

Praktický průvodce pro odbornice a odborníky v péči o transgender a genderově rozmanité osoby

**Transgender zdraví – inkluzivní komunikace,
holistický přístup a afirmativní péče ve vaší praxi**

Úvod

Tento praktický průvodce je určen pro odborníky a odbornice setkávající se ve své praxi s transgender a genderově rozmanitými (TGR) lidmi. Cílem průvodce je poskytnout aktuální vědecké informace a podněty založené na osvědčené praxi, která reflektuje individuální potřeby transgender a genderově rozmanitých osob během jejich jedinečné a často náročné cesty.

Transgender a genderově rozmanité osoby mají stejné zdravotní, sociální a psychologické potřeby jako cisgender osoby, avšak nad rámec toho mohou mít také specifické potřeby související s prožívanou genderovou dysforií. Dysforie představuje dlouhodobý nepříjemný pocit vyvolaný nesouladem mezi pohlavím přiřazeným při narození a skutečně prožívanou genderovou identitou. Pocit nesouladu a formování genderové identity je komplexní proces, který není omezen pouze na biologické aspekty nebo vzhled těla. Kromě fyzických charakteristik zahrnuje i kulturní, sociální a psychologické faktory, které společně ovlivňují vnímání a vyjádření genderové identity a míru pociťovaného nesouladu.

Bariéry ve zdravotní péči zahrnují nedostatečnou dostupnost, informovanost, nerovnosti a rozdíly. Tyto bariéry mají nepříznivý dopad na duševní pohodu a vedou ke zvýšenému stresu, úzkostem, depresím, sebepoškozování i pokusům o sebevraždu. Navíc jsou transgender a genderově rozmanité osoby často vystaveny diskriminaci a stigmatizaci, což může následně v podobě menšinového stresu dále zhoršovat jejich duševní zdraví¹. Důležité je zdůraznit, že podle výzkumu se téměř 45 % TGR osob sebepoškozuje, z toho 29 % před tranzicí. Myšlenky na sebevraždu během svého života má 69 % TGR osob a 30 % osob se o sebevraždu pokusilo². Tyto alarmující poznatky představují naléhavou výzvu pro systémové změny v oblasti zdravotní i sociální péče.

¹Pokud se chcete dozvědět víc o tomto tématu, naskenujte QR kód na konci příručky pro publikace: *Queer zdraví* nebo *Být LGBTQ+ v Česku 2022*.

²Pokud se chcete dozvědět víc o tomto tématu, naskenujte QR kód na konci příručky pro publikace: Pavlica, K. a kol. (2022) *Zkušenosti trans a nebinárních osob se zdravotnickými a psychologickými službami*. Výsledky výzkumu realizovaného v rámci projektu SWITCH v roce 2020 © Transparent, z.s., 2022.

Standardy péče o zdraví transgender a genderově rozmanitých osob³

Nejnovější standardy péče (SOC-8) se opírají o vědecké poznatky a využívají rigorózní metodologie, což je činí celosvětově uznávanými a kulturně flexibilními pokyny pro zdravotní péči o TGR osoby (WPATH, 2022). Tyto standardy jsou založeny nejen na výzkumech, ale také na konsensu mezi odborníky. Doporučení vycházejí z pečlivého posouzení dostupných důkazů, vyhodnocení rizik a přínosů, hodnot a preferencí jak poskytovatelů zdravotní péče, tak TGR osob, zohledňují také dostupnost zdrojů a praktickou realizovatelnost. Výzkum založený na důkazech je základem pro kvalitní klinické pokyny, které musí také být doplněné o praktickou zkušenost v dané zemi a přizpůsobeny podmínkám zdravotního systému konkrétní země.



Afirmativní péče (Gender-affirming care)

Afirmativní péče je klíčovým prvkem standardů péče (SOC-8) a zásadní součástí zdravotní péče o transgender a genderově rozmanité osoby. Tento potvrzující přístup je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) zaměřen na podporu a uznání genderové identity osob, respektuje prožívanou genderovou identitu, i když se liší od pohlaví přiřazeného při narození. Zahrnuje širokou škálu multidisciplinárních intervencí, podpor a opatření. Tento komplexní a respektující přístup nejen že přispívá k lepší kvalitě života TGR osob, ale také pomáhá zmírňovat negativní dopady stresu spojeného s pocity vyloučení nebo nepochopení.

