




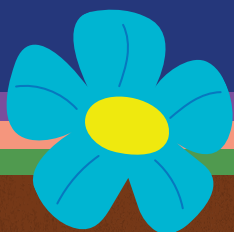
Duma i opieka:

# Porady zdrowotne

dla osób transpłciowych,  
niezgodnych płciowo  
i niebinarnych



Miasto Nowy Jork (NYC) jest domem rosnącej społeczności osób transpłciowych, niezgodnych płciowo i niebinarnych (TGNCNB). Osoby TGNCNB borykają się ze szczególnymi problemami zdrowotnymi i nie zawsze łatwo im jest uzyskać odpowiednią opiekę. Niniejsza broszura zawiera informacje na temat opieki zdrowotnej dla osób TGNCNB, w tym w zakresie afirmacji płci, podstawowej opieki zdrowotnej, zdrowia seksualnego, opieki własnej i kontaktów społecznościowych.



Poznaj swoje prawa	2
Afirmacja płci	3
Rutynowa opieka medyczna	4
Opieka niechirurgiczna	5
Hormony	5
Silikon	6
Bindery, packery i tucking	6
Opieka chirurgiczna	7
Zdrowie seksualne i HIV	8
Więcej sposobów zadbania o siebie	10
Zdrowie psychiczne	10
Zdrowie fizyczne	11
Zasoby	11
Opieka zdrowotna	11
Pomoc społeczna dla osób z HIV	12
Wsparcie społeczności	12
Zakwaterowanie	12
Kwestie prawne	13
Zdrowie psychiczne i wsparcie w kryzysie	13



## Poznaj swoje prawa

Prawo NYC zabrania dyskryminacji ze względu na orientację seksualną, tożsamość płciową lub ekspresję płciową w miejscach publicznych, w tym w placówkach opieki zdrowotnej. Nielegalna jest również odmowa zatrudnienia, zakwaterowania, edukacji, opieki zdrowotnej lub innych usług ze względu na tożsamość płciową lub ekspresję płciową.

Karta praw w opiece zdrowotnej dla osób LGBTQ informuje wszystkie osoby LGBTQ+ o przysługujących im prawach w placówkach opieki zdrowotnej w NYC, umożliwiającym im otrzymywanie opieki zdrowotnej, na jaką zasługują. Usługodawcy opieki zdrowotnej i personel medyczny w placówkach opieki zdrowotnej w NYC nie mogą legalnie obniżać jakości opieki z powodu orientacji seksualnej, tożsamości płciowej czy ekspresji płciowej danej osoby. Aby przeczytać „Kartę praw w opiece zdrowotnej dla osób LGBTQ”, odwiedź stronę [nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq).





