

מונחון מותאם טראומה למפגש במערכת הבריאות

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

שלום רב,

במפגש הרפואי, מילים יכולות להיות כלי מרפא, אך הן עלולות גם להחוות כפולשניות או מעוררות (Trigger) עבור מטופלות. ים כפועל יוצא מהרקע, וניסיון החיים השונים איתם הם מגיעים. אנו בפורום מבט לומדות משילוב של ידע מחקרי, קליני ומניסיון חיים של המטופלים והמטופלות, והמונחון נכתב על מנת לסייע ביצירה והטמעה של פרקטיקה מותאמת טראומה.

המטרה והחשיבות הקלינית

● **המטרה:** ליצור יחד שפה מקצועית המקדמת בחירה, שליטה, בטיחות ושיתוף פעולה, ובכך גם מקדמת אמון.
השפה ככלי קליני: שינוי קטן בניסוח 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 שימושיים לכל מפגש בין צוות למטופלים. ות – מהכניסה (בטחון, דלפק הקבלה) דרך המפגש או ההליך הרפואי ועד לסיום הביקור.
חלק ב' (התמחויות): מפרט ביטויים ספציפיים לתחומי הרפואה השונים (נשים, ילדים, שיניים ועוד).

● תוספות ושיתוף

נשמח מאוד לקבל מכן וממכם ביטויים או מצבים ייחודיים להתמחות, לניסיון המקצועי או לעבודה הקלינית שלכם.ן.

forum.mabat@gmail.com

חלק א' - כללי

תחילת מפגש

בכל תחילת מפגש לשאול:

1. מה הביא אותך לכאן היום/מה הסיבה שבעקבותיה הגעת היום ובמה אפשר לעזור?
2. האם יש משהו מהעבר או מההווה שלך שעלול להשפיע על המפגש/ בדיקה/הליך היום שחשוב שאדע?
3. מה יקל עליך את המפגש/בדיקה/הליך?

תמיד לשתף את המטופל.ת במה שצפוי לו או לה.

למשל בטריאז' במחלקה: אתה כרגע נמצא.ת ב____, כאן אני אשאל שאלות ואקח מדדים חיוניים, לאחר מכן תמתיני. לרופא.ה, מה שעשוי להימשך X זמן, הפרוצדורה עצמה צפויה להמשך Y זמן במהלכה נבקש ממך.... וכו'. האם משהו מהתהליך הצפוי גורם לך לחוש אי נוחות? נוכל לחשוב יחד איך להפוך את השלב הזה לנסבל.

ננסה לתקף ולנרמל 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 - (לציין את פרק הזמן הצפוי להמתנה, ככל שאפשרי).
- אני רואה שאתה מאוד מתוח.ה כעת, יש משהו שחשוב לך שאדע או שאקפיד עליו? שנמשיך או שתרצה הפסקה?

בחשד לטראומת עבר:

במידה ומזהים תסמיני חרדה/ניתוק/דריכות או סימנים שמעידים על טראומת עבר ננרמל ונשאל, למשל: אצל אנשים שסובלים מ ZYX יש הרבה פעמים אירועים קשים מאוד (טראומטיים) בעברם. האם גם אתה עברת אירועים טראומטיים בחייתך?

תשאול טראומה - תשאול כללי

אנחנו מדינה עם ריבוי אירועים טראומטיים, ולאירועים אלה השפעה על בריאות ולעתים חולי. חשוב לי לשאול גם אותך האם עברת אירועים טראומטיים בחיך? (למשל אירועים ששינו את החיים שלך ל"לפני ואחרי"). לא ניכנס לפרטים, אני רק שואלת. 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 באירועי ה-7 באוקטובר או אחריהם?

אמירות משרות אמן ביחסי מטפל-ת-מטופל.

- אני לא אעשה משהו בלי ליידע אותך קודם.
- ניתן לעצור בכל שלב, אם נגיע לשלב אחריו לא ניתן לעצור, איידע לפני כן.
- 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.

נדרשת הסכמה מתמשכת

יש לבקש רשות לכל שלב חדש לא רק לפני תחילת הטיפול, אלא לאורך כל התהליך.

למשל: עדיין בסדר להמשיך?
אתה רוצה לשנות משהו?
נעת אעשה _____, בסדר?

