

האירועים הקשים של השביעי באוקטובר ושל המלחמה הביאו אנשים רבים למצב של טראומה מתמשכת. המצב מעלה צורך מיידי בהכשרת מערכת הבריאות על כלל העובדים. ות בה למתן טיפול בריאותי מותאם לאנשים שחוו טראומה. עלון זה מקנה בסיס ראשוני להתנהלות מותאמת טראומה בעת מפגש/טיפול רפואי



## לפני הטיפול

טראומה עלולה לערער את תחושת הביטחון והאמון. דאגו לסביבה בטוחה. הסתכלו בעינים והציגו את עצמכם **(להראות את התג, "שמי.. ותפקידי..")**. הציעו נוכחות מלווה וצרו מחויבות **(“במהלך הטיפול אני קשוב אליך”)**.  
בררו אם קיים מצב הדורש התייחסות מיוחדת שלכם כמטפלים "עוברים עלינו ימים לא פשוטים. האם יש משהו שחשוב לך שאדע לפני הבדיקה/טיפול?" "האם יש משהו שיגרום לך להרגיש יותר בטוח בזמן הבדיקה?"

## לאורך המפגש

היו רגישים לסימנים של מצוקה (למשל, פנים מודאגות, נשימה כבדה, חיוורון, אי שקט), המנעו משיפוטיות וחזקו את המטופלים **(“כל הכבוד שאת דואגת לעצמך והגעת לטפל בעצמך, זה דורש כוח ואומץ”)**.  
שאלו שאלות קוגניטיביות **(“מה הביא אותך לפה היום? עם מי הגעת לכאן היום? איך אפשר לעזור לך עכשיו?”)** במידה והמטופל משתף בדברים שמציפים מדי ולא יאפשרו לכם המשך טיפול, מקדו את השיתוף בצורך הטיפולי. **(“אני שומע/ת שעברת חוויות קשות מאוד, במה אוכל לעזור לך עכשיו כאן בטיפול/בבדיקה?”)**.  
במידה ועולה כעס, לא נגררים לריב או התנצחות. נושמים, מנסים להיות קשובים לבקשה מאחורי הכעס.

## במהלך הטיפול

בדיקה גופנית יכולה לעורר טראומה קודמת או להחמיר טראומה קיימת. נסו להחזיר אל המטופל את תחושת השליטה.  
ידעו את המטופל מראש על כל שלבי הטיפול ועל אופי פעולתכם, בדקו שזה מתאים, שאלו מה יכול להקל **(“לרב במהלך הבדיקה אני נוהגת להסביר על שלבי הבדיקה, האם זה מתאים לך או שאת מעדיפה שרק אבקש רשות להתחיל”)**. בקשו את רשות המטופל בתחילת כל שלב במהלך הטיפול. ספקו אפשרויות בחירה במה שניתן **(“כעת אני עומד ל... האם תעדיף ש... האם אפשר להתחיל? אנא ידע אותי אם תרגיש חוסר נוחות כלשהו”)**.  
הפסיקו את הטיפול מיד, אם המטופל מבקש זאת או מראה סימני מצוקה. נסו לסייע למטופל בעזרת מעבר מהצפה לשאלות קוגניטיביות **(לאמירה: “אני לא יכולה לנשום, אין לי אוויר”, ענו: “מתי זה התחיל?”, “חיות דבר כזה בעבר? מה עוזר כשזה קורה?” וכו’)**.

## סיום הטיפול

רמות גבוהות של חרדה או מצוקה עלולות להוביל לחוסר ריכוז או תחושת בלבול וערפול. לכן, חשוב לסכם למטופל בצורה ברורה ורגועה את הביקור, תוצאות הבדיקה ו/או מהלך הטיפול העתידי (הגעת אלי כי... בדקנו.. מצאנו.. בעוד..). בנוסף מיסרו למטופל את סיכום הפגישה בכתב ושאלו בצורה יזומה אם יש לו שאלות. בבמידה והנכם מזהים סימני מצוקה, או המטופלת שיתפה בכאלה באופן ישיר, הפנו לגורם מטפל **(“אני חוזרת לדברים ששיתפת אותי, האם שיתפת איש מקצוע שיוכל לסייע?”)**.

## אחרי

טפלו בעצמכם! במידה ואתם כמטפלים חווים קושי נוכח החשיפה. אל תהססו לפנות לגורמים תמיכה רלוונטיים. **מענים לתמיכה וטיפול בטרומה:**  
מוקדי התמיכה של קופות החולים, ער"ן 1201 שלוחה 6, 1-800-363-363, איגוד מרכזי הסיוע 1202  
"מפנה" - מערך סיוע אישי, רגשי ונפשי לרופאות ורופאים:  
אזור מרכז: 0504863408, אזור צפון: 0542616096  
אזור דרום: 0526539196, אזור ירושלים: 0522730047



הפורום לקידום מערכת בריאות מותאמת טראומה

