حقوق افراد ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ حاصل شده است ولی برابری اجتماعی هنوز محقق نشده است. افراد ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ ممکن است همچنان با نگرش منفی، تبعیض و موانعی بر سر راه مراقبت‌های بهداشتی مواجه شوند.

بعضی از پزشکان و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی با بهداشت و درمان ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ آشنا هستند و وجود افراد ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ را تأیید می‌کنند. اما همه پزشکان این گونه نیستند. در جوامع ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ با طیفی از نیازها، ریسک‌ها، و آسیب‌ها در حوزه بهداشت و درمان مواجه هستیم. شاید بعضی پزشکان با نیازهای بهداشتی و درمانی مردان همجنسگرا آشنایی کافی داشته باشند ولی درباره نیازهای بهداشتی و درمانی زنان کوئیر، افراد تراجنسیتی، یا تنوع جنسیتی دانش کافی نداشته باشند.

بعضی اوقات لازم است بیماران ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ درباره ریسک‌ها یا نیازهای بهداشتی و درمانی‌شان به پزشکان اطلاعات لازم را بدهند. در برخی مواقع، ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی احساس می‌کنند که به اندازه کافی در زمینه سلامت ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ آموزش ندیده‌اند و به همین دلیل از پذیرش بیمار ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ خودداری می‌کنند؛ این امر دسترسی به مراقبت‌های پزشکی را به تأخیر می‌اندازد.

به دلیل وجود تبعیض و نگرش‌های منفی، برخی از افراد ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ درباره گرایش جنسی یا هویت جنسیتی‌شان با پزشک صحبت نمی‌کنند. متأسفانه این امر باعث کاهش کیفیت مراقبت‌های درمانی آن‌ها می‌شود. به عنوان مثال، ممکن است غربالگری اچ‌آی‌وی یا بیماری‌های آمیزشی به درستی برای این افراد انجام نشود.

بسیاری از مطب‌ها و بیمارستان‌ها به تازگی شروع به تغییر روش پذیرش بیماران جدید کرده‌اند تا برای افراد تراجنسیتی و دارای تنوع جنسیتی از نام و جنسیت درست استفاده شود. ممکن است با ضمائر و عناوین جنسیتی نادرست مورد خطاب قرار بگیرید یا لازم باشد به منشی و پزشک یادآوری کنید که از نام و جنسیت صحیح برای شما استفاده کنند. اگر استفاده از سیستم بهداشت و درمان برایتان دشوار است، می‌توانید از فردی قابل اعتماد، اعضای گروه حامی شما، یا دوستی که در حمایت از دیگران تجربه دارد بخواهید تا شما را در ویزیت پزشک همراهی کند و کمک کند تا نام و جنسیت صحیح‌تان را به پزشک بگویید، یا این درخواست را از طرف شما مطرح کند.

حامیان شما می‌توانند کمک کنند تا ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی‌ای را پیدا کنید که در زمینه ال‌جی‌بی‌تی‌کیوآی+ مهارت دارند و IFHP را قبول می‌کنند. حامیان به شما کمک می‌کنند به ارائه‌دهنده‌ای دسترسی پیدا کنید که بتواند نیازهای بهداشتی و درمانی‌تان را برآورده کند. اگر این کار امکان پذیر نباشد، حامیان می‌توانند درباره نحوه صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی که می‌توانید به او دسترسی داشته باشید پیشنهادهایی به شما ارائه دهند.



همکاری با حامیان برای حمایت از سلامت شما

برای حمایت از سلامتی شما، لازم است شما و حامیان به طور مرتب و بی‌پرده درباره نیازهای بهداشتی و درمانی شما با هم صحبت کنید. برخی موضوعاتی که باید درباره آن‌ها صحبت کنید: چگونه از سلامتی‌تان مراقبت می‌کنید؟ کدام مسائل و مشکلات مربوط به سلامت برای شما اولویت دارد؟

حامیان وظیفه دارند به شما کمک کنند تا با خدمات بهداشتی و درمانی آشنا شوید و به ارائه‌دهندگان مناسب دسترسی پیدا کنید. این موارد عبارتند از:

۱. کمک به شما برای دسترسی به برنامه موقت بهداشت فدرال (IFHP) در زمان ورودتان به کانادا.

۲. توضیح نحوه دریافت کمک در مواقع اضطراری، مثلاً زمانی که نیاز به آمبولانس یا رفتن به اتاق اورژانس دارید.

۳. کمک به شما برای ارتباط گرفتن با ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی برای نیازهای عمومی و خاص شما، از جمله:

- کلینیک پزشکی واک-این (بدون نیاز به وقت قبلی) برای دریافت خدمات معمول تا زمانی که با ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه ارتباط نگرفته‌اید
- ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه مانند پزشک خانواده، پزشک عمومی، یا پرستار دندان‌پزشک (IFHP فقط مراقبت‌های اورژانسی دندان‌پزشکی را پوشش می‌دهد)
- مراقبت‌های مربوط به بینایی (IFHP فقط بعضی مراقبت‌های چشم‌پزشکی محدود را پوشش می‌دهد)
- ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت و سلامت روان مانند روان‌درمانگران، مشاوران، مددکاران اجتماعی، یا روانشناسان
- خدماتی که برای پیشگیری از اعتیاد یا بهبودی پس از ترک اعتیاد (الکل، مواد مخدر، قمار، و غیره) ارائه می‌شود
- ارائه‌دهندگان مراقبت‌های پزشکی تأییدکننده جنسیت
- ارائه‌دهندگان مراقبت‌های پزشکی و آموزش در زمینه بهداشت جنسی

۴. همراهی کردن با شما هنگام ملاقات با پزشک در صورت نیاز

۵. ترتیب دادن ترجمه شفاهی برای ملاقات‌های پزشکی شما در صورت نیاز. هزینه ترجمه بر عهده سیستم بهداشت عمومی است ولی به برنامه‌ریزی و زمان بیشتر نیاز دارد.

