

# KESKUSTELUOPAS

Täyttämällä tämän lomakkeen voit valmistautua keskustelemaan raskauden ehkäisystä lääkärin tai hoitajan kanssa. Voit ottaa kuvakaappauksen tästä lomakkeesta, tulostaa, tallentaa tai jakaa sen sähköpostitse. Lomakkeeseen täyttämäsi tiedot eivät tallennu minnekään.



**TAVOITTEENI  
LÄÄKÄRIKÄYNNILLE:**

**Mikä ehkäisyksi? -testistä  
saamani tulos:**

## MITKÄ SEIKAT OVAT MINULLE TÄRKEITÄ RASKAUDEN EHKÄISYSSÄ?

**Ehkäisyvalmisteen oton päivittäinen muistaminen...**

- ei ole minulle ongelma  on joskus vaikeaa  ei vaan onnistu minulta

**Jos tulisin nyt raskaaksi...**

- vauva olisi tervetullut  se olisi haastava tilanne

**Hormonaalisen ehkäisyvalmisteen käyttäminen...**

- sopii minulle  ei ole minulle vaihtoehto  mietityttää minua

**Valitsemani ehkäisyvalmiste voisi tehdä kuukautisistani...**

- lyhyemmät ja niukemmat  säännölliset ja ennustettavat  ne voisivat kadota kokonaan  en toivo muutoksia

## ASIOITA, JOTKA LÄÄKÄRIN TAI HOITAJAN ON HYVÄ TIETÄÄ

Mikä on nykyinen ehkäisymenetelmäsi ja mitä ajattelet siitä?

Kirjaa tähän käytössäsi olevat lääkkeet ja jos sinulla on jokin sairaus:

Minkälaiset kuukautisesi ovat? Koetko ne runsaiksi, pitkäkestoisiksi tai kivuliaiksi?

## MUITA KYSYMYKSIÄ EHKÄISYVALMISTEISTA

Miten suojautua seksitaudeilta? Millaisia haittavaikutuksia valmisteilla on? Miten ja milloin valmiste hankitaan?