

מונחון מותאם טראומה למפגש במערכת הבריאות

**מסמך שיתופי לפיתוח שפה מותאמת
לטראומה במערכת הבריאות**

פתח דבר

שלום רב,

במפגש הרפואי, מילים יכולות להיות כלי מרפא, אך הן עלולות גם להחוות כפולשניות או מעוררות (Trigger) עבור מטופלות. ים בהמשך לתרבות ונסיון החיים איתו הם מגיעים. אנו בפורום מבט למדות מהנסיון הקליני שלכם-ן, והמונחון נכתב על מנת לסייע ביצירה והטמעה של פרקטיקה מותאמת טראומה.

● המטרה והחשיבות הקלינית

המטרה: ליצור יחד שפה מקצועית שמקדמת בחירה, שליטה, בטיחות ושיתוף פעולה ובכך גם מקדמת אמון. **השפה ככלי קליני:** שינוי ניסוח קטן יכול להשפיע ואף להכריע. השיח צריך לתת תוקף, לנרמל, להסביר, לאפשר בחירה ושליטה ולהצמד לשפה תאורית ולא שיפוטית ששמה דגש על מוגנות.

● איך משתמשות. ים במדריך זה?

חלק א' (כללי): מכיל ביטויים שרלוונטיים לכל אינטראקציה רפואית, מהקבלה ועד לשחרור. חלק ב' (התמחויות): מפרט ביטויים ספציפיים לתחומי רפואה שונים (נשים, ילדים, שניים ועוד).

● תוספות ושיתוף

נשמח מאוד לקבל ביטויים או מצבים ייחודיים להתמחות ולניסיון המקצועי שלכם-ן ובעבודה הקלינית שלכם-ם.

forum.mabat@gmail.com



מונחים כלליים

תחילת מפגש

בכל מפגש לשאול:

1. מה הביא אותך לכאן היום?
2. האם יש משהו מהעבר שלך שחשוב שאדע בשביל המפגש/בדיקה/הליך היום? שעלול להשפיע עליה?
3. מה יקל עליך את המפגש/בדיקה/הליך?

תיקוף

- ננסה לתקף את מה שהמטופל/ת מרגיש/ה. ורק אז להעיר או להציע פתרון:
- אני רואה שקשה לך עם השהיה, זה באמת מאוד קשה, בואי. נראה איך אפשר להקל עליך את ההמתנה שעלולה עוד להתארך.
 - אני רואה שאת/ה מאוד מתוח/ה. כעת, יש משהו שחשוב לך שאדע או שאקפיד עליו? שנמשיך או תרצה. הפסקה?

זיהוי תסמיני טראומת עבר

במידה ומזהים תסמיני חרדה/ניתוק/דריכות או סימנים שמעידים על טראומת עבר: "אצל אנשים שסובלים מ ZYX יש הרבה פעמים אירועים קשים מאוד (טראומטיים) בעברם. האם את/ה עברת אירועים טראומטיים בחיך?"

תשאול טראומה - תשאול כללי

- האם עברת אירועים טראומטיים בחיך? (למשל, אירועים ששינו את החיים שלך ללפני ולאחרי)?
לא ניכנס לפרטים, אני רק שואל/ת כדי לדעת אם משהו רלוונטי למפגש שלנו היום.
- האם חווית פגיעה פיזית, מינית או מילולית? פעולת איבה? תאונת דרכים? אובדן פתאומי של אדם קרוב? האם היתה לך מעורבות אישית בארועי ה-7 באוקטובר או אחרים?

