

עלון הכנה אישי לקראת מפגש רפואי

המפגש הרפואי עלול לעורר חרדה אצל רבים/ות מאיתנו מסיבות שונות, ביניהן: שפה רפואית לא מוכרת, התמודדות מול סמכות, חששות סביב מחלה, התייחסות לגוף ולמראה שלנו ועוד. מסמך זה נועד לעזור לך להתגבר על חששות ולסייע לדייק את המטרות והצרכים שלך מהמפגש הקרב. התארגנות לפני הפגישה.

הכנה לקראת הפגישה

מתי יהיה לי הכי נוח להגיע לפגישה? (מה היום והזמן הכי מתאימים והאם יש לי גמישות?)

האם אני רוצה מלווה? (אם כן, מי? האם לאדם מגבלות זמן? חשוב שהמלווה יהיה אדם שנוח לך במחיצתו ויכול לתמוך ולעזור בזמן הפגישה)

האם כדאי לי לקרוא משהו לפני או ללמוד על מצבי הרפואי ממקורות שונים?

האם יש לי מסמכים רפואיים שאני רוצה להביא לפגישה?

האם אני סובל/ת ממחלות רקע/כרוניות? (כגון סכרת, פיברומיאלגיה, מיגרנות...), אם כן, מהם? האם אני נוטל/ת טיפול תרופתי? סוג/מינון? ניתן להדפיס מסמך עם אבחנות ותרופות עדכניות מאתרי קופות החולים

האם קיבלתי הנחיות שעלי לבצע לפני המפגש/פרוצדורה? (כמו למשל ביצוע בדיקות מקדימות אחרות או צום?)

כדאי לתכנן מראש איזה בגדים ללבוש לבדיקה (האם יהיה נוח להסיר וללבוש אותם, האם אוכל להתכסות בהם חלקית, למשל להמנע מברזלים בצילום רנטגן או טייטס מתחת לשמלה)

האם אני זקוקה להתאמה שפתית, תרבותית, נגישות? אם כן, מה יכול לעזור?

מה אוכל להביא איתי מראש לעזור לי אם ארגיש מצוקה בפגישה? (ספריי ריח, קמע, מוזיקה מרגיעה, אביזר חישה).

מה חשוב לי לומר לרופא/ה (כדאי לכתוב מראש)

מטרת הפגישה מבחינתי _____

סימפטומים שאני חווה _____

שאלות שיש לי לגבי המצב הרפואי שלי _____

מידע חשוב שיהיה לי קשה לדבר עליו (אם יש)? כדאי לכתוב אותו כאן ולבקש מהמלווה להקריא או לתת לרופא/ה לקרוא _____

האם יש משהו שיוכל להקל עלי את המפגש או שהצוות יוכל לעשות שיסייע לי במצב של מצוקה? כדאי לומר זאת בתחילת המפגש _____

מידע רלוונטי לגבי מהלך הפגישה

- זכותי למלווה בחדר
- זכותי להיבדק לבד על פי רצוני.
- זכותי להפסיק את המפגש ו/או את הבדיקה הרפואית בכל שלב מבלי צורך בהסבר.
- זכותי לסרב לכל הליך או טיפול מוצע.
- על הצוות הרפואי להציג את עצמו בפני (ואם שכח להציג, מקובל מאד לבקש זאת).
- לפני בדיקה או הליך רפואי על הצוות להסביר לי מה הולך לקרות, לאיזו מטרה, ולבקש את רשותי.
- מותר לי לבקש הסברים, לרשום לעצמי נקודות במהלך המפגש, ולבקש מהרופא/ה או המטפל/ת את סיכום הפגישה וההמלצות בכתב.
- במידה ורמת הלחץ שלי בזמן הפגישה עולה (תחושה של חנק, איבוד הריכוז, ניתוק), אוכל לבקש הפסקה במפגש לצורך התאוששות. אוכל לנסות לנשום לאט יותר, לצורך הרגעה או לנסות לזהות ריחות מהסביבה, להסתכל על תמונות או צבעים בחדר, או לבצע טפיחה על הרגל או היד בצורה מרגיעה ומארגנת).

כדאי לזכור שגם מי שמולי הם אנשים עם סיפור חיים שלהם. סבלנות והשריית אוירה מכבדת הם גם אחריותי ויאפשרו מפגש יעיל.

לאחר הפגישה

דברים חשובים שנאמרו לי בפגישה:

האם קיבלתי הנחיות להמשך? מה יעזור לי לקיים אותם?

האם היה משהו שעזר לי בפגישה וכדאי לזכור להבא?

האם היה משהו שלא עזר לי וכדאי לזכור?

ואחרי כל זאת, חשוב לזכור שלמרות כל הכתוב פה עדין ישנם גורמים שאינם בשליטתינו (ולעתים גם אינם בשליטת הצוות המטפל) ועלולים לגרום לפגישה להתרחש בצורה שונה ממה שתכננו וקוינו. ניתן מראש לדמיין סיטואציות כאלה, ולחשוב מה יוכל לעזור לי והאם ניתן להתכונן לכך מראש.

אנחנו מאמינים בכם/ן וביכולת שלכם/ן לטפל ולקדם את בריאותכם/ן ומקוים שתעברו מפגש רגיש, מכבד ומיטיב עם הצוותים הרפואיים המטפלים. במידה ויש לכם/ן הערות או שאלות על פרויקט הכרטיס הסגול, יש לכם/ן היכולת להשפיע על כך. נשמח לשמוע מכם/ן:

ד"ר דפנה ערמון, היפ"ם : ISTT@ima.org.il

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

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