

Эрготерапия (рипуй бе исук) после операций гендерной коррекции

Памятка для пациентов

- ♥ Если вы недавно прошли операцию в рамках процесса гендерной коррекции, возможно, в этом важном и волнующем процессе вам сможет помочь эрготерапевт (специалист рипуй бе исук)

Почему эрготерапия?

- ♥ Люди, которые проходят через непростые процессы гендерной коррекции, могут сталкиваться с изменениями в разных сферах повседневной жизни - например: учиться бриться, наносить макияж, подбирать новый гардероб, менять работу или развивать новые увлечения и многое другое. Эти изменения напрямую влияют на качество жизни, на душевное и физическое здоровье.
- ♥ Эрготерапия сосредоточена на поиске способов улучшить качество повседневной жизни, помогая справляться с ежедневными делами — в соответствии с индивидуальными потребностями каждого человека.

Итак... Операция наконец позади. Что теперь?

Когда стоит обращаться за эрготерапией?

- ♥ Уход за шрамами. После любой операции остаются шрамы, которые могут беспокоить и вызывать дискомфорт. В таком случае можно обратиться к эрготерапевту. Специалист посмотрит на состояние ваших шрамов, подберёт подходящее лечение и даст необходимые советы и поддержку.
- ♥ Восстановление после операции с учетом временных ограничений:
 - ♥ · Подбор вспомогательных средств и адаптация домашней среды, чтобы вы могли справляться самостоятельно с рутинными задачами (на разных этапах послеоперационного периода, в соответствии с рекомендациями хирурга).
 - ♥ · Обучение техникам, которые помогают сохранять силы и избегать болевых ощущений в повседневных делах.
 - ♥ · Поддержка в самоорганизации — например, приём лекарств, составление распорядка дня.
 - ♥ · Помощь в освоении новой рутины — например, развитие мотивации и постоянства, необходимых для выполнения регулярных тренировок после вагинопластики (протокол тренировок очень важен для восстановления после вагинопластики и его нужно придерживаться на протяжении всей жизни).
 - ♥ · Помощь в освоении новых навыков — бритьё, макияж и другие.
 - ♥ · Сопровождение в процессе возвращения к работе и учёбе.
 - ♥ · Поддержка в развитии значимых увлечений и доступе к занятиям, которые помогают выразить свою гендерную идентичность и чувствовать удовлетворенность жизнью.

Как обратиться за помощью?

Направление на терапию рипуй бе исук можно получить в вашей больничной кассе - через клинику гендерной коррекции или у семейного врача. Также всегда есть возможность обратиться к эрготерапевту напрямую, частным образом.

По всем вопросам можно обратиться к команде проекта при Израильском обществе эрготерапии. Мы будем рады помочь: ot.lgbtq.isot@gmail.com

Текст подготовлен: Яэль Высоцки, MSc, BOT, эрготерапевт. Перевод: Эли Клейнер, проект Кешер Израэль.

Консультант: Нина Халеви, проект «Гила»

E-mail: transdoula@gilaproject.org. Телефон: 052-489-3210