תשאול כללי

נסי לומר	במקום לומר
האם תוכלי בבקשה... / זה בסדר מצידך ש...	אני צריכה ש...
מה הביא אותך אלי היום?	למה באת?
תוכלי לבצע זאת כעת?	אני צריכה ____ עכשיו
כשאתה מוכנה, הסתובבי לכיוון... עמוד. די עם הפנים לכיוון.....	תסתובבי / תרכני בשבילי
חשוב לבדיקה שתישארי בתנוחה הזו - האם נוח לך? כדי שהבדיקה תתבצע בצורה טובה אשמח אם יתאפשר לך להישאר בתנוחה הזאת / לא לזוז.	אל תזוזי
הבדיקה הזאת לוקחת בדרך כלל ____ דקות ואעדכן תוך כדי, בכל שלב תוכלי לעצור אותי ונפסיק את הבדיקה	זה ייקח רגע
בשלב זה נבצע ____ - האם אתה מסכים. מה?	עכשיו נעשה ____
עבור רבים זה הליך פשוט, אבל כל אחד מגיב אחרת, חשוב לי לשמוע איך זה עבורך ולהתקדם בקצב המתאים לך.	זה הליך פשוט/ שגרתי
זה עלול לכאוב, אם אתה מרגישה שזה יותר מדי - תאמרי לי ואפסיק, נעשה כל מאמץ לצמצם את הכאב.	זה לא יכאב

במקום לומר	נסו לומר
תירגע.י	אם יש לחץ – אפשר לעצור או לקחת הפסקה.
למה לא הגעת קודם	מה הקשה עליך להגיע מוקדם יותר? האם יש סיבה מסוימת שבגללה לא יכולת להגיע קודם?
למה לא לקחת תרופות	איך הסתדרת עד עכשיו עם הטיפול? מה הקשה עליך את הנטילה?
לא משתף. פת פעולה	נראה שקשה כרגע – איך אפשר להקל?
אתה צריכה לעשות _____	אפשר לעשות זאת בשתי דרכים א או ב, איזו מתאים.ה לך יותר?
הכל נראה טוב/יפה	הכל נראה תקין ובהתאם לנורמה, אם משהו מטריד אותך אשמח לשמוע.
תרים.מי את החולצה	אתה יכולה בבקשה לחשוף את הבטן/ חזה/גב על מנת שאוכל לבדוק אותו (ובאיזה אופן הבדיקה)? אני יכולה להקשיב לריאות/ ללב מתחת לחולצה?
תפתח.י את הפה	כשאתה מוכנה, תוכלי לפתוח את הפה בבקשה?
תשכב.י על המיטה	אתה יכולה בבקשה לשכב על המיטה כדי שאוכל לבדוק את הבטן?

אמירות משרות אמון ביחסי מטפל-ת-מטופל.ת

- אני לא אעשה משהו בלי ליידע אותך קודם.
- ניתן לעצור בכל שלב.
- בזמן הבדיקה אתה יכולה לשמוע מוזיקה או לראות סרטון.
- מותר לך לא להיבדק. מותר לך להסכים להיבדק ובהמשך לשנות את דעתך. מותר לך להפסיק את הבדיקה באמצע – ההחלטה בידך.
- האם יש משהו שחשוב שאדע לפני שנתחיל?
- האם יש משהו שיכול להקל עליך את הבדיקה?

חשוב לציין שגם החלטה להיות מנותקים, בקשה שלא לדבר תוך כדי ורק להיות בשקט, בקשה לסיים כמה שיותר מהר ללא עצירות - כולן בקשות לגיטימיות אם הן מגיעות מהמטופל.ת.

רפואת נשים

נסו לומר	במקום לומר
למקם.	להכניס / להחדיר
כיסא בדיקה.	מיטה
כיסוי.	סדין
להרחיק את הירכיים זו מזו.	לפשק/לפתוח רגליים
אם יש כאב חשוב שתגיד לי ונעצור לראות איך להקל עלייך.	זה לא אמור לכאוב (+אם כבר ילדת/קיימת יחסים).
חלק מהנשים מרגישות לחוצות מהשלב הזה – איך זה מרגיש לך?	את סתם נלחצת.
אני מבין.נה שהפעולה לא נעימה, תנסי לנשום עמוק ובהוצאת אויר להרפות / בואי ננסה יחד לחשוב מה יכול לעזור	את חייבת להרפות.
כדי לבדוק את התלונות שאת מתארת, ההמלצה היא שנעשה בדיקה נרתיקית. אם את מסכימה, תוכלי להתארגן ונעשה את הבדיקה בקצב שלך.	אני חייבת לבדוק אותך וגינאלית כדי לדעת.

