



יש לך כרטיס סגול? אנחנו כאן עבורך!

אם את/ה מתקשה להגיע לטיפולים רפואיים בשל עבר של פגיעה מינית או רוצה לשתף את הרופא/ה מבלי לדבר על הפגיעה אז הכרטיס הסגול כאן כדי לעזור!

שלום,
ברצוני לידע אותך כי עברתי פגיעה מינית. ארוע טראומטי זה משפיע על בריאות הנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון בבעלי סמכות.

מגיש רפואי ובדיקות שונות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים ולכן יקל עלי אם תוכל/י לשים לב לנושאים הבאים:

שליטה על הסיטואציה והנחיה: חשוב לי שתבקש/י את רשותי לפני תיעוד הפגיעה וביצוע פעולות וכן מתן אפשרות עצירה במהלכן (סימן מוסכם מראש יעזור). זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שגרתיים עלולים להיות טריגרים עבורי: מגע, כאב (כגון דקירות וחומרים צמיגיים כמו ג'ל לאלטרסאונד).


תחושת ביטחון ואמפתיה - כדאי לשאול אותי האם יש משהו שיכול להקל עלי את הבדיקה. הצפה בארועי העבר עלולה להקשות עלי את הבדיקה ולגרום לניתוק ואף התקף חרדה. אם זוהי סימני מצוקה חשוב להבדיר שאת/ה מזהה את הקושי ולשאול אם נכון לי לעצור את הבדיקה.

חשיפת איברים - לפרטיות יש חשיבות גדולה - אנה המנע/י מחשיפה פיזית שלי שאינה הכרחית ואפשר/י לי לכסות איברים שאינם נבדקים. אנה אפשר/י לי להחליט בנוגע לדלת פתוחה/סגורה והנכנסת מלואו.

אשמח לקבל סיכום כתוב של מהלך הבדיקה וההמלצות. בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אוכזר את הפרטים של הפגישה.

הערה אישית שחשוב לי שתדע/י:

תודה מראש על הרגישות והמקצועיות. טיפול מותאם טראומה מפתח את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכך שומר על בריאותי.

 **קרן בריאה Fund**

 **קרן בריאה Fund**

הכרטיס הסגול

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

הוריד/י לטלפון או הדפיס/י את הכרטיס הסגול והציג/י לרופא/ה כדי שידעו לתת טיפול רגיש ומותאם טראומה:

www.briah.org/pcard



במידה ונתקלתן/ם בקשיים או אתגרים הקשורים לכרטיס הסגול צרו איתנו קשר כדי שנוכל לטפל בכך מול הצוותים הרפואיים: 054-3379233