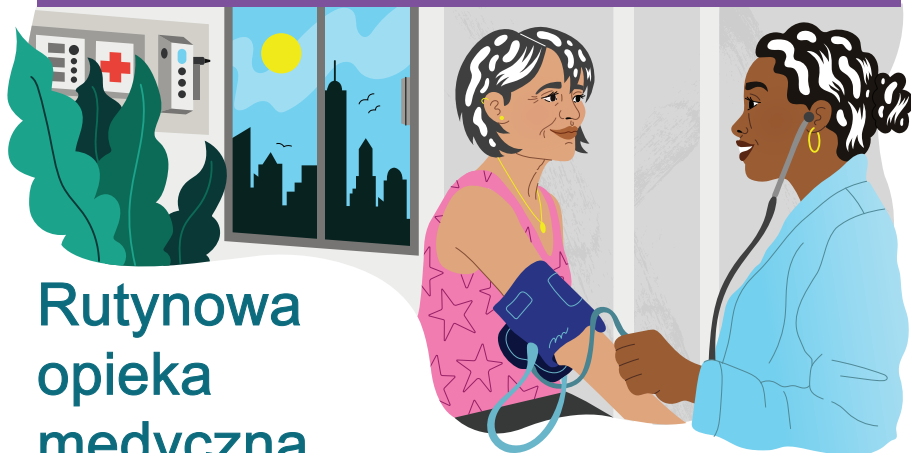
## Afirmacja płci

Afirmacja płci (kroki podejmowane przez osobę TGNCNB, aby żyć zgodnie ze swoją zdefiniowaną lub afirmowaną tożsamością płciową zamiast z płcią przypisaną przy narodzinach) może potrwać pewien czas i przebiega inaczej w każdym przypadku. Działaj w swoim tempie, przy pomocy swojego lekarza. Grupy społecznościowe oferują wsparcie emocjonalne i mogą pomóc w ustaleniu dostępnych opcji. Jeżeli rozmawiasz o afirmacji swojej płci z innymi osobami, pamiętaj, że podejmowanie decyzji dotyczących tego procesu należy zawsze do Ciebie.

W trakcie afirmacji płci lub po niej Twoje relacje społeczne i uczuciowe mogą ulec zmianie. Może się też okazać, że Twoje więzi emocjonalne ulegną zmianie. Poinformowanie partnera, że jesteś osobą TGNCNB, może zwiększyć Twoją wrażliwość, szczególnie jeżeli obawiasz się odrzucenia lub negatywnej reakcji. Komunikuj się otwarcie ze swoim partnerem. Jeżeli jesteś w związku otwartym lub poliamorycznym, powiedz wszystkim swoim partnerom o swoim zamiarze afirmacji płci.

W stanie Nowy Jork możesz zmienić oznaczenie płci na swoim akcie urodzenia lub w dowodzie osobistym na „F”, „M” lub „X”. Nie potrzebujesz do tego zaświadczenia od lekarza, nakazu sądowego ani procedury medycznej. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [nyclu.org](http://nyclu.org) i wyszukaj hasło „gender marker” (oznaczenie płci).





## Rutynowa opieka medyczna

Ważne jest, aby mieć lekarza, któremu ufasz i z którym czujesz się komfortowo. Zachowuj się otwarcie i szczerze wobec swojego lekarza, aby otrzymać odpowiednią opiekę.

Przekaż swojemu lekarzowi:

- informacje o swoim imieniu i zaimku, nawet jeżeli nie są zgodne z Twoim dokumentem tożsamości czy ubezpieczeniem zdrowotnym
- czy przyjmujesz hormony lub czy chcesz zacząć je przyjmować
- czy jesteś po zabiegu zmiany płci lub procedurach medycznych w tym kierunku
- informacje z zakresu wywiadu seksualnego, łącznie z informacjami o płci partnerów, rodzaju uprawianego seksu i Twoich typowych praktykach bezpiecznego seksu



Zapytaj lekarza, jakich rutynowych badań potrzebujesz, na przykład: ciśnienie krwi, cholesterol, cukrzyca, HIV lub choroby przenoszone drogą płciową (STI). Lekarz może zlecić badania na obecność nowotworu klatki piersiowej lub raka piersi albo badanie szyjki macicy lub prostaty, nawet jeżeli jesteś po operacji lub terapii hormonalnej.

Możesz uzyskać pomoc w znalezieniu lekarza i zbudowaniu z nim relacji za pośrednictwem nawigatora. Nawigator pacjenta może pomóc Ci uzyskać dostęp do usług z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej i afirmacji płci. Podczas wizyty zapytaj o nawigatorów ubezpieczenia zdrowotnego, którzy mogą pomóc Ci wystąpić o bezpłatne lub niedrogie ubezpieczenie i inne świadczenia zdrowotne.



# Opieka niechirurgiczna

## Hormony

Każdy organizm wytwarza estrogen i testosteron. Osoby z płcią żeńską przypisaną przy urodzeniu zwykle mają więcej estrogenu, a osoby z płcią męską przypisaną przy urodzeniu zwykle mają więcej testosteronu. Osoby interplciowe mogą mieć więcej estrogenu lub testosteronu, zależnie od ich konkretnej sytuacji interplciowości.

Osoby TGNCNB mogą zdecydować się na przyjmowanie hormonów (plastry, zastrzyki, żele lub tabletki), aby zmienić poziom estrogenu lub testosteronu w swoim organizmie. Stosuj wyłącznie hormony przepisane przez usługodawcę opieki zdrowotnej. Lekarz pomoże Ci zadbać o przyjmowanie odpowiedniej ilości hormonów i monitorowanie ich poziomu poprzez wykonywanie badań krwi.

