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

Ohio Department of Health

KIJAN MWEN KA KENBE YON WOUTIN SWEN SANTE?

OU PA SÈL MOUN KI AP LITE

Li nòmal pou w lite avèk woutin swen sante ou. Li pa fasil pou pran medikaman, swiv tretman yo epi sonje randevou yo anplis de aktivite lekòl ak aprè lekòl yo. Anpil nan adolesan yo bliye dòz, vin ekstrèmman fatige (burned out), sispann pran swen, epi vin fristre. Sa pa vle di ou parese, sa vle di ou se moun!

POUKISA WOUTIN OU ENPÒTAN

Menm si ou pa gen sentòm pwoblèm ou an oswa chanjman yo pa evidan, medikaman ou ak tretman yo souvan ap travay pa dèyè sèn nan pou kenbe ou an sante.

Lè ou rete sou bon chemen an, sa pèmèt ou anpeche sentòm ak pouse yo, kenbe ou deyò lopital, ba ou plis enèji pou lekòl, espò ak zanmi, epi diminye estrès alontèm.

ESTRATEJI KI VRÈMAN EDE

Eseye estrateji senp swivan yo pou ede ou adapte ak medikaman ak tretman nan woutin ou a:

Sèvi avèk alam sou telefòn ou oswa aplikasyon rapèl yo.

Asosye medikaman ak abitid ke ou deja genyen, tankou bwose dan ou.

Kenbe medikaman ou ak founiti **kote ou ka wè yo**.

Sèvi ak nòt rapèl, kalandriye oswa rapèl ekran fèmen.

Bati swen sante ou **ozalantou lòt aktivite** tankou lekòl, espò ak dòmi.

PALE AVÈK FOUNISÈ SWEN SANTE OU

Kounye a ke ou ap vin pi gran, w ap jwe yon pati nan swen sante ou. Si ou gen kesyon oswa ou bezwen èd pou medikaman oswa tretman w yo, ou pa bezwen pè pale ak doktè ou.

Ou pa bezwen pè mansyone bagay tankou:

- Orè medikaman sa a twò difisil.
- Mwen ta pito pa pran medikaman sa a nan lekòl la.
- Mwen gen pwoblèm ak efè segondè yo.

Poze kesyon tankou:

- Kisa k ap pase si mwen rate yon dòz?
- Èske w gen yon lide pou yon woutin ki pi fasil?
- Èske w konnen nenpòt zouti rapèl k ap ede?
- Èske nou ka chanje orè medikaman mwen an?
- Kisa mwen ta dwe fè lè mwen okipe oswa ap vwayaje?
- Kouman mwen ka pi endepandan avèk swen sante mwen?

Pa wont di doktè ou si w ap lite pou swiv woutin ou. Objektif yo se pou ede ou rete an sante. Sonje byen, pran swen tèt ou kounye a ede ou bati konfyans, endepandans ak konpetans ki pral ede w lontan apre ou fin gradye nan lekòl segondè.