



CHAPIT 2

Fason pou trete pwoblèm sante

Nan chapit sa a:

Chèche kòz pwoblèm sante yo 13

Chèche pi bon tretman an 16

Byenfè ak risk16 Konnen limit ou yo20

Diferan kalite medikaman.....17

Chèche rasin pwoblèm sante yo 21

Pote chanjman nan kominote w ap viv la
pou evite pwoblèm sante23

Fanmsaj ka pote chanjman..... 25

FASON POU TRETE PWOBLEM SANTE



Majorite travay fanmsaj yo fè toulèjou se trete pwoblèm sante. Lè yon fi w ap bay swen gen yon pwoblèm tankou li fatige depase, li gen doule nan vant, oswa l ap bay anpil san, w ap bezwen suiv etap sa yo pou w ka rezoud pwoblèm nan:



1. Chèche jwenn kòz pwoblèm nan.
2. Chwazi meyè tretman an.
3. Chèche rasin pwoblèm nan yon fason pou w ka jere pwoblèm nan konplètman epi pou w anpeche l tounen.

Chèche kòz pwoblèm sante yo

Nan pati sa a, nou rakonte fason yon fanmsaj ki rele Celeste rezoud pwoblèm sante yon fanm ansent. Se pa chak detay ki enpòtan pou nou, men se fason li te reflechi ak fason l te rezoud pwoblèm nan ki ka itil nenpòt fanmsaj. Nou fè yon lis tout etap Celeste suiv yo pou w ka suiv yo tou:

1. **Kòmanse ak sa w pa konnen.** Sa vle di, pou kòmanse, idantifye ki bagay ou pa konnen.
2. **Site tout kòz ki posib.** Lè yon moun santi l malad gen anpil diferan pwoblèm ki ka lakòz sa.
3. **Chèche siy k ap ede w idantifye kòz la.** Pwoblèm sante bay siy. Ou ka wè siy sa yo nan fason moun nan santi l, jan kò l parèt, jan kò l aji, avèk lè w fè egzamen.
4. **Chwazi kiyès ladan yo ki sanble vrè kòz la.**
5. **Fè yon plan sou ki sa k dwe fèt.** Plan an kapab gen ladan l chanje abitud moun nan, chanje yon bagay lakay li oswa nan anviwònman l, oswa ba l medikaman.
6. **Gade si gen rezilta.** Èske tretman an ap mache? Sinon, rekòmanse menm etap yo ankò.



Etap Celeste suiv pou l jwenn kòz la

1. Kòmanse ak sa w pa konnen.

Yon jèn fanm ansent ki rele Elena te vin wè fanmsaj li, Celeste. Pandan konsiltasyon an, Elena di li toujou santi l fatige.

Premyèman, Celeste admèt li pa konnen sa k ap fè Elena fatige.

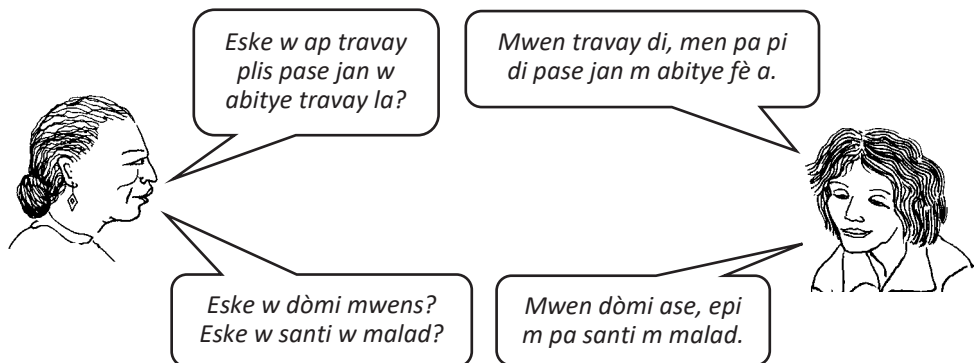
2. Site tout kòz ki posib.

Celeste te konnen fatig ka gen plizyè kòz. Kèk ki rive souvan se maladi, travay di, manke dòmi, strès, ak anemi.



3. Chèche siy k ap ede w idantifye kòz la.

Celeste te poze Elena kesyon pou l te ka jwenn plis enfòmasyon sou fatig la.