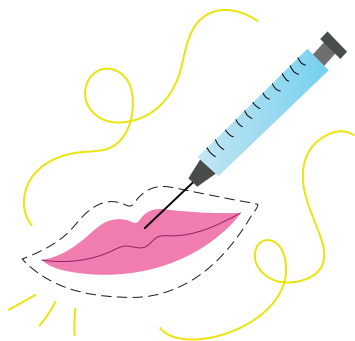
Zmiany hormonalne wymagają czasu. Przyjmowanie dodatkowych dawek hormonów może być szkodliwe i nie przyspieszy tranzycji. Nadmiar estrogenu lub testosteronu może powodować zakrzepy krwi, udar lub zawał. Nadmiar testosteronu przekształca się w estrogen i może spowolnić tranzycję. Przyjmowanie zbyt dużych ilości testosteronu może także spowodować uszkodzenie wątroby.



## Silikon

Niektóre osoby TGNCNB stosują iniekcje silikonu, aby zmienić kształt swojego ciała. Iniekcje silikonowe mogą powodować poważne blizny, a nawet zgon, jeżeli nie zostaną wykonane poprawnie.

Jeżeli stosujesz iniekcje silikonu, za każdym razem używaj czystej igły i nie korzystaj ze wspólnych strzykawek. Używanie wspólnych strzykawek może zwiększyć ryzyko zakażenia wirusowym zapaleniem wątroby typu B, typu C oraz wirusem HIV. Jeżeli w przeszłości zdarzyło Ci się stosować iniekcje silikonu, poinformuj o tym swojego lekarza.



## Bindery, packery i tucking

Jeżeli używasz bindera klatki piersiowej, nie zaciskaj go zbyt mocno. Używanie bindera ze zbyt wieloma warstwami ubrań lub przez czas dłuższy niż 12 godzin może powodować ból, podrażnienie skóry i uszkodzenia ciała. Bindery wykonane specjalnie do spłaszczania klatki piersiowej są bezpieczniejsze i wygodniejsze niż bandaże elastyczny czy taśma klejąca.

Jeżeli używasz packera lub urządzenia do oddawania moczu na stojąco, umyj je wodą z mydłem przed każdym użyciem i po nim. Używaj skrobi kukurydzianej zamiast proszków zawierających talk, aby zapobiec przyklejaniu się urządzenia do skóry czy gromadzeniu zabrudzeń na urządzeniu.

Jeżeli stosujesz tucking, pamiętaj o bezpiecznej technice. Nie używaj taśmy klejącej, co może powodować podrażnienie i uszkodzenie skóry.

Aby dowiedzieć się więcej o bezpiecznym stosowaniu tucking, bindera i packera, odwiedź stronę [folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library).



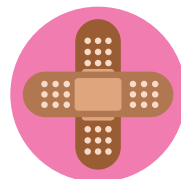




## Opieka chirurgiczna

Osoby TGNCNB mogą zdecydować się na operację w celu afirmacji płci. Do typowych zabiegów z zakresu afirmacji płci należą:

- korekta ciała, w tym liposukcja
- korekta twarzy, w tym operacja lub stosowanie wypełniaczy w iniekcji
- maskulinizacja, feminizacja lub afirmacja klatki piersiowej (chirurgia górnej części ciała) w celu zwiększenia lub zmniejszenia tkanki piersi
- maskulinizująca falloplastyka, metoidioplastyka lub skrotoplastyka (chirurgia dolnej części ciała) w celu wykonania rekonstrukcji penisa
- waginoplastyka lub labioplastyka (chirurgia dolnej części ciała) w celu wykonania rekonstrukcji waginy
- orchiektomia w celu usunięcia jąder
- redukcja chrząstki krtani (redukcja jabłka Adama)
- przesunięcie linii włosów w celu dokonania zmiany linii włosów, operacyjnie lub w formie przeszczepu włosów
- operacja głosu w celu dokonania zmiany barwy głosu



