Pozorujte skôr, než zmeníte všetko

Výsledok tohto týždňa: jedna jasná priorita a krátky obraz jej vplyvu na deň. Použite stranu 29 na krátku reflexiu alebo dobrovoľný denník na stranách 41 a 42. Na začiatok stačí pár záznamov.

Praktický pokus

1. Vyberte ťažkosť, napríklad únavu po prebudení či vynechaný obed. Kedy nastáva a čo vám znemožňuje?
2. Zaznamenajte len problém, vplyv na deň, súvislosti a otázku. Podľa potreby dátumy cyklu či zmenu liečby.
3. Vyberte malú praktickú pomoc. Súčasný výskyt dvoch vecí nie je dôkaz príčiny.
4. Pomocou strany 3 rozhodnite, či do plánu patrí vyšetrenie.

Príklad

Pred popoludňajšími stretnutiami sa niekedy trasiem a som podráždená. Všímam si vynechaný obed. Pripravím si jedlo a vyhradím prestávku. Ak sa trasenie opakuje alebo ma znepokojuje, preberiem ho s lekárom.

Zastavte sa a všimnite si, čo potrebujete

Pred reflexiou si vypočujte Príďte taká, aká ste (4:58). V tomto jazykovom priečinku otvorte Audio/pridte-taka-aka-ste-sk.mp3. Potom sa vráťte k otázkam nižšie.

Ťažkosť a jej vplyv na môj deň

Najmenšia podpora, ktorú skúsim: kedy a kde

Moja otázka alebo dôvod vyhľadať radu

Na konci týždňa

Čo je jasnejšie a čo uľahčilo deň? Ponechajte si jedno užitočné pozorovanie.

Pri skorej menopauze či menopauze vyvolanej liečbou začnite plánom svojho tímu. Bez aktuálnych príznakov sa môžete zamerať na udržateľný návyk.

Môj dvojtýždňový denník / 1

Vo vybrané dni použite pár slov. Opíšte jednu ťažkosť a jej vplyv na bežný deň. Kontext môže zahŕňať spánok, dátum cyklu či zmenu liečby. Hmotnosť, kalórie ani hormóny netreba hodnotiť.

Vymyslený príklad: po 4 / budenie na teplo; únava na porade / pomohlo prezlečenie; neskorá zmena / otázka k nočnému poteniu.

Deň / dátum	Ťažkosť + vplyv na deň	Kontext / čo pomohlo	Otázka k liečbe

Denník neurčuje spúšťač, hladinu hormónov ani diagnózu. Nečakajte dva týždne s potrebnou starostlivosťou. Pozrite stranu 3. Poznámky sú súkromné; môžete kedykoľvek prestať.

Vyplnený príklad k návšteve lekára

Tento vymyslený príklad ukazuje možnú mieru podrobností. Nie je to príbeh pacientky ani diagnóza. Použite prázdnu stranu 32 a zdieľajte len to, čo chcete.

Hlavná ťažkosť a vplyv na deň

Šesť týždňov sa niekoľko nocí za týždeň budím na teplo. V práci som unavená a porady sú náročnejšie. Chcela by som pomoc so spánkom a nočným potením.

Krvácanie alebo liečba

Menštruácia je menej predvídateľná. Prinesiem známe dátumy a uvediem nezvyčajné krvácanie, operácie či liečbu.

Lieky a relevantná anamnéza

Prinesiem vlastný zoznam liekov, antikoncepcie a doplnkov, aj relevantnú anamnézu. Vzor to nemôže vyplniť za mňa.

Čo som skúsila

Ľahšia prikrývka uľahčila zmenu vrstiev. Budenie neprestalo. Zjednodušila som jednu rannú úlohu.

Dve otázky, na ktoré chcem odpoveď

Môže prispievať iné ochorenie? Ktoré hormonálne či nehormonálne možnosti alebo terapia zameraná na menopauzu sú pre mňa vhodné?

Po návšteve

Zapíšte dohodnutý plán, používanie liečby, čo hlásiť a dátum kontroly. Ak niečo nie je jasné, pred odchodom sa opýtajte.

Na začiatok rozhovoru stačí krátke zhrnutie. Pred vyhľadaním pomoci nepotrebujete úplný denník ani potvrdenú fázu menopauzy. Naliehavé či znepokojujúce príznaky nemajú čakať.

Slová pre podporu aj v náročné dni

Ide o vymyslené príklady rozhovorov. Prispôsobte ich svojmu životu alebo si prosbu nechajte pre seba. Vyberte si bezpečnú osobu; priamy rozhovor nie je vhodný v každom vzťahu.

S partnerom alebo rodinou

“Mala som náročnú noc a dnes mám menej energie. Mohol by si dnes pripraviť večeru? Na zajtra môžem vybrať niečo jednoduché.”

Menšia verzia: Môžeš dnes prevziať jednu úlohu?

S vedúcim alebo kolegom

“Po zlých nociach sú porady za sebou náročnejšie. Mohli by sme dva týždne skúsiť písomné priority a krátku prestávku medzi poradami a potom to zhodnotiť?”

Menšia verzia: Môžeš mi priority poslať písomne?

Pre blízkosť alebo intimitu

“Chcem cítiť blízkosť a potrebujem, aby sme šli pomaly a vyberali to, čo je príjemné. Môžeme o tom hovoriť bez tlaku?”

Menšia verzia: Chcela by som blízkosť bez očakávania sexu.

Váš dvojminútový plán na dnes

1. Pomenujte jednu potrebu: jedlo, oddych, pohodlie, pomoc či starostlivosť.
2. Vyberte jeden krok alebo osobu, ktorú požiadate o pomoc.
3. Ak sa dá, inú nenaliehavú úlohu odložte. Vráťte sa, keď budete mať priestor.

Bolesť, krvácanie po sexe či pretrvávajúce vaginálne alebo močové ťažkosti si zaslúžia zdravotnú radu; pozrite strany 3 a 26. Pracovné možnosti závisia od úlohy a miestnych podmienok. O zdieľaní rozhodujete vy.