Aprè sa, Celeste te mande Elena ki sa l abitye manje. Elena di li manje mayi moulen ak pwa chak jou. Anfèt, pi souvan, mayi sèlman. Elena te plenyen jan vyann vann chè.

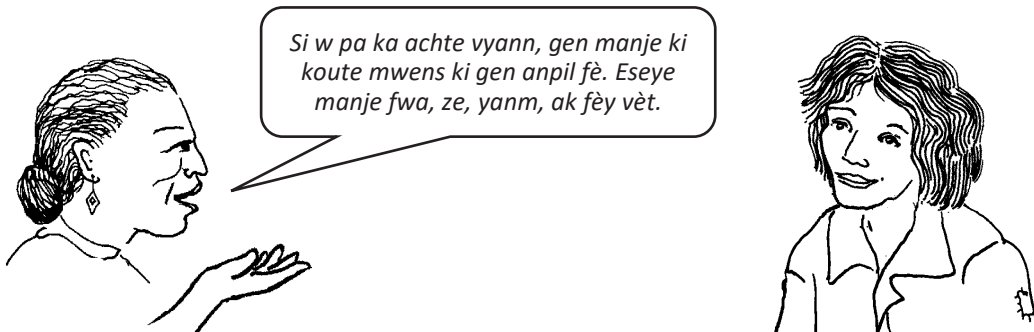
Celeste te kontwole fizik Elena. Do je l ak jansiv li te pal; batman kè l la fèb e rapid. Tout sa yo se siy anemi.

4. **Chwazi kiyès ladan yo ki sanble vrè kòz la.**

Celeste pa t ka fè yon egzamen san paske pa t gen yon laboratwa nan zòn nan, men tout siy yo te endike Elena fè anemi.

5. **Fè yon plan sou ki sa k dwe fèt.**

Celeste te esplike Elena anemi ka lakòz fatig, nitou li ka fè l difisil pou l reprann li apre akouchman an, sitou si l pèdi anpil san. Li di Elena lè l anemi sa vle di li pa gen ase fè nan san l, men li ka rezoud sa si l manje anpil manje ki gen fè ak pwoteyin oswa si l pran konprime fè.



6. **Gade si gen rezilta.**

Lè Elena te tounen pou l konsilte, Celeste te chèche siy anemi yo. Piske li te amelyore fason l manje, li te kòmanse refè. Si Elena potko refè Celeste ta pral preskri l konprime fè ak asid folik.

Sis etap sa yo pral ede w rezoud pifò pwoblèm sante tou.

—● **Note sa:** Li trè difisil pou anpil pwofesyonèl k ap travay nan domèn swen sante a “kòmanse ak sa w pa konnen”. Yo pa vle admèt yo pa konnen yon repons. Sepandan, **pou nou ka byen evalye yon pwoblèm epi trete l korèkteman, nou dwe aksepte gen bagay nou pa konnen.**

Chèche pi bon tretman an

Kèlkeswa pwoblèm sante w ap trete, tankou anemi, tranche ki pran twòp tan, oswa pèdi anpil san, ou dwe chèche tretman ki gen plis byenfè ak mwens risk.

BYENFÈ AK RISK

Chak fwa w pran yon desizyon konsènan yon tretman, ou dwe konsidere byenfè yo ak risk yo.

Byenfè vle di avantaj yon tretman ka pote. Yon risk se danje li ka lakòz. Chak fwa w pran yon desizyon, eseye chwazi aksyon ki gen plis byenfè epi mwens risk.

Annou panse ankò sou Celeste ak Elena:

Ki sa k t ap rive si Elena te toujou fè anemi apre li te fin manje plis manje ki gen fè epi l te pran konprime fè? Li menm ak Celeste t ap oblije pran yon desizyon difisil.

Celeste konnen l ap pi bon pou yon fi ki fè yon anemi grav akouche nan yon lopital/sant sante ki byen ekipe olye l akouche lakay li. Konsa, si l pèdi anpil san, l ap ka jwenn san oswa lòt medikaman pou l pran tousuit. San posiblite sa a, Elena t ap trè fèb apre akouchman an. Feblès sa a t ap fè l pi fasil pou l fè yon enfeksyon. Li t ap trè difisil pou l pran swen fanmi l ak pwòp tèt li. Epitou, si yon manman pa ka byen pran swen bebe l la, bebe a ap an danje tou.