Afirmativní péče je založená na holistickém přístupu a multidisciplinární diagnostice, nelze ji tedy zaměňovat za subjektivní podporu pacienta. Pravidelná mezioborová spolupráce vytváří prostor pro objektivní sdílení informací, a přináší tak nejspolehlivější rámec pro minimalizaci míry detranzice⁴.

³Oficiální český překlad SOC-8 si lze přečíst načtením QR kódu na konci příručky.

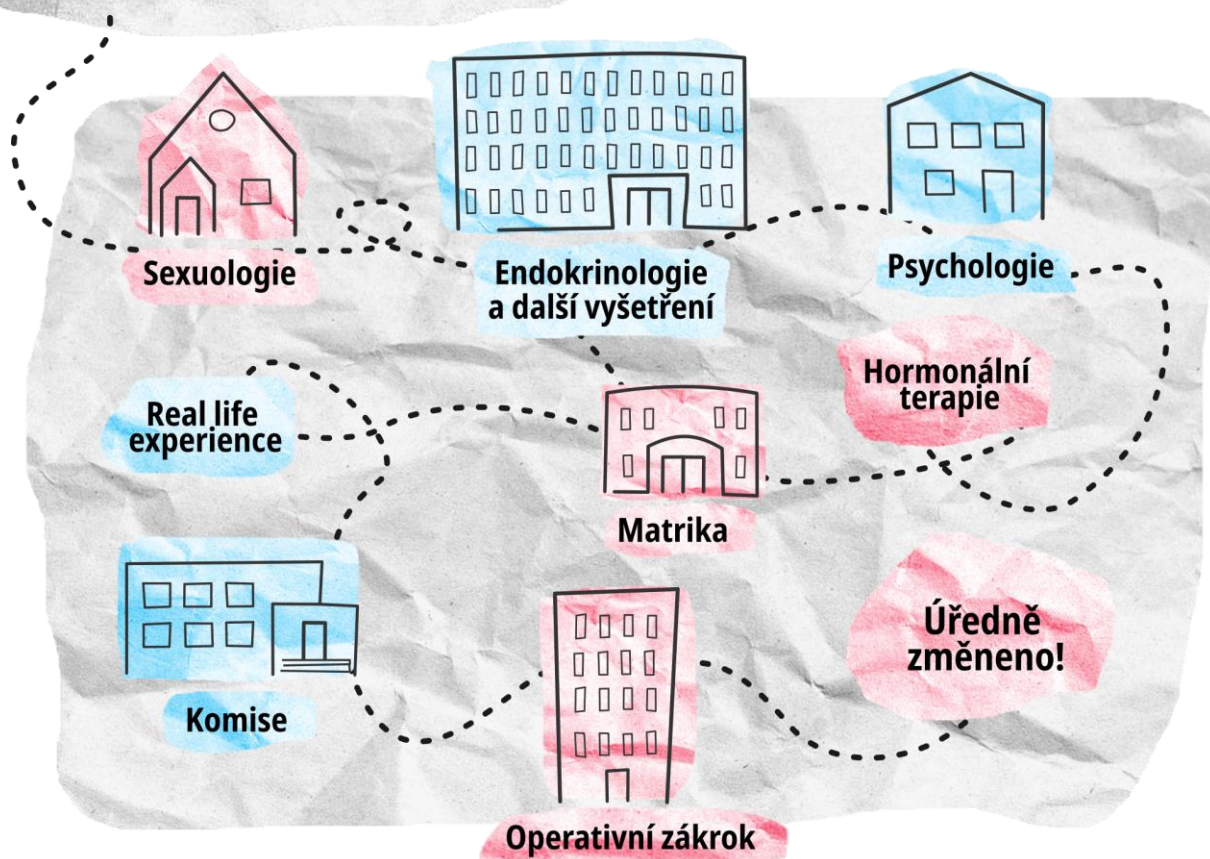
⁴Pokud se chcete dozvědět více, doporučujeme načíst QR kód na konci příručky pro publikaci *APA Policy Statement on Affirming Evidence-Based Inclusive Care* odkazující na český překlad na webu ČMPS.

