

טיפול מותאם טראומה עבור נפגעות תקיפה מינית

לטרומה, התעללות ופגיעה מינית במהלך החיים השפעה עצומה על בריאות נפשית וגופנית. השכיחות* של פגיעה מינית באוכלוסיה כה גבוהה שחיוני להכיר את ההשלכות הבריאותיות והתנהגותיות על מנת לתת טיפול מקצועי ויעיל.**
 בקרב מי שעברו תקיפה מינית, יש מי שימנעו מבדיקות רפואיות ויש מי שיצרכו שירותי בריאות אינטגרטיביים. המפגש בין אדם שחווה טראומה בין אישית לבין שירותי הבריאות עלול לשחזר אספקטים טראומטיים ולעודד הימנעות או להוות מפגש מרפא ומעצים.*** מסמך זה מציע הכרות ראשונית עם התחום ומציע פרקטיקות מותאמות טראומה הנכונות לכל מפגש רפואי, ללא נגיעה בפרטי הטרומה והטיפול בה.

במסמך זה אנו מרחיבים על הנושאים הבאים:

מהו טיפול מותאם טראומה
 עקרונות טיפול מותאם טראומה
 דוגמאות פרקטיות ליישום העקרונות במהלך מפגש
 מסמך הכנה למטופלים/ות לפני מפגש רפואי

כדי להקל על מטופלים/ות, שיבחרו לחשוף את העובדה שנפגעו מינית, ועל מנת להקל עלינו בהתייחסות לכך, יצרנו כרטיס גנרי בשם "הכרטיס הסגול". הכרטיס לא מתיימר להיות מדויק עבור כל אדם וכל מפגש אבל מציע עקרונות טיפול שנוכחים תמיד. יכול להיות שתתקלו בכרטיס בקרוב וכדאי להכיר את תוכנו מראש. הכרטיס מופיע להלן:

פירוט ודוגמא של הכרטיס הסגול:

<p>שלומו. ברצוני ליידע אותך כי עברתי פגיעה מינית. ארצו טראומטי זה משפיע על בריאות הגוף והנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון בבעלי סמכות.</p> <p>מגש רפואי ובדיקות שונות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים ולכן יקל עלי אם תוכלי/י לשים לב לנושאים הבאים:</p> <p>שליטה על הסטואציה והגוף: חשוב לי שתבקשי/ את רשותי לפני היעוד הפגיעה וביצוע פעולות וכן מתן אפשרות עצירה במהלכן (סימן מוסכם מראש יעזור). זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שגורמים עלולים להיות טריגרים: עבריי: מגע, כאב (כגון דקירות וחומרים צמיגים כמו גיל לאולטרסאונד).</p> <p>תחושת ביטחון ואמפתיה - כדאי לשאול אתי האם יש משהו שיכול להקל עלי את הבדיקה. הצפה בארועי העבר עלולה להקשות עלי את הבדיקה ולגרום לניזוק ואף התקף חרדה. אם זיהית סימני מצוקה חשוב להבהיר שאת/ה מוזה/ת את הקושי ולשאול אם נכון לי לעצור את הבדיקה.</p>	<p>חשיפת איברים - לפרטיות יש חשיבות נגזרת - אנו המפגש/י מחשיפה פזית שלי שאינה הכרחית ואפשר/י לי לבנות איברים שאינם נבדקים. אנו אפשר/י לי להחליט בוונג לדלת פתוחה/מגורה והבסת מלווה.</p> <p>אשמח לקבל טיכום כתוב של מהלך הבדיקה והמלצות. בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אוכזר את הפרטים של הפגישה.</p> <p>התרה אישית שחשוב לי שתדעי/י:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>תודה מראש על הרגישות והמקצועיות. טיפול מותאם טראומה מפתח את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכך שומר על בריאותי.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------




הכרטיס הסגול

ליצירת קשר
 קרן בריאה - 054-3379233 | www.briah.org
 הי"ם - www.isst-il.com

טיפול מותאם טראומה - הרחבה

המפגש הרפואי עלול לעורר חרדה אצל רבים ממטופלינו מסיבות שונות, ביניהן, שפה רפואית לא מוכרת, התמודדות מול סמכות, חששות סביב מחלה, התייחסות לגוף ולמראה ועוד.