רגישות לגבי הכנסת ספקולום

להציג את המכשיר, לעדכן לפני שמחדירים, להראות את המכשיר, להגיד שזה אולי ירגיש קר וקשה ואת אורך הבדיקה המשווער - לציין שאתה קשובה אליה כל הזמן ולייצר סימן מוסכם לעצירה. אם עולה קושי, אפשר להציע למטופלת ספקולום קטן, של נערות, להציע שתכניס את המכשיר בעצמה. לנשים שסובלות מכאבים בבדיקות גינקולוגיות יש לאמר שהבדיקה עלולה לכאוב ולהציע/לאפשר משכך כאבים.

רפואת כאב

נסו לומר	במקום לומר
יכול להיות שתרגיש אי-נוחות או כאב קל, אוכל לעצור בכל רגע. הכאב שלך אמיתי גם אם לא רואים אותו בבדיקה.	זה לא יכאב
הכאב שלך אמיתי גם אם לא רואים אותו בבדיקה. הבדיקות שלנו לא תמיד מספיק טובות כדי להראות מה שאתה מרגיש.	אין ממצא
ייתכן שיש כאן מרכיב של מערכת העצבים- וזה מוכר וניתן לטיפול.	זה רק מתח
נסה להישאר יציב, אם קשה, תגיד לי	אל תזוזי
נבצע הזרקה.	נחדיר מחט

פיזיותרפיה

במקום לומר	נסו לומר
תן לי את היד.	האם זה בסדר שאני אזיז את היד לבדיקה?
נמשיך עד שיכאב	תגיד י כשתרגיש י אי נוחות או כאב ונעצור
תקפלי את המכנסיים מעל הברכיים	כדי להעריך את תנועת הברכיים בזמן ההליכה, חשוב לי לראות את האזור. האם זה בסדר מבחינתך לקפל את המכנסיים מעל הברכיים?
אתה מבצעת לא נכון את התרגיל	בעת מתן משוב על תרגול, נתחיל במה שהיה טוב, ולאחר מכן נגיד כיצד ניתן לשפר את הביצוע ועל אילו נקודות נוספות כדאי לשים דגש. "במקום לעשות כך וכך תנסה לבצע כך וכך זה חשוב כי..."

דברים נוספים שניתן לומר

- הטיפול כולל מגע, אסביר מראש מה המטרה ומה אני עושה, האם זה בסדר מבחינתך? במידה ומשהו כואב או לא נוח, חשוב לי שתשתף. פי מה אתה מרגישה, נעצור ונשנה - זה בשליטה שלך.
- נדרשת הסכמה מתמשכת. לא רק לפני תחילת הטיפול, אלא לאורך התהליך. עדיין בסדר להמשיך? אתה רוצה לשנות משהו?
- כל בקשה לחשיפה תכלול הסבר על מטרת החשיפה ותיעשה רק לאחר קבלת הסכמה מהמטופל.ת.

רפואת ילדים

במקום לומר	נסו לומר
מה לא בסדר עם הילד שלך?	מה קורה לאחרונה בחייו. האובחניי המשפחה?
תחזיקו אותה (בכוח)	האם תוכלו להחזיק אותה. במהלך הבדיקה כך שלא י.תזוז?
אני צריך. כה שהוא. היא לא יזוז/ אני לא יכולה. לבדוק אותו ככה	אני רואה שקשה לו, איך אתה חושבת. שיהיה לו הכי קל? אפשר שהוא. יא תישב עליך ותחבקי אותו.
אל תבכה י / אני לא מרשה לבכות	זה בסדר לבכות, אנחנו כאן לעזור.
לא קרה כלום	אני מבין. שהמצב מפחיד אותך, זה נורמלי להגיב ככה
לא משתף. ת פעולה	נראה שקשה לו. לה כרגע - איך אפשר לעזור להרגיש בטוח?

