

Preparasyon pou Randevou Swen Lè Ou nan Mitan Lavi ou



1. Jwenn yon founisè ki bay swen pou menopoz.

A. Kòmanse ak doktè swen prensipal ou a.

B. Lè w rele pou w pran randevou a, mande si founisè w la preskri terapi òmon menopoz (MHT) oswa terapi ranplasman òmon (HRT). Objektif kesyon sa a se pou wè si founisè w la konfòtab pou l bay swen menopoz, kit ou entèrese ou pa nan eseye òmòn yo.

Objektif kesyon sa a se pou wè si founisè w la konfòtab pou l bay swen menopoz, kit ou entèrese ou pa nan eseye òmòn yo.

Si non:

- Mande rekòmandasyon pou w jwenn yon lòt founisè ki bay swen menopoz.
- Oswa ale nan <http://tinyurl.com/menopause-provider> pou chèche yon moun ki toupre w.

2. Prepare w pou randevou a.

A. Tcheke nenpòt sentòm ke ou te remake pandan mwa ki sot pase yo, menm sa ki ale tounen yo. Si ou gen nenpòt sentòm ki pa parèt nan lis la, note yo tou.

B. Mete yon etwal akote sentòm ki pi nwi w yo. Sa ap ede w bay priyorite ak sentòm ou vle pale de yo nan vizit ou a.

Sentòm yo remake pi souvan yo

- | | |
|---|---|
| ☐ Boufe chalè, swe lannwit | ☐ Pwoblèm dòmi, fatig |
| ☐ Peryòd règ long oswa kout, ki koule anpil oswa ki lejè, règ ki pa vini lè li sipoze vini | ☐ Pran pwa |
| ☐ Sèvo twoub, bliye fasil, pwoblèm pou konsantre | ☐ Pwoblèm paka kenbe pipi, enfeksyon nan aparèy pipi |
| ☐ Sechrès nan vajen ak doulè, sansibilite nan tete | ☐ Anksyete, depresyon, chanjman nan atitud, irite |
| ☐ Redwi anvi fè sèks | ☐ Doulè nan jwenti |
| | ☐ Maltèt, migrèn |

Sentòm yo jwenn mwens

- | | |
|---|---|
| ☐ Kapasite redwi pou geri de estrès | ☐ Bouch sèk, santi kòm si bouch ap boule |
| ☐ Atak panik | ☐ Dan pouri, maladi jansiv |
| ☐ Batman kè iregilye | ☐ Pikotman nan dwèt oswa nan zòtèy yo, sansasyon chòk elektrik |
| ☐ Pèt cheve, zong frajil, akne, po sèk/grate | ☐ Tinnitus |
| ☐ Chanjman nan odè kò w | |
| ☐ Gonfle, pwoblèm dijestif | |

3. Bagay pou w di pandan randevou w la.

A. Mwen trè sèten mwen nan peryod avan menopoz la (si ou toujou gen peryòd) oswa menopoz (si peryòd ou yo sispann). Sentòm ki pi enpòtan mwen genyen yo se:

a)

b)

c)

B. Men sa mwen te eseye jiskaprezan pou jere sentòm mwen yo: (Make nenpòt bagay ou te eseye epi ajoute nòt pou bay plis detay.)

- ☐ Fè egzèsis regilyèman _____
 - ☐ Amelyore kalite ak jan w dòmi _____
 - ☐ Diminye oswa elimine alkòl _____
 - ☐ Diminye oswa elimine kafeyin _____
 - ☐ Pran Konsyans (tankou egzèsis respirasyon oswa meditasyon) _____
 - ☐ Bwè plis dlo _____
 - ☐ Amelyore nitrisyon _____
 - ☐ Vitamin oswa krèm ki disponib san preskripsyon _____
 - ☐ Terapi _____
 - ☐ Lòt _____
-

C. Mande enfòmasyon sou opsyon ki genyen pou jere sentòm yo.

- Si w enterese pale sou terapi òmòn menopoz, di konsa: *Mwen enterese nan eseye terapi òmòn menopoz. Ki sa ou ta rekòmande?*
- Si w pa enterese nan MHT, mande: *Mwen pa enterese nan òmòn paske _____*
_____ Ki sa ou ta rekòmande?
- Si ou vle gen yon diskisyon jeneral, mande: *Ki opsyon mwen genyen?*

D. Mande rekòmandasyon pou diminye risk sante akòz òmòn yo ki bese

- Dapre istwa medikal mwen ak istwa fanmi mwen, ki lòt bagay ou rekòmande pou mwen fè kounye a pou amelyore rezilta sante mwen alavni? (Egzanp: kolestewòl, maladi kè, osteyopowoz la.)
- Pou egzanp, dapre sa mwen konprann li pi fasil pou anpeche atwofi nan vajen ak estwojèn ke ranvèse li. Èske gen lòt bagay tankou sa a ke mwen ka eseye pou anpeche m gen lòt pwoblèm pita?

E(i). Ki kalite tès nou ta dwe konsidere?

F. Kijan mwen pral konnen lè mwen bezwen tounen vinn wè ou?

4. Kisa pou w fè si randevou w la pa byen pase.

Gen anpil rezon ki ka fè randevou w la pa pase jan w te espere a. Si w pa gen konvèsasyon w ta vle genyen an, men sa w ka di pou defann tèt ou:

- Si ou te nan plas mwen, ki kesyon ou ta poze kounye a?
- Mèsi anpil pou tan ou ban mwen. Mwen ta renmen tande yon lòt opinyon sou sa. Èske ou ka refere m bay yon moun ki espesyalize nan swen menopoz?

Si w ta renmen eseye terapi òmòn menopoz epi founisè w la sanble pa twò dakò:

- Èske w ka di m poukisa w ezite preskri m MHT dapre antesedan medikal mwen ak antesedan fanmi mwen?
- Èske ou ka pataje plis enfòmasyon sou rezon ki fe ou vle kòmanse ak yon lòt medikaman anvan ou eseye MHT a?
- Mwen byen kontan eseye kèk konsèy sou fason pou m viv tankou fè egzèsis, dòmi, manje byen, ak diminye estrès. Poukisa ou santi mwen ta dwe eseye sa anvan nou gade lòt opsyon yo?

Ou kapab fè rechèch tou nan baz done Menopause Society pou yon founisè:

<http://tinyurl.com/menopause-provider>