תשאול כללי

נסו לומר	במקום לומר
האם תוכלי בבקשה... / זה בסדר מצידך ש...	אני צריכה ש...
מה הביא אותך לכאן היום?	למה באת?
תוכלי לבצע __ עכשיו?	אני צריכה __ עכשיו
כשאת מוכנה, הסתובבי לכיוון... עמוד עם הפנים לכיוון.....	תסתובבי / תרכני בשבילי
כדי שהבדיקה תתבצע בצורה טובה חשוב שתשארי במצב הזה ללא תזוזה. האם זה אפשרי לך? האם צריך לשנות משהו?	אל תזוזי.
הבדיקה הזאת לוקחת בדרך כלל __ דקות ואעדכן תוך כדי, בכל שלב תוכלי לעצור אותי ונפסיק את הבדיקה. **אם יש בדיקה שמשלב מסוים לא ניתן לעצור, חשוב להסביר זאת מראש.	זה ייקח רגע
בשלב זה נבצע __ - האם אתה מסכימה?	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. ** מוצע להחליט על סימון פיזי מוסכם עבור אלו שמתקשים בביטוי מילולי ולציין את משך הבדיקה.	זה לא יכאב

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

רפואת נשים

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

רגישות לגבי הכנסת ספקולום

להציג את המכשיר, לעדכן לפני שמחדירים, להראות את המכשיר, להגיד שזה אולי ירגיש קר וקשה ואת אורך הבדיקה המשוער - 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.

פיזיותרפיה

הטיפול כולל מגע, אסביר מראש מה המטרה ומה אני עושה, האם זה בסדר מבחינתך? במידה ומשהו כואב או לא נוח, חשוב לי שתשתפי. מה אתה מרגישה, נעצור ונשנה - זה בשליטה שלך.
כל בקשה לחשיפה תכלול הסבר על מטרת החשיפה ותיעשה רק לאחר קבלת הסכמה מהמטופל.ת.

במקום לומר	נסו לומר
נמשיך עד שיכאב	תגיד.י כשתרגיש.י אי נוחות או כאב ואם צריך - נעצור.
תני לי את היד	האם זה בסדר שאני אזיז את היד כך לבדיקה?
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..."

רפואת ילדים

במקום לומר	נסו לומר
מה לא בסדר עם הילד שלך?	מה הסיבה שהגעתם היום?
תחזיקו אותו. (בכוח)	תוכלו להחזיק אותו. במהלך הבדיקה כך שלא י.תזוז?
אני צריך שהוא לא יזוז/ אני לא יכולה לבדוק אותה ככה	אני רואה שקשה לו, איך אתה חושבת. שיהיה לו הכי קל? אפשר שהוא יא.ת.ישב עליך ותחבקי אותו.
אל תבכה י/ אני לא מרשה לבכות.	כשמפחיד או כואב זה ממש בסדר לבכות, אנחנו כאן לעזור.
לא קרה כלום	____ קרה, זה נורמלי להגיב ככה.
לא משתף פעולה	נראה שקשה ל.ו.ה כרגע - איך אפשר לעזור ל.ו.ה להרגיש בטוחה?

אמירות מותאמות טראומה לילדים (והורים)

- אני רופא.ה שמטפלת בהרבה ילדים שקורים להם דברים דומים למה שקרה לך.
- מה קורה לאחרונה בחייו.ה או בחיי המשפחה?
- כל דבר בבדיקה אני אגיד מראש. לא יהיו הפתעות או דברים שלא תדעי. או לא תסכימי.
- אתה מחליטה מי יהיה איתך בבדיקה. רק אמא או רק אבא או אף אחד.
- אמא/אבא או המלווה יכולים להיות איתך, לידך, או בחדר ולא להסתכל, או בחדר מעבר לפרגוד או בחוץ אבל ממש ליד הדלת שיוכלו לשמוע אם אתה צריך. כה אותם.
- תוכלי לבחור אם תרצה.י לבצע את הבדיקה כשאתה יושבת. על אמא/ אבא, או על הכסא/מיטה.

