

VÝBĚR NEJVHODNĚJŠÍ METODY ANTIKONCEPCE

Manuál pro rozhovor s lékařem

Poradenství při výběru vhodné metody antikoncepční metody je založeno na dialogu lékaře se ženou. Zkuste si proto samy odpovědět na několik základních otázek – tím si uděláte jasnější představu o tom, co samy očekáváte a připravíte se na povídání s lékařem.

Krok č. 1 – DŮLEŽITÉ INFORMACE

Při výběru metody antikoncepce je nutné nejprve vyloučit všechny kontraindikace tj. zdravotní okolnosti, které znemožňují použití konkrétní metody. Toto zhodnocení probíhá na základě osobní a rodinné anamnézy.

Odpovězte prosím na tyto dotazy:

- Kolik je Vám let?** Méně než 35 let Více než 35 let
- Kouříte?** Ne Ano, více než 15 cigaret za den Ano, méně než 15 cigaret za den
- Trpíte chronickým onemocněním?**
Ne Ano
Hypertenze Diabetes mellitus Onemocnění jater
· Jiné
- Máte v rodině prokázané zvýšené riziko a/nebo prodělanou hlubokou žilní trombózu nebo plicní embolii?** Ne Ano, já Ano, sourozenci a/nebo rodiče
- Prodělali Vaši rodiče a/nebo sourozenci případ ischemické choroby srdce či mozku, když jim bylo méně než 45 let ?** Ne Ano

Krok č. 2 – ZÁKLADNÍ POTŘEBY

Měla byste si vybrat takovou metodu, která Vám bude opravdu vyhovovat. To především znamená, že Vám její užívání nebude nepříjemné, budete jí užívat správně a budete chráněna při každém sexuálním styku. Následující otázky Vám pomohou udělat správné rozhodnutí.

U každé otázky vyberte jednu variantu, které nejvíce odpovídá Vaší situaci a preferencím.

AKTUÁLNÍ SITUACE

Sexuální život

Sexuální partner	Mám stálého partnera	Nemám stálého partnera
Frekvence	Mám pravidelný sex	Nemám pravidelný sex

REPRODUČNÍ PLÁNY

Máte děti?	Ano	Ne
Plánujete v budoucnu otěhotnět?	Ano, za cca let	Ne

Jak je pro Vás důležité zabránit početí? Co byste dělala v případě neplánovaného otěhotnění?

nebyl by to problém, situaci bych bez větších problémů přijala
byla bych nerada, chci ještě několik let počkat
byl by to velký problém, v žádném případě nyní nechci otěhotnět

UŽÍVÁNÍ ANTIKONCEPCE

Osobní předvýběr

Uvažujete o nějaké určité antikoncepční metodě?	Ne	Ano
Máte ohledně užívání této metody nějaké obavy?	Ne	Ano

Použití metody

Je pro Vás přijatelná každodenní aplikace metody?	Ano	Ne
Je pro Vás přijatelná metoda založená na vaginální aplikaci?	Ano	Ne
Je pro Vás přijatelná injekce jednou za 3 měsíce?	Ano	Ne
Je pro Vás přijatelná viditelná metoda antikoncepce?	Ano	Ne
Je pro Vás přijatelná aplikace nitroděložního tělíška?	Ano	Ne

Četnost užití

- chci být stále chráněna a
- mohu užívat antikoncepci každý den, není to problém
- ráda bych, abych na užití antikoncepce nemusela každý den myslet
- chci co nejdelší interval, kdy na užití antikoncepce nemusím myslet
- chci užívat antikoncepci jen tehdy, když mám sex
- chci užívat antikoncepci, jen když mám sex

PRIORITY

Co je pro Vás při výběru metody nejdůležitější? Zaškrtnete nejdůležitější

- | | | | |
|-----------------------------------------------|------|----------------------------|-----------------------|
| Účinnost | Cena | Interval a způsob podávání | Složení/dávka hormonů |
| Ochrana před sexuálně přenosnými onemocněními | | | jiné |

Krok č. 3 – SPECIFICKÉ POTŘEBY

Kromě základních nároků na antikoncepci má každá žena své specifické potřeby a očekávání. Odvíjí se od životního stylu, denního režimu a mnoha dalších okolností. Jsou nějaké výhody, které přímo nesouvisí s ochranou proti nechtěnému otěhotnění, které byste uvítala?

- Zmírnění příznaků premenstruačního syndromu (výkyvy nálad, bolesti hlavy)
- Snížení intenzity menstruačního krvácení
- Odstranění bolestivé menstruace
- Kontrola cyklu
- Odstranění pravidelné menstruace
- Zmírnění akné a/nebo nadměrného ochlupení
- Příspěvek ke snížení rizika vzniku nádorů vaječníků a děložní sliznice
- Příspěvek ke snížení rizika vzniku cyst na vaječnicích
- jiné

NA ZÁVĚR... zkuste si vybrat jeden z postojů, který nejvíce vystihuje Vaši motivaci výběru nad rámec spolehlivosti a bezpečnosti antikoncepce.

Chci přispět ke zlepšení vzhledu

Chci zlepšit vzhled mé pleti, zcela jistě se nesmí vzhled mé pleti zhoršit.

Chci zlepšit vzhled vlasů a nehtů.

Chci co nejprirozenější řešení

Preferuji nízkou dávku hormonů nebo úplnou absenci hormonů.

Chci zachovat pravidelnou menstruaci.

Chci řešit problém

Chci řešit bolestivou menstruaci, bolesti hlavy, výkyvy nálad nebo nepříjemný PMS.

Chci regulovat délku cyklu nebo menstruaci zcela odstranit.

Chci mít co nejméně starostí

Chci, aby antikoncepce co nejméně zasahovala do mého života.

Nechci na antikoncepci myslet.