۶. توضیح نحوه دسترسی به:

- تست‌های آزمایشگاهی (مانند آزمایش خون یا اشعه ایکس)
- داروهای تجویزی
- واکسیناسیون
- آزمایش بیماری‌های آمیزشی
- منابع برای پیشگیری پیش یا پس از قرارگرفتن در معرض اچ‌آی‌وی

۷. راهنمایی کردن شما برای اینکه بتوانید برای بیمه بهداشت و درمان استانی در استان خود درخواست دهید.

رفع نیازهای بهداشتی و درمانی خاص شما

مراقبت‌های بهداشتی جنسی، از جمله پیشگیری از اچ‌آی‌وی و مراقبت از بیماران مبتلا به اچ‌آی‌وی جزو خدمات بهداشت عمومی محسوب می‌شود. همه افرادی که از نظر جنسی فعال هستند باید به آموزش بهداشت جنسی، غربالگری بیماری‌های آمیزشی (STI)، و پیشگیری از اچ‌آی‌وی مانند «پیشگیری پیش از در معرض قرارگرفتن» (PREP) دسترسی داشته باشند. با این حال، همه پزشکان در مورد سلامت جنسی افراد دارای تنوع جنسی و جنسیتی آگاهی کافی ندارند. همه پزشکان وجود افراد ۲سال‌گی‌تی‌بی‌کیوآی+ را تأیید نمی‌کنند. بهتر است با همکاری حامیان خود، ارائه‌دهنده خدماتی را برای مراقبت از سلامت جنسی‌تان پیدا کنید که وجود افراد ۲سال‌گی‌تی‌بی‌کیوآی+ را تأیید کند.

رسیدگی به بیماری اچ‌آی‌وی بخشی از بهداشت و درمان با بودجه عمومی محسوب می‌شود. بسته به شهر یا استانی که در آن ساکن هستید، یافتن پزشکی باتجربه در زمینه اچ‌آی‌وی که IFHP را نیز قبول کند ممکن است مدتی طول بکشد.

«مراقبت‌های پزشکی تأییدکننده جنسیت» مانند جراحی یا هورمون‌درمانی،

بخشی از بهداشت و درمان با بودجه عمومی به‌شمار می‌رود ولی یافتن پزشکی که «مراقبت‌های پزشکی تأییدکننده جنسیت» ارائه دهد ممکن است سخت باشد. بسته به مکان شما، شاید لازم باشد منتظر بمانید یا به شهر دیگری سفر کنید. زمان انتظار برای جراحی ممکن است بسیار طولانی باشد. حامیان می‌توانند به شما کمک کنند تا با گزینه‌های مراقبت تأییدکننده جنسیت موجود در شهر و استانتان، و با سازمان‌های موجود در بعضی شهرها که در بررسی و استفاده از سیستم بهداشت و درمان کمک‌تان می‌کنند آشنا شوید.

بهداشت و سلامت روان هنوز به‌طور کامل تحت پوشش بودجه عمومی نیست. برخی ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت و سلامت روان مانند روان‌درمانگران، مشاوران، مددکاران اجتماعی، یا روانشناسان تحت پوشش IFHP قرار دارند. با این حال پیدا کردن ارائه‌دهنده‌ای که IFHP را بپذیرد و تأییدکننده افراد ۲سال‌گی‌تی‌بی‌کیوآی+ باشد ممکن است کار سختی باشد. بیمارستان‌ها برای افرادی که در معرض خطر بحران‌های شدید سلامت روان هستند، مثلاً افرادی که در معرض خطر خودکشی قرار دارند، مراقبت‌های اورژانسی ارائه می‌دهند.

مراقبت‌های پزشکی مربوط به بینایی و دندان نیز کاملاً تحت پوشش بودجه عمومی نیستند. IFHP فقط معاینه اولیه چشم و مراقبت‌های اورژانسی دندان‌پزشکی را پوشش می‌دهد. عینک، لنز، و خدمات دندان‌پزشکی غیراورژانسی تحت پوشش نیستند. حامیان می‌توانند برای دسترسی به خدمات دندان‌پزشکی کم‌هزینه در شهرتان به شما کمک کنند.

FROM
BORDERS TO
BELONGING

دنک کمک‌امش‌ه‌ب‌نی‌ا‌ه‌ک‌می‌راودی‌ما
ب‌س‌ان‌م‌ی‌ا‌ه‌ت‌ب‌ق‌ار‌م‌و‌ت‌ا‌م‌د‌خ‌ه‌ب‌ا‌ت
ا‌ر‌ن‌ا‌ت‌م‌ا‌ل‌س‌و‌د‌ی‌ن‌ک‌ا‌د‌ی‌پ‌س‌ر‌ت‌س‌د
د‌ی‌ن‌ک‌ظ‌ف‌ح‌ا‌د‌ا‌ن‌ا‌ک‌ر‌د