בנוסף, למערכות היחסים ולחוויות החיים של כולנו, אפילו מילדות מוקדמת, יכולה להיות השפעה על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו במהלך כל חיינו וכן על יכולתנו לתת אמון בזולת. אירועי ילדות קשים, לרבות פגיעה מינית, שכיחים מאוד באוכלוסייה ועלולים ליצור מורכבות נוספת בזמן המפגש הרפואי.

המפגש בין אדם שחווה טראומה בין אישית (פגיעה בתוך קשר של אמון ולרוב גם של סמכות) לבין אנשי צוות רפואי, עלול לשחזר אספקטים טראומטיים ולעודד הימנעות ממפגשים ובדיקות רפואיות בעתיד, אך הוא גם יכול להוות מפגש מרפא, מעצים ומקדם בריאות. המנעד של תוצאות אלו משפיע רבות על תחושת הסיפוק או עומק השחיקה שלנו בעבודה.

ההכרה בכך שהמפגש הרפואי עלול לשחזר אספקטים מארועים טראומטיים מהעבר ואף להוות חוויה טראומטית עכשווית יסייעו לך בבואך לתת טיפול מותאם טראומה.

מספר אתגרים עלולים להתקיים בעת מפגש זה:

◀ **חוסר אמון** - ברוב המצבים הפגיעה הראשונית התרחשה על ידי גורם סמכות שהיה אמון על בטחונו/ה וטובתו/ה של המטופל/ת (כמו בן או בת משפחה, מורה, איש דת) ובסיטואציה שהחברה מגדירה כבטוחה (בבית, בבית הספר, בתנועת הנוער) וכך נוצר חוסר אמון בסיסי בסמכות ובכוונות מוצהרות של עשיית טוב. לכן, גם המפגש איתך עלול להרגיש מסוכן, שקרי ושכוונותיך אינן ישרות.

◀ **חוסר הסימטריה המובנה בין לבין המטופל/ת** (במעמד, בידע ובשליטה בסיטואציה, ברמת החרדה, בתנחות הגוף - כמו עמידה לעומת שכיבה, בהיותך לבוש/ה לעומת עירום) עלול להוות טריגר לתחושת הניצול שחוו בעבר.

◀ **ההתייחסות לגוף** - חשיפת הגוף, קירבה פיזית, מגע או תחושה (לדוגמא: ג'ל אולטרסאונד שמזכיר נוזלי גוף, שרוול למדידת לח"ד שמזכיר לפיתה אלימה, בדיקות ופרוצדורות סביב הפה והלוע) וההתייחסות לגוף עצמה והחדירה אליו (כמו בהערות על מראה או מבנה, בבדיקות פולשניות אך אפילו בלקיחת דם למשל) וכמובן כאב - עלולים להחזיר את המטופל/ת לחוויות ותחושות גופניות מהעבר ולנתק אותו/ה מהמפגש הרפואי ומתחושה בגוף בהווה (דיסוציאציה) וכך להקשות על האפשרות לאנמנזה ו/או בדיקה פיזיקלית מהימנה. לרוב, לאחר ניתוק, המטופל/ת מתקשה לזכור את תוכן המפגש, מה שעלול להוביל לחוסר יכולת ל"הענות" להנחיות ותחושות אשמה ובושה שיובילו להמנעות ממפגש חוזר.

עקרונות טיפול מותאם טראומה

מומלץ לכן להקפיד על חמישה עקרונות בכל מפגש רפואי:

- ◀ **בטיחות (Safety)** - לדאוג ליצירת סביבה בטוחה למטופל/ת בה היא/הוא מרגישים שמורים ובטוחים מבחינה רגשית ופיזית. לפעול למניעת רה-טראומטיזציה.
- ◀ **אמון (Trust)** - התנהלות שקופה המאפשרת מתן אמון. יש להתנהל עם המטופל/ת ב"גובה העיניים" תוך נטרול סמכותנות אפילו בצורה הפיזית של לעמוד מעל המטופל/ת. הקפדה על שקיפות מלאה, גם במה שלא ידוע ועלול להשתבש בדרך. שמירה על גבולות מקצועיים ואתיים ברורים, כדי למנוע שחזור של יחסים פוגעניים מהעבר.
- ◀ **שיתוף פעולה (Collaboration)** ובחירה (Choice) - יצירת מרחב שבו מתקיים שיח משותף והדדי המכיר באסימטריה, במקום בתקשורת של כח. שיתוף בידע בשפה מובנת, שיתוף באפשרויות הטיפוליות השונות. מתן בחירה בהחלטות הנוגעות לבריאות של המטופל/ת. בניית תכנית טיפול יחדיו תוך חקירה של המסוגלות והרצון של המטופל/ת.
- ◀ **העצמה (Empowerment)** - להסביר ולבקש הסכמה לפני כל הליך או פעולה. ייתכן והמטופלים.ות ירצו הסבר תוך כדי הבדיקה לגבי הפעולות העתידיות. חשוב להקשיב ולתת תוקף לחששות ותחושות של חוסר ערך או חוסר אונים. כדאי להדגיש חוזקות (כמו עצם ההגעה למפגש) ולנטרל שיפוטיות.
- ◀ **אינדיווידואליות (Individuality)** - חשוב להדגיש כי אין להכניס נפגעי/ות תקיפה מינית לתבנית אחת וכל אדם חווה פגיעה בעלת אופי שונה, ויגיב באופן שונה לפגיעה. ההצעות מטה נועדו להדגיש עקרונות ולתת דוגמאות אפשריות להתנהלות לאור עקרונות אלו. אין נוסחא אחת לכל מפגש. ההתנהלות בנויה ממה שנח ואפשרי לך בשילוב התגובות והבקשות של המטופל/ת הספציפי/ת.

דוגמאות פרקטיות ליישום עקרונות אלו:

היכרות ראשונית:

- ◀ הצגי את עצמך, את הצוות הרפואי הנמצא אתך ואת מטרת נוכחותו, ויש לקבל את הסכמת הנבדק/ת להמצאותו.
- ◀ כדאי להציע אפשרות של הכנסת מלווה לבדיקה. נוכחות של אדם נוסף בחדר יכולה לעזור, אם מטעם המטופל/ת ואם מטעם המרפאה, על מנת שיהווה זוג עיניים ואוזניים נוספות על הנאמר, יקנה תחושת בטחון ויסייע בהבהרה וארגון של הדברים בפגישה ולאחריה.
- ◀ יש להימנע בכל שלב משלבי הבדיקה משיח שאינו צמוד למטרת המפגש. נושאים לא צפויים עלולים להביא להצפה רגשית (למשל אזכור של בני משפחה במקרים שהפגיעה מתרחשת במשפחה). כמובן להמנע מהערות אישיות הקשורות במראה או בחירות חיים (למשל הקשורות בנטייה מינית, בזהות מגדרית, דת או תרבות, בהרגלים מיניים או מאפיינים חיצוניים שאינם רלוונטיים לצורך הרפואי).
- ◀ **לפני שמתחילים, חשוב לשאול מה יכול לעזור למטופל/ת הספציפי במהלך המפגש ובתהליך הבדיקה (ליווי של אדם נוסף, מוסיקה ברקע, הסבר ושיח תוך כדי או שתיקה).** אפשר לברר מראש, במידה ויעלו סימני מצוקה במהלך המפגש והבדיקה, האם עדיף להמשיך או לעצור ואף להחליט על סימן מוסכם לכן.
- ◀ **הדרכת המטופל/ת:**
- ◀ יש לתת מקום לשאלות טכניות, שאלות הבהרה, ושאלות שייצרו תחושת ביטחון, בתחילת המפגש, לפני הבדיקה ובסופם, בזמן שכולם/ן בחדר לבושים/ות וישובים באופן שווה.
- ◀ יש לבדוק אם המטופל/ת הבינה את הנאמר, לאפשר ולעודד כתיבה במהלך הפגישה.