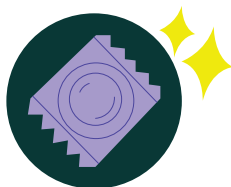
Sprawdź, czy chirurg ma odpowiednią licencję, akceptuje Twoje ubezpieczenie zdrowotne i ma doświadczenie w pracy z osobami TGNCNB. Przedstaw swoje cele otwarcie i w realistyczny sposób oraz współpracuj z chirurgiem nad ich realizacją. Porozmawiaj z chirurgiem lub lekarzem o opiece po zabiegu i omów wszystkie swoje pytania. Jeśli wystąpi nagła sytuacja medyczna i nie możesz skontaktować się ze swoim lekarzem, zadzwoń pod numer **911**.



## Zdrowie seksualne i HIV

Jeżeli jesteś osobą aktywną seksualnie, podejmij poniższe kroki, aby zadbać o swoje zdrowie intymne:

- **Postaw na otwartość i szczerłość w relacjach z partnerami.** Zapytaj o ich przeszłość seksualną i odczucia. Rozmawiajcie o tym, co lubicie, czego nie lubicie, oraz o swoich granicach – aby seks był bezpieczniejszy i bardziej przyjemny. Nie powinno się czuć przymusu robienia czegoś, z czym czujesz się niekomfortowo.
- **Regularnie wykonuj badania pod kątem HIV i chorób przenoszonych drogą płciową.** Zakażenie HIV lub chorobami przenoszonymi drogą płciową może przebiegać bezobjawowo.
- **Używaj prezerwatyw podczas analnych i waginalnych stosunków płciowych, nawet z partnerami, do których masz zaufanie.** Przy prawidłowym stosowaniu prezerwatywy są jednym z najlepszych sposobów zapobiegania zakażeniu HIV,



chorobom przenoszonym drogą płciową i ciąży. Dostępnych jest wiele różnych rodzajów prezerwatyw, w tym prezerwatywy wewnętrzne i zewnętrzne, oraz prezerwatywy bez lateksu dla osób uczulonych na lateks.

- **Używaj lubrykantów na bazie wody lub silikonu**, aby ograniczyć ryzyko otarć i krwawienia lub pęknięcia prezerwatywy podczas stosunku, co może zwiększyć ryzyko zakażenia HIV lub chorobą weneryczną.
- **Używaj rękawiczek lateksowych podczas penetracji palcami lub piętą oraz prezerwatyw lateksowych lub koferdamu podczas seksu oralnego**, ponieważ HIV i choroby weneryczne mogą przenosić się na osobę penetrowaną.
- **Porozmawiaj z lekarzem o bezpiecznych i skutecznych metodach zapobiegania ciąży lub planowania ciąży.**  
Uwaga: testosteron nie zapobiega ciąży.
- **Zapytaj lekarza o wskazane szczepienia.** Szczepienie przeciwko zakażeniu wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) chroni przed kłykcinami kończystymi i większością rodzajów nowotworów szyjki macicy, odbytu, pochwy, sromu, prącia i jamy ustnej. Dostępne są również szczepienia chroniące przed wirusowym zapaleniem wątroby typu A, typu B, zapaleniem opon mózgowych i małą ospą.

Wirusem HIV mogą zakażać się osoby o dowolnej płci czy orientacji seksualnej. Aby ograniczyć ryzyko:

- **Stosuj profilaktykę przedekspozycyjną (PrEP)**, aby zapobiegać zakażeniu wirusem HIV. Profilaktyka PrEP jest dostępna w formie codziennych pigułek lub zastrzyków stosowanych co dwa miesiące.
- **Zastosuj profilaktykę poekspozycyjną (PEP)**, jeżeli nie masz wirusa HIV, a nastąpił kontakt stwarzający narażenie (na przykład stosunek seksualny bez prezerwatywy, napaść seksualna lub wstrzyknięcie narkotyku). Profilaktykę PEP należy

w miarę możliwości rozpocząć w ciągu 36 godzin. Możesz zadzwonić na całodobową infolinię NYC PEP pod numer 844-373-7692 lub udać się do kliniki albo na izbę przyjęć.

