



# מערכי הדרכה לסדנה קבוצתית לשימוש בלומדת לילך הנגשת תכנים בתחום בריאות האשה

## כתיבה ופיתוח תוכן

יפעת בן רפאל, מרפאה בעיסוק, אחראית שירותי מקצועות  
הבריאות, מערך תעסוקה ופרישה באלווין ישראל, מחוז חיפה  
והצפון

## עריכה

שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום

אוגוסט 2022

## תוכן עניינים

2	עמ'	לומדת לילך - סביבה לימודית לנשים עם מגבלה קוגניטיבית
3	עמ'	מערכי ההדרכה לשימוש בלומדת לילך
4	עמ'	מפגש ראשון - היכרות עם תחום בריאות האשה
7	עמ'	מפגש שני - בדיקות שד
8	עמ'	מפגש שלישי - בדיקות נרתיקיות

## לומדת לילך - סביבה לימודית לנשים עם מגבלה קוגניטיבית

הביקור אצל רופא או רופאת הנשים מלווה לא פעם בחששות, פחדים ומבוכה. מטרת לומדת לילך היא להכין את מקבלת השירות לקראת הביקור, להקל על תחושות הפחד ואי הנעימות וכן להקנות לה ידע בדבר הבדיקות וחשיבותן.

הלומדה מציגה את רופאת הנשים ותפקידה, את חדר הבדיקות ומגוון בדיקות הנעשות במרפאה: בדיקה וגינלית, בדיקת פאפ, בדיקת שד ידנית, בדיקת ממוגרפיה ועוד. בכל אחת מהבדיקות הללו מוצג סרטון אנימציה וכן מוצג משחק אינטראקטיבי והשאלות העיקריות הקשורות לבדיקה. הלומדה פותחה ע"י צוותים של נשות מקצוע, המיומנות בהיבטים רחבים של טיפול בנשים עם מגבלות קוגניטיבית. הלומדה קיימת בשפות: עברית, ערבית, רוסית ואמהרית וישנה גם גרסא מיוחדת לחברה החרדית.

הלומדה הינה חינמית, מקוונת והיא נגישה לכל.

להלן הקישור לאתר הבית של לילך :

[/https://www.kshalem.org.il/home-page-funds](https://www.kshalem.org.il/home-page-funds)



### בריאות גוף האישה



הנשים של לילך <

מיזם זה פותח על ידי קרן שלם, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים ומועצת הבריאות המיזם בוצע במימון מועצת הבריאות וקרן שלם ©  
הלומדה פותחה על ידי סינינפיקאסט מדיה בע"מ *SignifiCast*

## מערכי ההדרכה לשימוש בלומדת לילך

מערכים אלו נועדו לשימוש עבור אנשי מקצוע/מנחים העובדים עם קבוצות במסגרות הנותנות שירותים לנשים עם מוגבלות קוגניטיבית.

קהל היעד לסדנה הינו נשים עם מוגבלות קוגניטיבית (מש"ה, אוטיזם, שיקום) בכל הגילאים ברמת תפקוד קלה-בינונית.

המערכים בנויים בצורה סדנא המועברת במשך 3 מפגשים בני 30 דקות. ניתן לחלק את המפגשים אחרת, תוך התאמה לרמת התמיכות שמקבלות השירות זקוקות לה.

את מערכי ההדרכה מלווה מצגת תמונות הנמצאת [בקישור המצורף](#) >> מומלץ להדפיס את התמונות בגודל 4A בצבע, אך ניתן גם להציג אותן על גבי מסך גדול (מקרן, ברקו).

יתכן ויהיו תמונות שיעוררו במקבלות השירות אי-שקט חמור, למשל רצון עז להיות בהריון, בעקבות הצגת התמונה עם העובר. יש לגלות רגישות ולהסיר תמונות שעלולות לגרום לאי-שקט, טרם המפגש.

לפני ביצוע הסדנאות יש לוודא שליטה בלומדה, היכרות עם מבנה הבדיקות (סרטון, משחק, שאלות ותשובות). ניתן להיעזר בכלי העזר למלווה הנמצאים בתפריט הראשי של הלומדה.

נעים להכיר רופא הנשים חדר הטיפולים בדיקות אודות בלי עזר למלווה



כמו כן, במהלך ההתאמה התרבותית של הלומדה פותח מילון מונחים ומשגים בתחום בריאות האשה בשפות: ערבית, רוסית ואמהרית. למנחות קבוצות בשפות אלה ניתן להיעזר במילון הנמצא [בקישור המצורף](#) >>

## מפגש ראשון - היכרות עם תחום בריאות האשה

עזרים נילווים : מצגת התמונות הנמצאת [בקישור המצורף](#)<<

### פתיחה

המנחה מציגה את הנושא, משך הסדנה, ומציינת כי בכל פעם נלמד משהו אחר על בדיקות אצל רופאת הנשים.

לפני שנתחיל ללמוד על הבדיקות עצמן, נדבר היום על תחושות. לשאול- מה זו תחושה? לכוון ל- משהו שמרגישים ולא תמיד אומרים, ידיעה על משהו טוב או לא טוב שקורה, אצלי או מסביבי. תחושה יכולה להיות טובה או לא טובה והיא שלי. אני יכולה לשתף ולחלוק עם מישהו. או לשמור לעצמי.

להסביר- כאן מותר לדבר על דברים שמציקים לכן בנושא של בריאות האישה. מה שתגידו כאן נשמר בינינו ולא עובר לאף אחד, לוודא שכולן מבינות מה זה אומר- שאם מישהו שואל מה נאמר והוא לא בקבוצה, אסור להגיד לו, לוודא שמבינות למה- כי לפעמים מישהי תספר לנו סוד, היא סומכת עלינו לא לגלות, ואנחנו נשמור על הפרטיות שלה.

- מי היתה אצל **רופא** נשים? מי היתה אצל **רופאת** נשים? איזו בדיקה עשית?
  - איך הרגשת בבדיקה?
  - מה אתן מרגישות כשאומרים לכן שצריך ללכת לרופא נשים, עוד לפני שהלכתן אליו?
  - איך אתן מרגישות, כשהולכים לרופא משפחה?
  - מה יכול לעזור לכן להיות פחות בחשש, להיות יותר רגועות? האם יעזור אם זו תהיה רופאת נשים? האם יעזור אם תהיה איתכן מלווה? האם יעזור אם תדעו מראש מה הרופאה הולכת לבדוק?
- אני שמחה שפתחתן את הלב וחשבתן מה יכול לעזור לכן.

### תוכן

נסביר כי עכשיו נדבר קצת על האיברים הנשיים שלנו. נפרוס את התמונות מתוך המצגת של האיברים השונים : רחם, שדיים, נרתיק וצוואר הרחם, שחלות. לשאול על כל תמונה מה רואים כאן, לוודא שמבינות את התפקיד של האיבר בגוף, מה הן מרגישות כשהן רואות את התמונות, ואילו בעיות יכולות להיות.

- איבר - הוא חלק בגוף שיכול להיות חיצוני או פנימי. מערכת המין של האשה כוללת איברים חיצוניים שניתן לראות אותם ואיברים פנימיים שלא ניתן לראות אותם אלא בעזרת מיכשור רפואי בו משתמש רופא הנשים בזמן הביקור אצלו.
- נרתיק - צינור שרירי וגמיש המוביל אל הרחם. דרכו עוברת הפרשת הווסת/המחזור. לפעמים גדלים בנרתיק וירוס או פטריה, ועלולים

- לגרום לכל מיני תופעות, למשל גירודים. ניתן לטפל בזה עם תרופות, ולכן הרופאים בודקים את הנרתיק.
- צוואר הרחם - נמצא בקצה הפנימי של הנרתיק ומחבר אותו אל הרחם. זהו פתח קטן המאפשר לדם הווסת לצאת מהרחם אל הנרתיק ומשם החוצה. יש נשים שצוואר הרחם שלהן נהיה חולה וכואב, ואם בודקים אותו כשהמחלה רק מתחילה, אפשר לטפל בזה מהר מאד.
  - רחם - נמצא בהמשך לצוואר הרחם. זהו איבר חלול בעל דפנות שריריים עבים. צורתו וגודלו הם כמו של אגס. בתוך הרחם גדל תינוק בזמן ההיריון. הרחם בונה ומפרק בכל חודש, רקמה שמכילה המון דם, וזו הווסת. יש נשים שיש להן פתאום דימום שלא בזמן, או שפתאום אין מחזור. בכל שינוי כזה, כדאי ללכת ולהיבדק.
  - שדיים- מייצרות חלב כשיש תינוק, נשים מגיל 40 בודקות בכל שנה שהשדיים שלהן בריאים. לפעמים כשיש מחלה בשד והרופאים מוצאים אותה ממש בהתחלה, אפשר לטפל בזה ולהחלים מהר מאד.

### הזכויות שלכן

- אחרי שהבנתן כמה חשוב ללכת ולהיבדק, חשוב שתדעו:
- אתן יכולות לדעת מה יקרה בחדר הבדיקה, חשוב שתבקשו לדעת איזו בדיקה אתן הולכות לעבור, ואיך מבצעים אותה, ויגידו לכן.
  - אם יותר נוח לכן שיבדקו אתכן רופאות ולא רופאים, תבקשו, לא תמיד, אבל לפעמים זה אפשרי.
  - מומלץ לוודא שתהיה איתכן מלווה בחדר-אמא, אחות או חברה, שאתן מרגישות לידה רגועות.

### מתי כדאי להגיע לרופא נשים?

נפרוס את התמונות מתוך המצגת שמראות תחושות נעימות או תקינות, לצד תחושות שכדאי לבדוק:

"אני מרגישה טוב", "המחזור שלי סדיר", "יש לי שאלות שקשורות ביחסי מין", "השדיים שלי נעימים למגע", "הגעתי לגיל 45 והמחזור שלי מאחר", "בזמן האחרון מגרד לי", "שורף לי", "כשאני נוגעת בחזה אני מרגישה משהו בולט", "השמנתי בבטן", "לא קיבלתי מחזור כבר כמה חודשים".

- בכל פעם נתמקד בתמונה אחת, נסביר ונשאל אם קרה למישהי שהן מכירות ולתת להן לשתף.
- מגרד/שורף - יכול להיות שיש בנרתיק וירוס או פטרייה. רופא נשים יוכל לבדוק ולתת טיפול מתאים. לא צריך לסבול.
  - משהו בולט בחזה- בשדיים שלנו יש שומן שמסודר בגושים רכים. חשוב לעשות מדי פעם בדיקה עצמית כדי להכיר אותם היטב. אם

יש בהם שינוי או שיש גוש שמרגיש קשה, בולט או כואב, חשוב לגשת לרופא הנשים לבדוק.

- השמנתי בבטן- יכולות להיות לזה הרבה סיבות. יש נשים שהבטן מתנפחת להן סביב הזמן של המחזור, יכול להיות שמין לא מוגן הביא להריון, או סיבות אחרות שקשורות לבריאות הרחם. חשוב להיבדק.
- לא קיבלתי מחזור כבר כמה חודשים- יכולות להיות לזה הרבה סיבות, שקשורות בהורמונים, שהשחלות שלנו מפרישות. לפעמים זה קשור בהזדקנות, או בהריון. צריך לבדוק, על מנת לטפל בבעיה.

### **סיכום**

נשאל איך היה המפגש? אם היה להן קל או קשה לדבר על הדברים? האם הן מרגישות שהן למדו משהו חדש או שהכל היה כבר ידוע? האם הן מרגישות יותר בנוח ללכת לרופא או רופאת נשים בפעם הבאה? הם הן פוחדות או חוששות פחות?  
נסביר כי בפגישות הבאות נלמד על הבדיקות השונות.

## מפגש שני - בדיקות שד

עזרים נילווים - ברקו ומסך גדול, להכין מראש את הקישור [ללומדת לילך](#)

<<

### פתיחה

היום נדבר על הביקור במרפאת רופא הנשים, על חדר הבדיקה, ועל בדיקות שד - בדיקה ידנית וממוגרפיה. ניכנס ללומדת לילך, נערוך היכרות עם הדמויות, חדר ההמתנה וחדר הבדיקות.

### תוכן

נסביר שהיום נלמד מהי בדיקת שד ידנית. ניכנס בלומדה לבדיקת השד הידנית ונצפה בסרטון אודות הבדיקה. נשאל את המשתתפות האם הן רוצות לצפות שוב בסרטון. נשאל בסיום אם יש להן שאלות, נעבור על השאלות והתשובות שבלומדה, ונבדוק האם יש להן שאלות נוספות. נסביר שעכשיו עוברים ללמוד על בדיקת ממוגרפיה, ניכנס בלומדה לבדיקת הממוגרפיה ונצפה בסרטון אודות הבדיקה. נשאל את המשתתפות האם הן רוצות לצפות שוב בסרטון. נשאל בסיום אם יש להן שאלות, נעבור על השאלות והתשובות שבלומדה, ונבדוק האם יש להן שאלות נוספות.

### משחק תפקידים

נבקש מאחת המשתתפות להתנדב להיות לילך, מנחת הקבוצה תהיה בתפקיד הרופאה. לילך צריכה לשאול את הרופאה שאלה מתוך השאלות שזה עתה עברנו עליהן והרופאה תענה לה.

### סיכום

נשאל איך היה המפגש? אם היה להן קל או קשה לדבר על הדברים? האם הן מרגישות שהן למדו משהו חדש או שהכל היה כבר ידוע? האם הן מרגישות יותר בנוח ללכת לרופא או רופאת נשים בפעם הבאה? הם הן פוחדות או חוששות פחות?



## מפגש שלישי - בדיקות נרתיקיות

עזרים נילווים - מצגת התמונות [בקישור המצורף <<](#) ברקו ומסך גדול, להכין מראש את הקישור [ללומדת לילך <<](#)

### פתיחה

נסביר שהיום נדבר על בדיקות שעושים דרך הנרתיק - בדיקה ווגינאלית ובדיקת פאפ.

נראה שוב את התמונה של הרחם ושל הנרתיק ונזכיר להן מהם האיברים הללו:

- איבר - הוא חלק בגוף שיכול להיות חיצוני או פנימי. מערכת המין של האשה כוללת איברים חיצוניים שניתן לראות אותם ואיברים פנימיים שלא ניתן לראות אותם אלא בעזרת מיכשור רפואי בו משתמש רופא הנשים בזמן הביקור אצלו.
- נרתיק - צינור שרירי וגמיש המוביל אל הרחם. דרכו עוברת הפרשת הווסת/המחזור. לפעמים גדלים בנרתיק וירוס או פטריה, ועלולים לגרום לכל מיני תופעות, למשל גירודים. ניתן לטפל בזה עם תרופות, ולכן הרופאים בודקים את הנרתיק.
- צוואר הרחם - נמצא בקצה הפנימי של הנרתיק ומחבר אותו אל הרחם. זהו פתח קטן המאפשר לדם הווסת לצאת מהרחם אל הנרתיק ומשם החוצה. יש נשים שצוואר הרחם שלהן נהיה חולה וכואב, ואם בודקים אותו כשהמחלה רק מתחילה, אפשר לטפל בזה מהר מאד.
- רחם - נמצא בהמשך לצוואר הרחם. זהו איבר חלול בעל דפנות שריריים עבים. צורתו וגודלו הם כמו של אגס. בתוך הרחם גדל תינוק בזמן ההיריון. הרחם בונה ומפרק בכל חודש, רקמה שמכילה המון דם, וזו הוסת. יש נשים שיש להן פתאום דימום שלא בזמן, או שפתאום אין מחזור. בכל שינוי כזה, כדאי ללכת ולהיבדק.

ניכנס ללומדת לילך, להזכיר שוב את הדמויות, חדר ההמתנה וחדר הבדיקות.

### תוכן

נסביר שכעת נלמד מה זו בדיקה ווגינאלית. נכנסים בלומדה לבדיקה ווגינאלית ונצפה בסרטון אודות הבדיקה.

נשאל את המשתתפות האם הן רוצות לצפות שוב בסרטון. נשאל בסיום אם יש להן שאלות, עוברים על השאלות והתשובות שבלומדה, ונבדוק האם יש להן שאלות נוספות.

נסביר כי כעת נעבור ללמוד על בדיקת פאפ, נכנסים בלומדה לבדיקת פאפ ונצפה בסרטון אודות הבדיקה.  
נשאל את המשתתפות האם הן רוצות לצפות שוב בסרטון.  
נשאל בסיום אם יש להן שאלות, עוברים על השאלות והתשובות שבלומדה, ונבדוק האם יש להן שאלות נוספות.

### **משחק תפקידים ראשון**

נבקש מאחת המשתתפות להתנדב להיות לילך, מנחת הקבוצה תהיה בתפקיד הרופאה.  
לילך צריכה לשאול את הרופאה שאלה מתוך השאלות שזה עתה עברנו עליהן והרופאה תענה לה.

### **משחק תפקידים שני**

על מנת לתרגל סגור עצמי, אחת המשתתפות מתנדבת להיות לילך, המנחה בתפקיד המדריכה בדיור/אמא. המדריכה מבשרת לה שהיא קבעה לה תור לרופא נשים. 'לילך' צריכה לבקש שתהיה איתה מלווה, או לבקש שזו תהיה רופאת נשים, או לבקש להזיז את התור ליום ושעה שנוחים לה.

### **סיכום**

נשאל איך היה המפגש? אם היה להן קל או קשה לדבר על הדברים? האם הן מרגישות שהן למדו משהו חדש או שהכל היה כבר ידוע? האם הן מרגישות יותר בנוח ללכת לרופא או רופאת נשים בפעם הבאה? הם הן פוחדות או חוששות פחות?

נזמין אותן לפנות אל המנחה לשאול עוד שאלות אם יהיו להן בהמשך.