

קיט כלים לליווי מיוזע טראומה - מקצועות הבריאות -

הכלים שלפניכם מקנים בסיס ראשוני להתנהלות מותאמת טראומה
בעת מפגש עם אדם שחווה אירוע טראומתי.

מענים לפי מבנה פגישת טיפול

לפני הטיפול:

- דאגו לסביבה בטוחה והציגו את עצמכם ("שמי.. תפקידי..")
- הציעו נוכחות מלווה
- צרו מחוייבות ("במהלך הטיפול אני קשוב אלייך")
- בררו אם קיים מצב הדורש התייחסות מיוחדת שלכם כאנשי ונשות מקצוע ("עוברים עלינו ימים לא פשוטים, האם יש משהו שחשוב לך שאדע לפני הבדיקה/ טיפול?")



1

במהלך הטיפול:

- בדיקה גופנית יכולה לעורר טראומה קודמת או להחמיר טראומה קיימת. נסו להחזיר אל המטופל/ת את תחושת השליטה: ידעו מראש על כל שלבי הטיפול ועל אופי פעולותיכם, בדקו שזה מתאים, שאלו מה יכול להקל.
- בקשו את רשות המטופל/ת בתחילת כל שלב במהלך הטיפול. ספקו אפשרויות בחירה במה שניתן ("כעת אני עומד/ת ל... האם תעדיפי/י ש... האם אפשר להתחיל? אנא ידעי/י אותי אם תרגישי/י חוסר נוחות כלשהו").
- הפסיקו את הטיפול מיד אם המטופל/ת מבקש/ת זאת או מראה סימני מצוקה. נסו לסייע למטופל/ת בעזרת מעבר מהצפה לשאלה קוגניטיבית: "אני לא יכול לנשום, אין לי אוויר", ענו: "מתי זה התחיל? האם חווית דבר כזה בעבר? מה עוזר כשזה קורה?" וכו'.



2

סיום הטיפול:

- רמות גבוהות של חרדה או מצוקה עלולות להוביל לחוסר ריכוז או תחושת בלבול וערפול. לכן, חשוב לסכם למטופל/ת בצורה ברורה ורגועה את הביקור, תוצאות הבדיקה ו/או מהלך הטיפול העתידי ("הגעת אלי כי... בדקנו... מצאנו... החלטנו על...")
- מסרו למטופל/ת את סיכום הפגישה בכתב ושאלו בצורה יזומה אם יש שאלות.
- במידה והנך מזהה סימני מצוקה או המטופל/ת שיתפ/ה בכאלה באופן ישיר, הפנו לגורם מטפל ("אני חוזר/ת לדברים ששיתפת אותי, האם שיתפת איש מקצוע שיוכל לסייע?")



3

לאחר הטיפול:

טפלו בעצמכם!
במידה ואתם כמטפלים חווים קושי נוכח החשיפה,
אל תהססו לפנות לגורמי תמיכה רלוונטיים (פרטים בעמוד הבא)



4

קיט כלים לליווי מיודע טראומה

- מקצועות הבריאות -

דגשים חשובים לאורך המפגש:



מקדו את השיתוף בצורך הטיפולי

"אני שומעת/שעברת חוויות קשות מאוד, במה אוכל לעזור לך עכשיו כאן בטיפול/בבדיקה?"



שאלו שאלות קוגניטיביות

"מה הביא אותך לפה היום? עם מי הגעת לכאן היום? איך אפשר לעזור לך עכשיו?"



חזקו את המטופל/ת

"כל הכבוד שאת/ה דואגת/עצמך והגעת לטפל בעצמך, זה דורש כוח ואומץ"



גלו רגישות לסימנים של מצוקה

פנים מודאגות, נשימה כבדה, חיוורון, אי שקט

מוקדי תמיכה למטפלים

"מפנה" - מערך סיוע אישי, רגשי ונפשי לרופאות ורופאים:

- אזור צפון 054-2616096
- אזור ירושלים 052-2730047
- אזור מרכז 050-4863408
- אזור דרום 052-6539196

