



患者及照护者教育

# 青少年和年轻成人 (AYA) 指南：向医疗团队出柜

本信息提供了帮助女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、性别酷儿和间性者 (LGBTQI+) 患者向其医疗团队出柜的小贴士。其中还列出了 MSK 提供的支持资源。

## “出柜”是什么意思？

出柜是指向他人坦白您 LGBTQI+ 身份的过程。向您的医疗团队出柜意味着与他们谈论您的性取向和性别认同。

## 性取向

性取向是您可能对他人感受到的情感、浪漫、身体或性吸引力。性取向身份包括同性恋、异性恋、双性恋、泛性恋和无性恋。

## 性别认同

性别认同是指您如何看待以及如何称呼自己。性别认同可以是男人/男性、女人/女性，也可以是两者的混合体，或两者皆否。这可能与您出生时的性别相同，也可能会有所不同。性别认同是指您对自身的内在认知。其他人无法观察出来。

性别认同与性别表达不同。性别表达是指您选择如何在外表上展示自身的性别认同。这是您向世界展示自己的方式。性别表达的形式包括外表、着装和行为。

## 非二元性别

“非二元性别”是指那些不认同自己是男性或女性的性别认同。非二元性别者可能觉得自己是男性和女性的混合体。或者，他们可能觉得自己完全没有性别之分。

## 跨性别者

跨性别是指那些不认同自己出生时性别的性别认同。跨性别者可能拥有某一性别的身体，但内心却觉得自己是另一种性别。许多跨性别者觉得自己生来就拥有错误的身体。

跨性别女性是指出生时性别为男性，但现在认同自己是女性的人。跨性别男性是指出生时性别为女性，但现在认同自己是男性的人。

有些跨性别者可能既不认同自己是男性，也不认同自己是女性。还有一些人可能会认同自己是男性和女性的混合体。

## 我是否必须向我的医疗团队出柜？

在得知自己患有癌症后，感到压力、担心、害怕、非常悲伤或绝望是正常情况。对于 LGBTQI+ 患者来说，质疑自己是否应该向医疗团队出柜也是正常的。

与医疗团队谈论您的性取向和性别认同可能并非易事。您可能会不知所措，因为您当前已经在应对癌症。谈论这个话题也会让您感觉不舒服。您可能不知道如何开始，或者担心他们会有什么反应。

我们理解您可能害怕或担心向医疗团队出柜。如果您不愿意，也不必向他们出柜。但如果这是您的重要组成部分，让他们了解可能会有所帮助。出柜可以让事情变得更容易，或减轻您的压力。这也有助于医疗团队为您提供最好的照护服务。

选择向医疗团队出柜可能很难。但这是只有您本人才能做出的个人选择。无论做出何种选择，您的医疗团队都会支持您。

## 向我的医疗团队出柜是否安全？

向医疗团队出柜可能会让您感到害怕和不安。您可能在过去有过不愉快的经历，因此不信任医疗保健提供者。您或许也曾因为自己的性取向或性别认同而受到歧视（待遇变差或遭遇不公）。

MSK 致力于实现多样性、公平性和包容性。我们希望所有性取向和性别认同的人士均可得到公平的对待。我们希望您能够感受到欢迎和包容。

您的医疗团队随时为您提供支持，绝不会对您进行评判。无论您认为自己是 LGBTQI+ 还是正在探索自己的性取向或性别认同，在这里都是安全的。

在 MSK，您的医疗团队将：

- 以公平、尊严和尊重的态度对待您。

- 倾听您的担忧并给予支持。
- 提供肯定性和包容性的医疗保健服务。
  - 肯定性医疗重视并尊重您的身份认同和经历，提供满足您特定需求的照护服务。该服务旨在为您打造安全的空间，让您可以做真实的自己，而不必担心受到评判或歧视。
  - 包容性医疗是指对所有人保持开放和欢迎的照护服务。旨在确保每个人都能获得医疗保健服务，无论患者的性取向、性别认同、年龄、种族、残疾等如何。

我们深知，在医疗保健机构中，每个人的出柜过程并不相同。有些人可能会选择在第一次见到医疗团队时出柜。有些人则想等到在医疗团队中找到自己满意的人之后再出柜。

可能需要一段时间，您才会觉得可以向医疗团队坦白。没关系。只要您做好了准备，医护团队将随时为您服务。

### **如果我没有向生活中的所有人公开，该怎么办？**

即使还没有向亲人出柜，您也可以先向医疗团队出柜。您的医疗团队会对这些信息保密。请记住，您在 MSK 所处的空间是非常安全的。我们的社工、咨询师和医务人员将竭尽所能，随时为您提供支持。