אמירות מותאמות טראומה לילדים (והורים)

- אני רופא. שמטפלת בכל הילדים. ות שקורים להם דברים דומים למה שקרה לך.
- כל דבר בבדיקה אני אגיד מראש. לא יהיו הפתעות או דברים שלא תדעי. או לא תסכימי.
- אתה יכולה לבחור מי יהיה אתך, אף אחד לא יעלב (מכוון להורה).
- אמא/המלווה יכולים להיות אתך, לידך, או בחדר ולא להסתכל, או בחדר מעבר לפרגוד או בחוץ אבל ממש ליד הדלת שיוכלו לשמוע אם אתה צריך. כה אותם.

רפואת שיניים

נסו לומר	במקום לומר
כשתהיינה מוכנה אשמח שתפתחי את הפהך	לפתוח פה גדול
להשלים אתה הטיפול יש צורך להישאר בתנוחה הזאת למספר דקות, בסדר? זה אפשרי לך?	לא לזוז
"האם זה בסדר שאוריד עכשיו את הכיסא? לאחר "האם זה בסדר שאוריד את הכיסא" להוריד קצת ואח"כ לשאול האם ניתן להוריד עוד את הכיסא ואם התשובה שלילית לשאול אם ניתן להשאיר כך האם אתה מרגישה בנוח בזווית הזו או שאתה מעדיף.פה שאעלה את הכיסא?" (במידה וחייבים להשכיב את הכיסא- להודיע מראש ולהסביר למה זה חשוב).	אני מוריד/משעין את הכיסא
חלק מהאנשים עלולים להרגיש אי נוחות או כאב אם זה יקרה לך תסמני.ני ואעצור.	זה לא יכאב

תזונה

במקום לומר	נסו לומר
השמנת.	עלית במשקל X ק"ג.
רזית.	ירדת במשקל X ק"ג.
ממליץ.ה על ירידה במשקל	ספרי לי קצת על סדר היום שלך מבחינת אכילה ופעילות גופנית.
עלית במשקל מאז התחלת הטיפול התרופתי	התרופה משנה מנגנוני רעב ושובע, והגוף מגיב לזה.
צריך להגביל את האכילה	נחשוב על דרכים לווסת את האכילה.
התרופה גורמת להשמנה	אצל חלק מהאנשים התרופה גורמת לעלייה במשקל, נעקוב בכל שלב אחר השינויים בגוף.
שליטה באכילה	ויסות אכילה, או שינוי הרגלי / התנהגויות אכילה.
צריך לאכול יותר בריא	נחשוב על שינויים שאפשר לעשות באורח החיים.
תעל.הי על המשקל	שקילה יכולה להיות אירוע מלחיץ, איך אתה מרגישה לגביה? תרצה לדעת את המשקל שלך או להפנות גב למספר בשקילה?



רפואת כאב

במקום לומר	נסו לומר
זה לא יכאב.	יכול להיות שתרגיש י אי-נוחות, אוכל לעצור בכל רגע.
אין ממצא .	הכאב שלך אמיתי גם אם לא רואים אותו בבדיקה.
זה רק מתח.	ייתכן שיש כאן מרכיב של מערכת העצבים – וזה מוכר וניתן לטיפול.
נחדיר מחט.	נבצע הזרקה.

דימות

במקום לומר	נסו לומר
לא לזוז.	חשוב לי לקבל תמונה ברורה, האם תוכל לי להישאר ללא תנועה למשך __ דקות?
לקשור / לרסן.	נשתמש ברצועות לייצוב כדי שהבדיקה תהיה מדויקת.
אני יוצאת מהחדר.	אצא להפעיל את המכשיר, אני שומעת. אותך כל הזמן.

הרדמה

במקום לומר	נסו לומר
אתה הולך. ת. לישון	התרופות יעזרו לך להרגיש רגוע, אנחנו נשגיח לשמור על בטחונך.
הכל בסדר	אתה בחדר ההתאוששות, הניתוח הסתיים, ואתה בטוחה.

מזכירות וקבלה

במקום לומר	נסו לומר
תמתין.י כאן	זמן ההמתנה כ- ____ דקות, אפשר להמתין בחוץ ונעדכן.

נשמח לקבל פידבק ורעיונות נוספים!

לשליחת מייל לפורום:

