

# חשוב להכיר:

## כלי חדש להקלה על מטופלות עם פגיעה מינית בעת בדיקה רפואית

שלום,  
 ברצוני לידע אותך כי עברתי פגיעה מינית.  
 ארוז טראומטי זה משפיע על בריאות הרוח והנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון בבעלי סמכות.

מפגש רפואי ובדיקות שונות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים ולכן יקל עלי אם תוכלי לשים לב לנושאים הבאים:

שליטה על הסיטואציה והגוף: חשוב לי שתבקשי/ את רשותי לפני תיעוד הפגיעה ובצוע פעולות וכן מן אפשרות עצירה במהלכן (סימן מוסכם מראש יעזור). זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שנתחים עלולים להיות טריגרים עבורי: מגע, כאב (כגון רקירות וחומרים צמיגיים כמו ג'ל לאולטרסאונד).

תחושת ביטחון ואמפתיה - כדאי לשאול אותי האם יש משהו שיכול להקל עלי את הבדיקה. הצפה בארועי העבר עלולה להקשות עלי את הבדיקה ולגרום לניתוק ואף התקף חרדה. אם זוהי טימני מצוקה חשוב להבהיר שאנ/ה מזהה את הקושי ולשאל אם נכון לי לעצור את הבדיקה.

לפרטיות יש חשיבות גדולה - אנו המנעו/ מחשיפה פיזית של שאינה הכרחית ואפשר/ לי לבסות אברים שאינם נבדקים. אנו אפשר/ לי להחליט בנוגע לדלת פתוחה/סגורה והכנסת מלווה.

אשמח לקבל סיכום כתוב של מהלך הבדיקה וההמלצות. בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אזכור את הפרטים של הפגישה.

הערה אישית חשובה לי שתדע/:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

תודה מראש על הרגישות והמקצועיות. טיפול מותאם טראומה מפתח את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכך שומר על בריאותי.

 

 

**ליצירת קשר**  
 קרן בריאה - 054-3379233 | [www.briah.org](http://www.briah.org)  
 הי"ם - [www.isst-il.com](http://www.isst-il.com)

**הכרטיס הסגול**

אצל מטופלות ומטופלים עם עבר של פגיעה מינית קיימת לעתים המנועות מהגעה לטיפול רפואי בשל החשש מחשיפה והצפה. הכרטיס הסגול הוא כלי המוצע עבורן/ם להצגת עצם הפגיעה וכמה נקודות לשיפור המפגש הרפואי בפני הרופא/ה מבלי שיצטרכו לדבר על כך. יתכן ובקרוב תתקלו בכרטיס זה בקרב המטופלות והמטופלים שלכם/ן ולכן כדאי להכירו, את תוכנו ואת הרציונל שלו.

**בערכת התוכן של הכרטיס הסגול לצוותי רפואה תוכלו למצוא:**

- ◀ **מכתב הסבר על הכרטיס הסגול וכיצד להתנהל בבדיקה עם אדם שבעברו פגיעה מינית**
- ◀ **קובץ עקרונות רפואה מותאמת טראומה בקונטקסט של פגיעה מינית**
- ◀ **כלי למטופלת - עלון הכנה לקראת מפגש רפואי מותאם אישית**



במידה ויש לכם/ן הערות או שאלות על פרויקט הכרטיס הסגול, נשמח לשמוע מכם/ן:  
 ד"ר דפנה ערמון, פסיכיאטריה, ועד הי"ם [istt@ima.org.il](mailto:istt@ima.org.il)  
 מיטל בנשק, סמנכ"לית קרן בריאה 054-3379233 [meital@briah.org](mailto:meital@briah.org)