Dobrý den,
jsem doktorka Nováková a budu dnes
s vámi vést úvodní rozhovor.
Jaké je vaše jméno
a preferovaný rod?



Součástí afirmativní péče jsou také empatická komunikace a inkluzivní péče. Při empatickém vnímání potřeb TGR osob a vytvoření vztahu důvěry buďte autentičtí a profesionální. V základu to znamená jednoduchou věc – komunikujete se svými pacienty/pacientkami v jejich preferovaném rodu a oslovujete je preferovaným jménem. Už jen tento malý vstřícný krok znamená pro TGR osoby velký posun v kvalitě péče.

Cesta úřední tranzicí



Poznámka: Sterilizace nebudou podmínkou pro úřední změnu pohlaví. Nová právní úprava bude platit od poloviny roku 2025.

Diagnostické kategorie v MKN-11

– Stav spojený se sexuálním zdravím

Genderový nesoulad v dospívání nebo v dospělosti (Gender incongruence of adolescence or adulthood)

Genderový nesoulad v období dospívání a v dospělosti je charakterizován výrazným a trvalým nesouladem mezi prožívaným genderem jednotlivce a přiřazeným pohlavím, což často vede k touze po „změně“, aby bylo možné žít a být přijímán jako osoba prožívaného genderu, a to prostřednictvím hormonální terapie, chirurgického zákroku nebo jiné zdravotnické intervence, aby své tělo přiblížili, do jaké míry chtějí a do jaké je to možné, prožívanému genderu. Diagnózu HA60 nelze stanovit před nástupem puberty. Samotné genderově variantní chování a preference nejsou základem pro stanovení diagnózy.

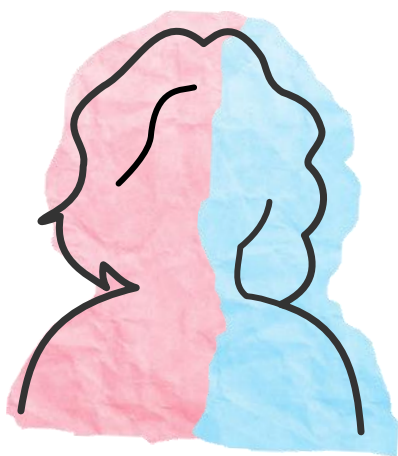
MKN 11 přináší depatologizaci transgender a genderově rozmanitých lidí. Diagnóza se ze sekce duševních poruch přesouvá do kategorie stavů spojených se sexuálním zdravím. Následuje tak podobnou cestu, jakou dříve už prošla diagnostika a vnímání neheterosexuální orientace.

Genderový nesoulad v dětství (Gender incongruence of childhood)

Genderový nesoulad v dětství je charakterizován výrazným nesouladem mezi prožívaným/vyjádřeným genderem jednotlivce a přiřazeným pohlavím u dětí před pubertou. Zahrnuje silnou touhu být jiným genderem, než je pohlaví přiřazené; silnou nechuť k části těla nebo k vyjádřeným sekundárním pohlavním znakům dítěte a/nebo silnou touhu po primárních a/nebo sekundárních pohlavních znacích, které odpovídají prožívanému genderu; jedinec se upíná k víře, fantazii, hrám nebo činnostem a přátelům, kteří jsou typičtější spíše pro prožívaný gender než pro přiřazené pohlaví. Tento nesoulad musí přetrvávat přibližně 2 roky. Samotné genderově variantní chování a preference nejsou základem pro stanovení diagnózy.

