Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

ÈSKE OU BEZWEN ÈD POU KENBE BON ABITID?

Poukisa sa ki enpòtan pou OU enpòtan pou sante w

KISA KI DETÈMINE CHWA NOU FÈ SOU SANTE NOU?

Lè n ap pran desizyon konsènan sante nou (tankou manje manje ki sen, kite fimen, mete senti sekirite oswa kòmanse yon pwogram egzèsis), gen anpil faktè ki jwe yon wòl nan desizyon sa a. Youn nan bagay ki enfliyanse desizyon sa yo se valè nou yo. Valè yo se prensip nou yo – tankou bay fanmi w priyorite oswa pou w onèt. Ideyalman, yo fòme chwa nou fè yo. Valè yo souvan nan kè fason pasyan yo pran desizyon sou kijan pou yo pran swen eta sante yo. Lè moun dekouvri ke jere sante yo gen rapò ak valè yo, li souvan pi fasil pou yo jwenn motivasyon pou mete kwayans yo an pratik.

KISA DOKTÈ M NAN GEN POU WÈ AK VALÈ M YO?

Founisè swen sante w la ka ede w reflechi sou valè ki gide lavi w. Souvan, founisè swen sante w la ka ede w jwenn yon koneksyon ant valè w yo ak sante w. Koneksyon sa a ka ede doktè w la jwenn motivasyon ou bezwen pou viv yon vi ki pi sen. Fè doktè w la konnen sa ki enpòtan pou ou ka ede nou tou de jwenn estrateji efikas ki ap fè sans pou nou.

IDANTIFYE VALÈ OU YO

Gade lis ki anba a epi chwazi twa jiska senk bagay ki pi enpòtan pou ou. Aprè sa, pataje sa ak doktè w la pou li ka aprann plis bagay sou ou epi kòmanse yon diskisyon ki pwodiktif.

VALÈ	Sa ka vle di….
☐ Fanmi	pou gen yon fanmi kote gen kè kontan
☐ Zanmi	pou ou yon bon zanmi epi pou ou gen bon zanmi
☐ Sante	pou byen ase pou fè bagay ou vle fè yo
☐ Respè	pou santi tankou moun ap koute w
☐ Responsablite	pou m fè sa m te di m t ap fè a
☐ Aparans	pou parèt bèl
☐ Siksè/Akonplisman	pou byen fè bagay ki enpòtan pou ou
☐ Endepandans	pou m pran pwòp desizyon m yo
☐ Jenewozite	bay lòt moun epi pa egoyis
☐ Gen konsiderasyon	pou janti ak lòt moun
☐ Onètete	pou di laverite
☐ Akseptasyon/ Apatenans	entegre w
☐ Optimis	pou w pozitif, pou santi w pa gen pwoblèm pou lavni
☐ Espirityalite	gen yon objektif ak sans nan lavi w
☐ Moun ki enpòtan nan lavi w	gen yon bon relasyon ak mennaj ou
☐ Sekirite Finansyè	gen lajan
☐ Activis	pou eseye fè yon diferans
☐ Lòt:	