רפואת שיניים

נסו לומר	במקום לומר
כשתהיה.י מוכנה אשמח שתפתח.י את הפה.	לפתוח פה גדול
כדי להשלים את הטיפול יש צורך להישאר בתנוחה הזאת למספר דקות , בסדר? זה אפשרי לך?	לא לזוז
"האם זה בסדר שאוריד עכשיו את הכיסא?" להוריד קצת ואח"כ לשאול "האם זה בסדר להוריד עוד את הכיסא?" ואם התשובה שלילית לשאול "אפשר להשאיר את הכסא בזווית הזו או להעלות את הכיסא בחזרה?" (במידה וחייבים להשכיב את הכיסא- להודיע מראש ולהסביר למה זה הכרחי).	אני מוריד/משעינה את הכיסא
חלק מהאנשים עלולים להרגיש אי נוחות או כאב אם זה יקרה לך תסמני ותחליטי.י אם לעצור.	זה לא יכאב

תזונה

במקום לומר	נסו לומר
השמנת.	עלית במשקל X ק"ג.
רזית.	ירדת במשקל X ק"ג.
ממליץ. צה על ירידה במשקל	ספרי לי קצת על סדר היום שלך מבחינת אכילה ופעילות גופנית.
עלית במשקל מאז שהתחלת את 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.
תעלה.י על המשקל	שקילה יכולה להיות אירוע מלחיץ, איך אתה מרגישה לגביה? תרצה לדעת את המשקל שלך או להפנות גב למספר בשקילה?

אחיות

נסו לומר	במקום לומר
על מנת לקחת דם/לתת טיפול אצטרך לדקור אותך. קודם אחטא את המקום. לא אדקור בלי לתת התראה מראש. באיזו יד (אם אפשר) אתה מעדיפה שאדקור?	זה לא כואב, רק דקירה קטנה
כדי להעריך את מצבך אני צריכה למדוד לחץ דם, דופק וסימנים נוספים. באיזו יד (אם אפשר) אתה מעדיפה שאבדוק? תרצה לשים את השרוול/ללחוץ על הכפתור להפעלה בעצמך?	תביאי לי את היד (למידת סימנים)
המצב כעת עשוי להיות מלחיץ ישנה אי וודאות וייקח קצת זמן עד שיהיו תשובות. אני כאן לכל שאלה.	זה לא יעזור אם תילחצי, נסה לי להירגע
אני רואה שזה מטריד / מעסיק אותך. אנסה לתפוס את הרופאה ולחזור אלייך עם תשובה, אבל במידה ואתה תראה אותה. קודם, אתה גם יכולה לשאול.	אני לא יודעת - תשאלי את הרופאה

רפואת כאב

במקום לומר	נסו לומר
זה לא יכאב	יכול להיות שתרגיש אי-נוחות או אפילו כאב, אם זה יהיה לא נסבל עבורך סמני לי ואוכל לעצור בכל רגע. **אם יש בדיקה שמשלב מסוים לא ניתן לעצור, חשוב לשקף זאת וליידע לפני השלב האמור.
אין ממצא	זה שלא מצאנו את הגורם לכאב בבדיקה הזו לא שולל את הכאב. הכאב שלך אמיתי גם אם לא רואים אותו בבדיקה. הבדיקות שלנו לא תמיד מספיק טובות כדי להראות את הסיבה להרגשת הכאב.
זה רק מתח	ייתכן שיש כאן מרכיב של מערכת העצבים, וזה מוכר וניתן לטיפול.
אל תזוזי	נסה/י להישאר יציב/ה וללא תזוזה למשך _____, אם קשה, תגיד/י לי.
נחדיר מחט	נבצע הזרקה.

דימות

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

מזכירות וקבלה

נסו לומר	במקום לומר
זמן ההמתנה כ- __ דקות, אפשר להמתין בחוץ ונעדכן. או לצערי, משך ההמתנה הצפוי לא ידוע כעת, אם יהיה לי מידע חדש בהמשך אעדכן אותך. בינתיים אפשר להמתין פה או בחוץ וכמובן שנקרא לך ברגע שיגיע תורך להיכנס.	תמתין.י כאן
הטיפול הוא לפי שיקול דעת רפואי ולא לפי סדר ההגעה. זה יכול להיות מתסכל, אבל אנחנו זוכרים שגם אתה ממתינה.	המצב שלך לא דחוף, עלייך להמתין

הרדמה

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

תודותינו הרבות על התשומות והתובנות שקיבלנו על המונחון מארגוני הפורום, א.נשי צוות רפואי ומומחיות.ים מניסיון.