## **为什么向我的医疗团队出柜很重要？**

癌症对每个人的影响并不相同。您将接受与其他人不同的检查和治疗。治疗取决于很多因素，例如您的出生性别、性别认同或性取向。

因此，与您的医疗团队开诚布公非常重要。这有助于他们制定适合您的治疗计划。

如果您选择向医疗团队出柜，与他们分享以下信息非常重要：

### **您选择的名字和代词**

有些人在 MSK 接受治疗时可能会有一个自己选择的\*\*名字\*\*。自己选择的\*\*名字\*\*是指您使用的与您法定姓名不同的名字。您的法定姓名是指列在法律文件上的姓名，例如您的出生证明。

自己选择的\*\*名字\*\*可以是：

- 任何不同于您法定姓名的名字。
- 昵称。
- 肯定性名字（即代表您性别认同的所选名字）。例如，出生时名叫“James”的跨性别女性可以选择“Jessica”作为肯定性名字。

如果您想分享自己选择的姓名，请告知您的医疗团队。他们会尽可能使用该姓名。有时，他们可能会要求您确认您的法定姓名，以用于医疗记录和其他原因，例如：

- 检查您的医疗保险，确保保险计划承保您的医疗照护。
- 遵守 MSK 的患者身份识别规则。这对您的安全非常重要。

有些人可能希望别人在称呼他们时使用代词。代词的示例包括他/他的、她/她的和他们/他们的。

如果您想分享自己的代词，请告知您的医疗团队。如果您混合使用代词，或在某些情况下使用不同的代词，请务必告知他们。医疗团队可以使用您选择的代词，即使它们与您的医疗记录中列出的代词不同。

我们知道性取向和性别认同是不固定的，可能会随着时间的推移而改变。在医疗照护期间，您可能会不止一次地更改所选姓名或代词。如果您这样做了，没关系。仅需告知您的医疗团队即可。

## **如果您的身份是跨性别、非二元性别或两者皆是**

作为癌症患者，跨性别者和非二元性别者常常面临特殊的挑战，例如性别误判。这是指医疗保健提供者对您使用了错误的性别或代词。如果医疗记录中列出的性别与您的性别认同不同，这种情况就会经常发生。

遭受性别误判可能会给您带来压力。这会让您觉得自己不被理解或尊重。如果所需接受的检查或治疗与您的性别认同相冲突，这还会影响您的护理。

因此，告知您的医疗团队您的身份是跨性别、非二元性别或两者皆是非常重要。这可以防止他们对您做出假设或误判您的性别。也有助于医疗团队更好地了解您。他们可以与您建立信赖关系。

## **以人为本和性别确认的医疗照护**

知道您的身份是跨性别、非二元性别或两者兼有，有助于医疗团队了解您的特定医疗需

求。这让他们能够以同情尊重的态度为您提供以人为本、性别确认的医疗照护。

如果您正在变性，他们在规划治疗时会考虑到您的性别认同，包括过渡阶段。

了解您的身份认同也有助于医疗团队确保您得到适合自己身体的治疗。例如：

- 为您提供癌症治疗所需的正确剂量，如化疗。这取决于您出生时的性别。
- 为您筛查某些特定类型的癌症。这取决于您出生时的性别。还可以取决于您所服用的任何性别确认激素或所接受的性别确认手术。

## 器官清单

如果您的身份是跨性别、非二元性别或两者兼有，您的医疗团队可能会为您制定器官清单。这是一份他们制作的文件，其中列出了您的内部解剖结构（即您身体中的所有器官）。还会列出您接受过的任何性别确认手术。

器官清单有助于医疗团队：

- 了解您有哪些身体部位以及如何称呼。
- 确定您可能需要进行的任何额外癌症筛查。
- 与您讨论您的身体和任何健康问题。
- 如果您希望未来生育亲生子女，与您一起探讨生育规划方案。

## 您使用的药物

确保医疗团队了解您使用的所有药物，包括处方药和非处方药、贴剂和药膏。处方药是指只能凭医疗保健提供者开具处方才可获得的药物。非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。

告知医疗团队您正在使用的所有药物非常重要。在开始治疗前，您可能需要改变剂量或停止使用某种特定药物。这是因为如果您在治疗期间使用某些药物，它们可能会对您的身体造成伤害。

例如，您可能会服用 PrEP（暴露前预防）来预防 HIV，服用 Doxy PEP（多西环素暴露后预防）来预防性传播感染 (STI)。如果您在使用特定化疗药物的同时服用这些药物，可能会伤害您的肾脏。因此，了解您使用的药物有助于医疗团队为您制定安全的治疗计划。

## 如果您正在接受性别确认激素疗法 (GAHT)

如果您正在接受或计划接受 GAHT 治疗，将该情况告知您的医疗团队非常重要。如果您正在接受 GAHT，可能需要在开始治疗前停止 GAHT。这是因为 GAHT 会降低某些治疗的效果（无法发挥应有的作用）。

并非每个人都需要在治疗期间停止 GAHT。根据所患的癌症和治疗计划，您可能可以继续接受治疗。在选择停止 GAHT 之前，请先咨询您的医疗团队。

## 谁负责担任您的照护者

在癌症治疗期间，身边有一个由亲友组成的支持系统非常重要。帮助照顾您的亲友被称为照护者。

照护者可以是配偶、伴侣、密友或家庭成员。包括您的合法或亲生家庭（血亲）成员，以及您选定家庭的成员。您选定的家人是指接纳并信任您的人，无论其与您是否有血缘关系。

如果您有照护者，请告知医疗团队他们是谁以及他们与您的关系。如果可以，请让照护者和医疗团队成员安排时间互相见面。

告知医疗团队他们可以与谁共享您的健康信息也很重要。可能会有人陪同您就诊或代您向医疗保健提供者致电。请告知医疗团队是否可以让此人了解并参与您的照护事宜。

## 有哪些小贴士可以帮助我向医疗团队出柜？

以下是一些帮助您更容易向医疗团队出柜的小贴士。

### 寻找发起谈话的方式

与医疗团队谈论您的性取向和性别认同可能并非易事。如果您不确定如何开始，可以试着寻找合适的开场白。

如果有人使用了错误的代词，您可以借此机会温和地纠正他们。您可以说：“能不能请你用‘他们’这个词来称呼我？”然后，你们就可以谈论出柜的事了。

如果有人问您有什么问题或担忧，您可以说：

- “我有些事情需要告诉你。”

- “我想和你聊聊我的性取向和性别认同。”
- “我想跟你谈谈我的伴侣/配偶。”
- “作为跨性别治疗的一部分，我正在服用激素。这会对我的癌症治疗产生什么影响？”
- “你们如何处理患者的私人信息？”

## 带上您的亲友以寻求支持

您不必独自一人向医疗团队出柜。如果有亲友陪伴，您可能会感觉更自在。如果有人能给您提供安慰和情感支持，出柜可能会更容易些。这可以是伴侣或配偶、家人或朋友。

如果您的伴侣或配偶与您在一起，只需介绍他们是您的伴侣或配偶即可。这是向医疗团队出柜或发起对话的简单方式。

与您信任的人练习一下您要说的话也会有所帮助。思考医疗团队可能会问您的问题。然后练习如何回答。这种谈话方式没有对错之分。

## 提问

了解医疗团队在 LGBTQI+ 护理方面的经验非常重要。最好的方法就是直接询问。他们的回答可以减轻您对出柜的担忧。

列出清单是记录问题的绝佳方法。您可以使用手机上的笔记应用程序或记事本。

以下是一些可以向医疗团队提出的问题示例：

- 您有护理 LGBTQI+ 患者的经验吗？您能举例说明过去是如何支持 LGBTQI+ 患者的吗？
- 您是否会询问患者的代词并尊重他们选择的姓名？
- 您如何保证 LGBTQI+ 患者的安全？
- 您了解不同 LGBTQI+ 群体（如跨性别者或有色人种同性恋者）的健康需求吗？
- 您如何处理患者的隐私和保密问题？LGBTQI+ 患者在生活中可能不会向所有人公开自己的身份，您如何处理这些问题？
- 在 MSK，我可以获得哪些 LGBTQI+ 支持资源？

列好清单后，下次就诊时带上清单。就诊开始时，告知医疗团队您有问题要问他们。此

举有助于他们留出时间来回答您最为重要的问题。请务必写下他们的答案，以便您之后进行查阅。

## 以书面形式分享这一信息

有些人可能会对当面、通过电话或在远程医疗就诊时出柜感到不自在。您可以将这些信息写下来。

写在健康问卷或就诊表上是个不错的选择。大多数人在刚成为 MSK 患者时都会填写这些表格。

您还可以通过患者门户网站 MSK MyChart 向您的医疗团队发送消息。医疗团队会在周一至周五查收 MSK MyChart 的消息。如果您在周末发送消息，他们会在周一看到。如需了解更多信息，请阅读 *与医疗团队沟通：何时致电或使用 MSK MyChart*