Co trápí transgender a genderově rozmanité osoby

Následující klíčové citace vycházejí z hloubkových rozhovorů (projekt Trans E-health). Citace mohou pomoci lékařům/lékařkám lépe se vcítit do zkušeností a potřeb transgender a genderově rozmanitých osob v České republice a mohou jim poskytnout užitečné informace pro inkluzivní komunikaci v poskytování péče.

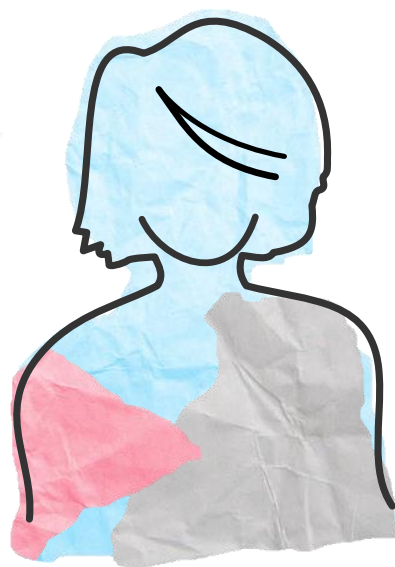


„Doma to bylo komplikované. Rodiče měli problémy s akceptací a lékaři, ke kterým jsem chodil, někdy nebyli příliš podporující.“

„Očekával jsem empatii a pochopení, ale setkal jsem se spíše s nevědomostí a neochotou porozumět.“

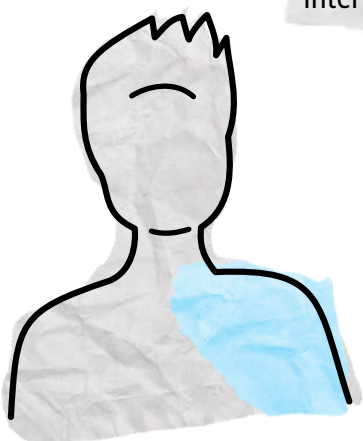
„Mám pocit, že v ČR je přijetí různých sexualit, ale transgender tematika není dostatečně rozvinutá.“

„Čelím předsudkům a neinformovanosti, dokonce i od odborníků, což mě nutí hledat podporu a informace na sociálních sítích.“



„Zdroje pomoci jsou v komunitě a na internetu, formální instituce zaostávají.“

„Problém je hlavně s dostupností, sexuologové jsou přetížení a čekací doby jsou obrovské, občas až rok a více.“



„V mém blízkém okolí, které je také problémem, cítíme frustraci z dlouhých čekacích dob a nedostatečné péče pro trans osoby.“

Potřeby a výzvy pro poskytování péče TGR osobám

E-Zdravotnictví: Jedná se o zásadní výzvu ve zdravotnických a soc. službách. E-zdravotnictví přináší revoluční pokrok v poskytování péče transgender a genderově rozmanitým osobám, umožňuje přístupnější, inkluzivnější a často anonymní způsoby zapojení do zdravotních a sociálních služeb. Tyto služby mají potenciál výrazně snížit náklady na péči, poskytují alternativu k tradičním osobním konzultacím a umožňují poskytování zdravotní péče ve vzdálených či nepokrytých oblastech.

Decentralizace péče: Služby mimo velká města mohou snížit nutnost cestování a umožní pacientům získat péči na jednom místě, blíže k jejich domovům, což může vést k větší spokojenosti a efektivitě léčby. Velkou pomocí by mohla být nabídka online služeb, které je možné v tomto formátu poskytnout.

Zlepšení informovanosti a dostupnosti péče: Rozšíření aktualizovaných odborných a praktických informací o dostupných službách a komplexní sjednocená podpora pro aktivní hledání péče zvýší informovanost o možnostech afirmativní péče.

Zkrácení čekacích dob: Elektronické služby, optimalizace procesů a zvýšení kapacity poskytovatelů péče může pomoci snížit čekací doby a umožnit pacientům/pacientkám rychlejší přístup k potřebným službám.

Podpora empatického přístupu odborníků: Vzdělávání a podpora v porozumění transgender tematice a empatickému přístupu může vytvořit inkluzivní prostředí péče, které je podporující, potvrzující a respektuje individuální potřeby transgender osob.

