מה יכול לעזור לי בבדיקה גינקולוגית?

אם את חווה כאב וחוששת מבדיקה גינקולוגית, כך תוכלי להתכונן לבדיקה

- ☐ לשתף מראש את הרופא/ה בתחושות ובחששות
- ☐ לבקש הסבר על כל שלב בבדיקה
- ☐ לדרוש שיבקשו ממך אישור לפני כל שלב בבדיקה
- ☐ להכניס בעצמך את הספקולום, או מתמר האולטרה-סאונד
- ☐ להחזיק את היד של הבודק/ת ולהכתיב את הקצב
- ☐ להשתמש במראה - כדי לראות מה קורה ולחוש שליטה
- ☐ לעשות הפסקה מידי פעם ולנשום
- ☐ לעשות תרגילי נשימה והרפיה
- ☐ לשמוע מוזיקה שאת אוהבת
- ☐ להיעזר במכשיר רטט שהבאת איתך מהבית
- ☐ לבצע תרגילי הרפיה שלמדת אצל הפיזיותרפיסטית
- ☐ לשנות את תנוחת האגן - כמו להניח את האגן על אגרופים או להתקרב לקצה המיטה
- ☐ לשקול ג׳ל מאלחש או משכך כאבים, בהתייעצות רפואית

חשוב לזכור! - אפשר לעצור את הבדיקה בכל שלב

קחי רגע לשבת בנחת ולחשוב מה חשוב לך לומר או לבקש.
את זכאית שיכבדו את הגבולות והצרכים שלך - ברגישות, הקשבה וכבוד.
כשתגיעי מוכנה ותדעי להסביר את הצרכים שלך, הצוות הרפואי יוכל לעשות זאת בקלות רבה יותר.

אנחנו בְּשַׁלֵּמָה - הארגון הישראלי לוולוודיניה - מאמינות בך,
מכירות בכאב שלך ויודעות שביכולתך למצוא הקלה

עדי 058-4841818

באתר שלנו תמצאי רשימות מטפלות ורופאות מומלצות, מידע
על טיפולים, מאמרים, חוויות של נשים וטיפים להתמודדות.
www.shlema.org.il

שלמה
הארגון הישראלי לוולוודיניה