תהליך הבדיקה הרפואית :

- ◀ יש לשקול את הערך הרפואי של כל שאלה ומרכיב בבדיקה ולבצעו רק בהינתן צידוק רפואי כעת. חשוב לשקול האם לחלק את הבדיקה למספר מפגשים עוקבים ובכך להקל ולפתח קשר של אמון.
- ◀ לפני תחילת הבדיקה, חשוב לומר למטופל/ת כי במידה ויש אי נוחות או כאב, ניתן להפסיק את הבדיקה בכל שלב.
- ◀ במהלך בדיקה רפואית, יש ללוות כל פעולה, מגע או שימוש במכשיר בדברי הסבר מראש ותוך כדי הבדיקה. חשוב להסביר את הפרוצדורות הרפואיות שעומדות להתרחש, לתאר את התהליך, משכו, אופציות טיפוליות חלופיות (להציג ולהראות את הכלים בהם עומדים להשתמש) במידה והמטופל/ת מעוניינ/ת (יש כאלה שלא רוצים/ות לדעת).
- ◀ לא כל המטופלים/ות מצליחים/ות לזהות שהם/ן במצוקה או לבטא אותה במילים. לכן יש לשים לב לתגובות של המטופל/ת (בהייה, נוקשות של הגוף, אי שקט של הגוף, שינוי בנשימה). **במידה ושמת לב למצוקה מומלץ:** להציע תהליך של הסדרת הנשימה/ לקרוא בשמו של המטופל/ת/ להציע התבוננות בחדר והתמקמות מחדש/ לעגן את המטופל/ת על ידי ציון התאריך, השעה והמיקום/ להציע או להביא כוס מים קרים או כל דבר שאולי הציע/ה במהלך השיח המקדים.
- ◀ פשיטת בגדים תיעשה במקום נפרד בחדר הבדיקה, מאחורי דלת או פרגוד. יש לקצר את זמן החשיפה ככל שניתן, במידת האפשר להשתמש בוילון בזמן הבדיקה בה הגוף חשוף, ובסימומה יש לחכות עם הסבר ממצאי הבדיקה עד שהמטופל/ת לבוש/ה וחוזר למצב ישיבה.
- ◀ במידת האפשר ואם מתאים למטופל/ת ניתן לאפשר לו/ה לבצע פעולות מסויימות על גופו/ה באופן עצמאי, כמו למשל נטילת דוגמיות באמצעות מטוש, בדיקת חום רקטלית, החזקה של מתמר אולטרסאונד וכדומה.
- ◀ בסיום הפגישה יש להוציא מסמך המסכם באופן תמציתי וברור את עיקרי המפגש, פעולות שבוצעו והמלצות להמשך. המסמך הוא חלק בלתי נפרד מהפגישה ומהרגישות הנדרשת במפגש עם נפגעי טראומה.

לסיכום: מפגש רפואי מותאם טראומה יסייע למטופלים/ות שלנו להתמיד בטיפול בעצמם לאורך זמן ולהפחית שחיקה אצלנו ועל כן חשיבותו הגדולה.

המסמך נכתב על ידי: היפ"ם (גב' יעל בספורד, גב' הילה ורנר - סטודנטית לרפואה, גב' סיגלית בריסק - אחות מומחית קלינית בטיפול תומך, עו"ס יפעת בן דוד דרור מנכ"לית היפ"ם, ד"ר דפנה ערמון - פסיכיאטרית, גזברית היפ"ם) ובשיתוף קרן בריאה

במידה ויש לכם/ן הערות או שאלות על פרויקט הכרטיס הסגול, נשמח לשמוע מכם/ן:

ד"ר דפנה ערמון, פסיכיאטרית, ועד היפ"ם istt@ima.org.il

מיטל בנשק, סמנכ"לית קרן בריאה 054-3379233 meital@briaah.org

מקורות

*** איגוד מרכזי הסיוע - שכיחות ותיאור התופעה של פגיעה מינית**

<https://www.1202.org.il/centers-union/info/statistics/general-data>

****ACE - מחקר מכונן המראה את השכיחות הרבה של טראומות ילדות באוכלוסייה הבוגרת ומוכיח את הקשר בין טראומות ילדות לתחלואה ותמותה בבגרות:**

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>

*****טיפול מותאם טראומה - הכרות עם המושגים, מבוא לנושא**

<https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/#:~:text=A%20.trauma%2Dinformed%20approach%20to,services%20with%20a%20healing%20orientation>

אתר הפורום לקידום רפואה מותאמת טראומה

<https://www.traumainformedcareisrael.com/>

קישור לקורסים דיגיטליים, ללא עלות, של משרד הבריאות בנושא טראומה מינית:

[/https://campus.gov.il/course/v1/health-gov-careofsexualassaultpatient101](https://campus.gov.il/course/v1/health-gov-careofsexualassaultpatient101)