Posílení rodinné a komunitní podpory: Podpora programů a zdrojů pro rodiny a přátele transgender a genderově rozmanitých osob může posílit jejich schopnost poskytnout podporu a porozumění během procesu tranzice. Stejně tak rodinní příslušníci a partneři/partnerky mohou potřebovat podporu, obzvláště v momentech, kdy se jejich blízcí rozhodnou pro coming out.

Slovníček

Slovníček pomáhá pochopit význam a dopad slov, která používáme. Používání navrhovaných slovních spojení pomáhá snižovat stigma spojené s genderovou rozmanitostí, dosahovat lepších zdravotních výsledků a staví lidi na první místo.

Pohlaví přiřazené při narození – odkazuje na kategorizaci lidí na muže nebo ženy na základě fyzických charakteristik viditelných při narození. Tento termín se začal používat, aby uznal rozdíl mezi „biologickým pohlavím“ a genderovou identitou osob, což odráží širší pochopení genderového spektra a podporuje inkluzivitu. Takto se rozlišuje mezi biologickými charakteristikami a genderovou identitou, což umožňuje komplexnější a respektující pochopení jednotlivých zkušeností.

AFAB: je zkratka pro „Assigned Female at Birth“ (přiřazeno ženské pohlaví při narození). Tento termín se používá k popisu osob, které byly při narození na základě fyzických charakteristik identifikovány a kategorizovány jako ženy. Pojem uznává, že pohlaví přiřazené při narození nemusí nutně odpovídat genderové identitě nebo genderovému vyjádření osoby. Nahrazuje starší zkratku FtM.

AMAB: je zkratka pro „Assigned Male at Birth“ (přiřazeno mužské pohlaví při narození). Tento termín se používá k popisu osob, které byly při narození na základě fyzických charakteristik identifikovány a kategorizovány jako muži. Pojem uznává, že pohlaví přiřazené při narození nemusí nutně odpovídat genderové identitě nebo genderovému vyjádření osoby. Nahrazuje starší zkratku MtF.

Intersex člověk: osoba, která se narodila s biologickými pohlavními znaky (pohlavní orgány, hormony nebo chromozomy), které nelze jednoznačně určit jako typicky ženské nebo mužské, spadající do binární kategorie muž/žena.

Cisgender člověk: osoba, jejíž gender se plně shoduje s pohlavím, které jí bylo přiřazeno při narození (většina populace, např. osoba, které bylo při narození přiřazeno pohlaví muž se identifikuje jako muž).

Transgender člověk: osoba, jejíž gender se plně neshoduje s pohlavím, které jí bylo přiřazeno při narození (např. osoba, které bylo při narození přiřazeno pohlaví muž se identifikuje jako žena).

Tranzice: proces, při kterém osoba přechází od původně přiřazeného pohlaví k tomu, které skutečně odpovídá její genderové identitě. Tento proces může zahrnovat různé aspekty včetně sociálních změn (změna jména, rodu, způsobu oblékání), psychologické podpory (terapie nebo poradenství), lékařských intervencí (hormonální terapie nebo operace) a právních kroků (změna oficiálních dokumentů). Cílem tranzice je žít a být vnímán/a ve společnosti v souladu se svou skutečnou genderovou identitou, čímž se zvyšuje psychická pohoda a kvalita života. Proces tranzice je velmi individuální a může se lišit v závislosti na potřebách a přáních každé osoby.

Trans muž: osoba, které bylo při narození přiřazeno ženské pohlaví, ale jejíž genderová identita je mužská.

Trans žena: osoba, které byl při narození přiřazeno mužské pohlaví, ale jejíž genderová identita je ženská.

Transsexuál: starší termín (MKN-10) pro označení transgender osoby, který se již příliš nepoužívá a je považován za zastaralý a někdy i za hanlivý.

Nebinární člověk: osoba, jejíž genderová identita neodpovídá binární kategorii muž/žena. Mezi příbuzné termíny patří genderqueer nebo agender (např. osoba, které bylo při narození přiřazeno pohlaví muž se neidentifikuje ani jako muž nebo žena).