([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymask](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymask))。

## 仅分享您感觉自在的内容

您可能还没有准备好立即分享有关您的性取向和性别认同的一切。没关系。

如果您选择向您的医疗团队出柜，您不必一次性分享所有信息。当您准备好时，可以先分享您能接受的信息。

与医疗团队分享您的性取向和性别认同时，千万不要感到有压力。根据法律规定，如果您选择不与医疗团队分享这些信息，他们不得询问您相关问题。

选择向您的医疗团队出柜是非常勇敢的行为。他们理解这一点，并会尽其所能支持您。他们会始终尊重您以真实自我接受照护的权利。

请记住，向医疗团队出柜没有对错之分。尽量按照您自己的节奏和方式，做最让您感到自在的事情。

## MSK 如何为 LGBTQI+ 患者提供支持？

以下是 MSK 支持和改善 LGBTQI+ 患者照护的一些方法。

- **彩虹徽章和挂绳：**您可能会看到一些医疗团队成员佩戴彩虹徽章或挂绳。这意味着他们支持 LGBTQI+ 群体，甚至他们自己可能就是 LGBTQI+。您可以与他们讨论有关

LGBTQI+ 的需求。

- **性取向和性别认同 (SOGI) 计划：**如果新的成年患者愿意，该计划可让他们分享性取向和性别认同信息，例如他们的代词。我们会将这些信息添加到他们保密和安全的电子医疗记录中。
- **LGBTQI+ 临床咨询委员会：**该小组包括患者代表，负责就 LGBTQI+ 患者的医疗照护问题向 MSK 工作人员提供建议。
- **人权运动基金会 LGBTQ+ 医疗保健平等领导者：**自 2013 年起，MSK 被人权运动基金会评为 LGBTQ+ 医疗保健平等领导者。这一荣誉是对 MSK 致力于为 LGBTQI+ 患者和员工制定包容性政策和实践的肯定。

## MSK 资源

### *LGBTQI+ 支持资源*

这份患者教育资源列出了为 LGBTQI+ 患者及其亲友提供的支持团体和社区组织。您可以在 [www.msk.org/pe/lgbtq\\_resources](http://www.msk.org/pe/lgbtq_resources) 上获取该资源，或向医疗团队索取打印副本。您也可以访问 MSK 患者和社区教育网站 [www.msk.org/pe](http://www.msk.org/pe)，搜索更多 LGBTQI+ 资源。

### **LGBTQI+ 癌症照护项目**

该项目为在 MSK 接受癌症筛查或治疗的 LGBTQI+ 人士，或参与 MSK 幸存者项目的 LGBTQI+ 人士提供安全温馨的空间。MSK LGBTQI+ 专家将在癌症治疗期间和之后，随时为您提供指导和支持。您可以与他们讨论个人照护目标、治疗方法以及医疗保健挑战。如需了解更多信息，请访问 [www.msk.org/experience/patient-support/lgbtqi-cancer-care-program](http://www.msk.org/experience/patient-support/lgbtqi-cancer-care-program)

### **LGBTQ+ 患者和照护者门诊积极治疗支持小组**

这是一个在线支持小组，面向正在接受积极治疗的 LGBTQ+ MSK 患者及其照护者。小组成员学习应对癌症的方法，分享信息和经验，并相互支持。如需了解更多信息或注册，请访问。

### **青少年和年轻成人 (AYA) 项目**

在青少年或成年早期知道自己患有癌症或血液疾病会非常具有挑战性。MSK 的 AYA 项目面向 15 至 39 岁的年轻人提供帮助。此项目旨在满足您在 MSK 接受治疗期间的需求。如需了解更多信息，请访问 [www.msk.org/aya](http://www.msk.org/aya)。

该项目与您的医疗团队和专科服务合作，在以下方面提供支持：

- 癌症治疗以外的生活。
- 心理健康资源和咨询。
- 控制癌症治疗期间的副作用。
- 生育能力与性健康。
- LGBTQI+ 资源。
- 癌症治疗期间的工作、就学或两者皆有。
- 财务和保险问题。

如需了解有关 AYA 项目的更多信息，请发送电子邮件至 [ayaprogram@mskcc.org](mailto:ayaprogram@mskcc.org) 或致电 646-608-8336。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利