

## מכתב לרופאה המטפל - הסבר על הכרטיס הסגול

**שלום,**

ברצוני ליידע אותך כי עברתי פגיעה מינית. מדובר באירוע טראומטי בעל השפעות על בריאות הגוף והנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון וליצור קשר. מפגש רפואי, בדיקות ופרוצדורות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים הקשורים לסמכות, גוף, כאב והפעלת כח. על כן, אודה לך אם תוכל/י לשים לב לנושאים הבאים במהלך המפגש הרפואי:

**שליטה על הסיטואציה והגוף, אשמח אם:**

- תבקשו את רשותי לתעד את דבר הפגיעה בתיק הרפואי שלי
  - תיידעו אותי במה שמצפה לי במפגש כולל כאב צפוי, בקשו רשות לפני כל מגע או פרוצדורה ואפשרו לי לעצור בכל שלב לפי הצורך. חשוב ליידע אותי שיש לי אפשרות לעצירה ואפילו לחשוב איתי על סימן מוסכם.
- זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שגרתיים עלולים להוות טריגרים עבורי: למשל מגע וכאב, דקירות וחומרים צמיגים כמו ג'ל לאולטרסאונד.

**תחושת ביטחון ואמפתיה :**

יעזור לי אם תשאלו מראש האם יש משהו שניתן לעשות כדי להקל עלי את המפגש ולנסות לזהות איתי מראש גורמי מצוקה אפשריים. לעיתים אני עלול/ה לחוות הצפה רגשית כאשר יש רגשות חזקים שמתעוררים בסיטואציה ומערערים עבורי את יכולת השליטה. ייתכן ואחוש מצוקה שתתבטא בהתקף חרדה או ניתוק רגשי. לא תמיד אוכל להביע את המצוקה שלי בצורה ישירה, ולכן אם זיהית סימני מצוקה חשוב שתשתפו אותי בכך ותשאלו אם ארצה לעצור או להמשיך את הבדיקה.

**לפרטיות יש חשיבות גדולה - אבקש:**

- חשפו רק את האזורים הדרושים לבדיקה, אפשרו לי לכסות את שאר הגוף.
- אנא אפשרו לי להחליט האם לשמור על הדלת פתוחה או סגורה, נעולה או לא ואפשרות להכנסת מלווה.

**סיכום כתוב**

אשמח לקבל סיכום כתוב של מהלך הבדיקה, הממצאים וההמלצות, בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אזכור את הפרטים וכל מה שנאמר בפגישה.

**יש לפגישה היום חשיבות גדולה עבורי, לא תמיד קל לי להגיע לבדיקה רפואית.**

טיפול מותאם טראומה מפחית את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכך מאפשר לי להמשיך לטפל בעצמי ולבצע בדיקות נוספות על פי הצורך. תודה מראש על הרגישות והמקצועיות.