Genderová identita: vnitřní pocit osoby, jejíž smysl pro vlastní genderovou identitu může, ale nemusí nutně odpovídat pohlaví přiřazené při narození. Smysl pro vlastní genderovou identitu (muž nebo žena, obojí, ani jedno nebo jiné).

Genderové vyjádření: způsob, jakým někdo vyjadřuje svůj gender, například tím, jak vypadá, jak mluví, jak se chová a obléká.

Genderová dysforie: pocit různě silně prožívaného nepohodlí, které člověk pociťuje v důsledku nesouladu mezi svým genderem a pohlavím, které mu bylo přiřazeno při narození.

Detranzice: proces, během kterého člověk ruší předchozí kroky tranzice a „vrací“ se k původnímu genderu.

Kategorie digitálních zdravotních termínů

E-zdravotnictví (eHealth)

Představuje širokou kategorii využívající informační a komunikační technologie (Information and Communication Technologies – ICT). Tento přístup zahrnuje zdravotnické služby, sledování zdravotního stavu, zdravotnickou literaturu, vzdělávání, znalosti a výzkum.

E-zdravotnictví využívá technologie, jako jsou aplikace, webové stránky a videohovory, pro širokou škálu účelů, od prevence a screeningu až po terapeutická setkání.

Elektronické zdravotnictví (eHealth) umožňuje s využitím digitálních technologií poskytovat služby související se zdravím a na dálku. Podporuje efektivitu, kvalitu, bezpečnost a dostupnost systému zdravotní péče. Zahrnuje eRecept, ePoukaz, diagnostiku, léčbu, prevenci, šíření zdravotních informací a vzdělávání.

Telemedicína (TM) se v rámci elektronického zdravotnictví, zaměřuje na poskytování klinických služeb na dálku prostřednictvím interaktivní komunikace v reálném čase mezi pacientem a poskytovatelem zdravotní péče.

Mobilní zdravotnictví (mHealth) aplikace a technologie umožňující monitorování zdravotního stavu, sběr dat a šíření zdravotních informací prostřednictvím mobilních zařízení. Zahrnuje mobilní aplikace, které sledují fyziologické parametry jako jsou srdeční tep, krevní tlak, hladina glukózy v krvi a další, pomáhají pacientům a zdravotníkům v kontinuálním monitorování. Aplikace pro duševní zdraví, které poskytují nástroje pro meditaci, sledování nálady a terapeutické techniky pro zvládnání stresu a úzkosti.

E-terapie (E-therapy) je forma poskytování služeb a intervencí v oblasti duševního zdraví prostřednictvím internetu a digitálních platforem. Zahrnuje e-mail, videokonference, technologie virtuální reality, technologie chatu nebo jejich kombinace.

Queer zdraví:

https://inpsy.fss.muni.cz/aktuality/qz23_report



Být LGBTQ+ v Česku 2022:

<https://lgbt-zdravi.cz/vyzkumna-zprava-projektu-byt-lgbtq-2022/>

Standardy péče o zdraví transgender a genderově rozmanitých osob (SOC-8):

<https://www.nudz.cz/pro-media/ke-stazeni/standardy-pece-o-zdravi-transgender-a-genderove-rozmanitych-osob>



APA Policy Statement on Affirming Evidence-Based Inclusive Care:

<https://www.apa.org/about/policy/transgender-nonbinary-inclusive-care>

Praktický průvodce pro odbornice a odborníky v elektronické podobě:

<https://www.nudz.cz/pro-media/ke-stazeni/prakticky-pruvodce-pro-odbornice-a-odborniky-v-peci-o-transgender-a-genderove-rozmanite-osoby>



Projekt: Trans E-Health – duševní pohoda a intervence pro transgender a genderově různorodé osoby (CZ.03.03.01/00/22_021/0001871) byl podpořen z Operačního programu Zaměstnanost+ díky Oddělení projektů sociálních inovací na MPSV. Více o práci oddělení se dozvíte na webových stránkách podporujemeinovace.cz