- **Rozpocznij leczenie, jeśli masz HIV.** Dostępnych jest wiele bezpiecznych i skutecznych leków w przypadku zakażenia wirusem HIV. Im szybciej zaczniesz leczenie, tym mniej szkód wyrządzi HIV. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia i utrzymujesz miano wirusa na niewykrywalnym poziomie, nie zarażasz wirusem HIV poprzez stosunek seksualny.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/health/hiv](https://nyc.gov/health/hiv).



## Więcej sposobów zadbania o siebie

Znajdź czas, aby zadbać o siebie, w tym o swoje zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne. Rób plany i szukaj przerw do spoglądania z nadzieją w przyszłość.

### Zdrowie psychiczne

- Jeżeli odczuwasz stres lub depresję, dostępne jest wsparcie.
- Uważaj z narkotykami i alkoholem, ponieważ ich stosowanie zwiększa ryzyko zakażenia wirusem HIV oraz innych problemów zdrowotnych. Jeżeli zażywasz narkotyki lub spożywasz alkohol, zadbaj o swoje bezpieczeństwo, na przykład sprawdzając narkotyki pod kątem obecności fentanylu lub ksylazyny, nosząc ze sobą nalokson i nigdy nie stosując używek w samotności.

## Zdrowie fizyczne

- Istnieje wiele sposobów na zachowanie aktywności, niezależnie od Twoich możliwości fizycznych. Spróbuj znaleźć aktywność, która Ci odpowiada – na przykład spacer, bieganie bądź jazda na rowerze lub deskorolce.
- Postaraj się wystarczająco wysypiać i spożywać regularne, zdrowe posiłki.



Osoby TGNCNB mogą doświadczać nadużyć ze strony swoich partnerów. Nadużycia mogą mieć charakter fizyczny, finansowy, seksualny lub emocjonalny i mogą polegać na groźbach lub obrażaniu. Aby uzyskać pomoc, zadzwoń lub napisz SMS do całodobowej infolinii NYC Anti-Violence Project Hotline pod numer 212-714-1141. W sytuacji awaryjnej zadzwoń pod numer **911**.

## Zasoby

W NYC dostępnych jest wiele zasobów dla osób TGNCNB. Inne zasoby znajdziesz w sieci albo za pośrednictwem lokalnej organizacji społecznościowej lub swojego lekarza.

### Opieka zdrowotna

W miejskich placówkach opieki zdrowotnej dostępna jest darmowa lub niedroga opieka, bez względu na status imigracyjny lub zdolność do uiszczenia zapłaty.

- **Kliniki leczenia chorób przenoszonych drogą płciową w mieście Nowy Jork (NYC Sexual Health Clinics)** oferują profilaktykę, badania i leczenie w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową; świadczenia w zakresie wirusa HIV, w tym badania, PrEP, PEP i rozpoczęcie leczenia; a także świadczenia w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcji. Opiekę może uzyskać każda osoba w wieku co najmniej 12 lat. Zgoda rodziców nie jest konieczna. Odwiedź stronę [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://nyc.gov/health/sexualhealthclinics) lub zadzwoń pod numer 347-396-7959.

- **NYC Health + Hospitals** oferuje opiekę w zakresie afirmacji płci (w tym: hormony, zabiegi operacyjne i trening emisji głosu) oraz podstawową opiekę zdrowotną, opiekę w zakresie zdrowia intymnego i behawioralnego. Odwiedź stronę [nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/](https://nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/) lub zadzwoń pod numer 844-692-4692.
- **NYC Health Map** może pomóc w znalezieniu darmowych lub niedrogich świadczeń opieki zdrowotnej, w tym opieki dla osób LGBTQ+. Możesz skorzystać z wyszukiwania według rodzaju i lokalizacji świadczeń. Odwiedź stronę [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map).

## Pomoc społeczna dla osób z HIV

- **Wydział Usług dla Chorych na HIV/AIDS (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** pomaga osobom z wirusem HIV w ubieganiu się o dostęp do usług, na przykład Medicaid, usług w zakresie zdrowia psychicznego i leczenia nadużywania substancji oraz zakwaterowania. Odwiedź stronę [nyc.gov/hra/hasa](https://nyc.gov/hra/hasa) lub zadzwoń pod numer 718-557-1399.

## Wsparcie społeczności

- CK Life: odwiedź stronę [cklife.org](https://cklife.org) lub zadzwoń pod numer 347-866-9002.
- Bank żywności Church of the Village: odwiedź stronę [churchofthevillage.org/hunger-relief](https://churchofthevillage.org/hunger-relief) lub zadzwoń pod numer 212-243-5470.
- Destination Tomorrow: odwiedź stronę [destinationtomorrow.org](https://destinationtomorrow.org) lub zadzwoń pod numer 646-723-3325.
- Translatinx Network: odwiedź stronę [translatinxnetwork.org](https://translatinxnetwork.org) lub zadzwoń pod numer 646-822-2000.
- The LGBT Center: odwiedź stronę [gaycenter.org](https://gaycenter.org) lub zadzwoń pod numer 212-620-7310.
- Trevor Project: odwiedź stronę [thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org), zadzwoń pod numer 866-488-7386 lub wyślij SMS o treści **START** pod numer 678-678.

## Zakwaterowanie

- Centrum Ali Forney: odwiedź stronę [aliforneycenter.org](https://aliforneycenter.org) lub zadzwoń pod numer 212-222-3427.



- Housing Works: odwiedź stronę [housingworks.org](https://housingworks.org) lub zadzwoń pod numer 718-277-0386.
- The Door: odwiedź stronę [door.org](https://door.org) lub zadzwoń pod numer 212-941-9090 (wew. 3249).
- True Colors United: odwiedź stronę [truecolorsunited.org](https://truecolorsunited.org) lub zadzwoń pod numer 212-461-4401.

## Kwestie prawne

- Immigration Equality: odwiedź stronę [immigrationequality.org](https://immigrationequality.org) lub zadzwoń pod numer 212-714-2904, a w przypadku zatrzymania: 917-654-9696.
- Lambda Legal: odwiedź stronę [lambdalegal.org](https://lambdalegal.org) lub zadzwoń pod numer 212-809-8585.
- NYC Commission on Human Rights (Komisja Praw Człowieka miasta Nowy Jork): odwiedź stronę [nyc.gov/humanrights](https://nyc.gov/humanrights) lub zadzwoń pod numer 212-416-0197.
- New York Legal Assistance Group (Grupa pomocy prawnej w Nowym Jorku): odwiedź stronę [nylag.org](https://nylag.org) lub zadzwoń pod numer 212-613-5000.
- Queer Detainee Empowerment Project: odwiedź stronę [qdep.org](https://qdep.org) lub zadzwoń pod numer 347-645-9339.

## Zdrowie psychiczne i wsparcie w kryzysie

- Infolinia ds. kryzysu i zapobiegania samobójstwom 988 (Suicide & Crisis Lifeline): zadzwoń lub wyślij SMS pod numer **988** lub rozpocznij czat na stronie [988lifeline.org](https://988lifeline.org).
- Sieć wsparcia Project Return Peer Support Network: zadzwoń pod numer 888-448-9777.
- Trans Lifeline: odwiedź stronę [translifeline.org](https://translifeline.org) lub zadzwoń pod numer 877-565-8860.

Lista ta nie jest ani zamknięta, ani pełna. Wydział Zdrowia NYC przekazuje ten komunikat, aby pomóc nowojorczykom w znalezieniu usług i zdobyciu ogólnych informacji, ale nie stanowi żadnego oświadczenia ani zapewnienia o jakości lub odpowiedniości usług świadczonych przez wymienione placówki.

Broszura powstała we współpracy z NYC Unity Project oraz społeczną radą doradczą ds. osób transpłciowych, niebinarnych lub niezgodnych płciowo Wydziału Zdrowia NYC (NYC Health Department's Transgender, Gender-Nonconforming and Nonbinary Community Advisory Board).  
Ilustracje: Steph Medeiros.

Dowiedz się więcej na  
[nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq).

**NYC**  
Health