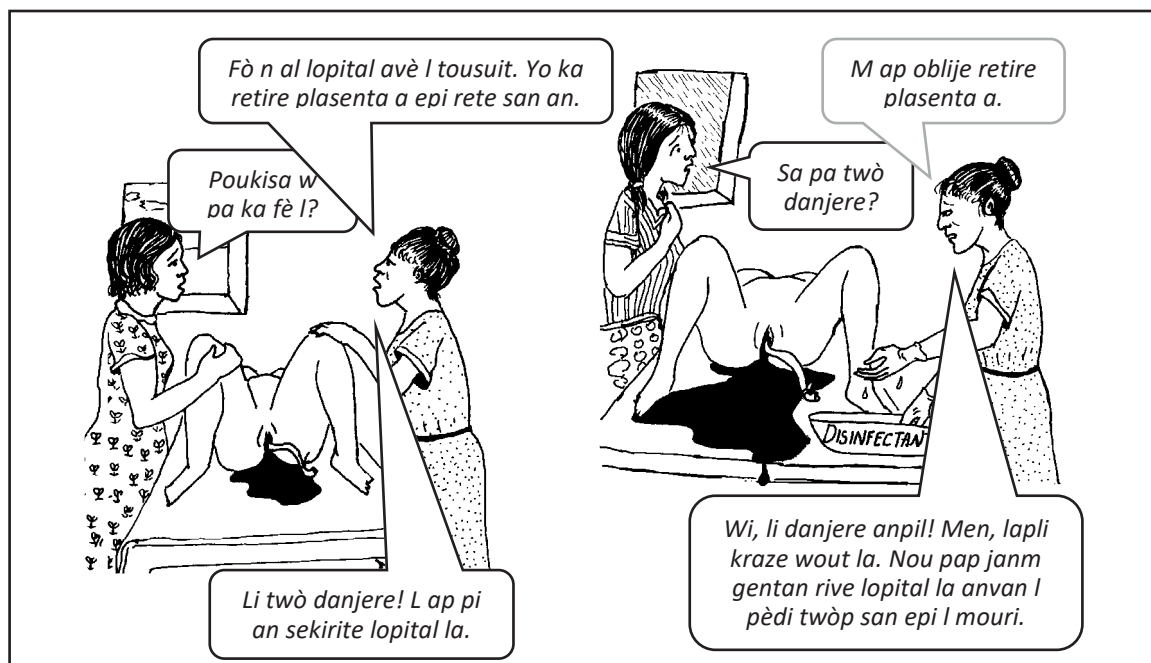
Yon lòt kote, pifò medam nan vilaj la fè anemi. E pifò ladan yo pa gen pwoblèm grav apre yo fin akouche. Al lopital la ap mande yon jounen sou wout epi lopital koute trè chè. Fanmi Elena a t ap oblije depanse prèske tout ti lajan yo genyen pou Elena al akouche la a.

Ni rete lakay, ni al lopital, yo chak gen byenfè yo ak risk yo. Ki sa w t ap fè?

Yon lòt bagay ki sitou gen byenfè ak risk se medikaman. Menm yon medikaman ki trè efikas pou trete yon pwoblèm sante ka gen efè segondè ak danje. Nan liv sa a, yo pale konsènan teknik ak medikaman ki ka gen gwo risk. Nou mete yo nan liv la kanmenm paske lè yo vrèman nesèsè, yo ka sove lavi. Sepandan, anvan w bay kèlkeswa medikaman, oswa anvan w fè kèlkeswa pwosedi anndan kò yon moun, ou dwe deside si w ka fè l avèk yon sèten sekirite, e si gen plis byenfè pase risk. Pa egzanp, sa gen ladann pwosedi dijans tankou retire plasenta a alamen (paj 230) oswa kitaj (paj 416).



Lè byenfè yo plis pase risk yo, yon remèd vo lapenn.



DIFERAN KALITE MEDIKAMAN

Toupatou sou tè a moun itilize anpil fason diferan pou yo fè tretman:

- **Medikaman tradisyonèl:** Kalite remèd sa yo pase de jenerasyon an jenerasyon lè medsen fèy ki granmoun anseye yo bay medsen fèy ki pi jèn yo. Tretman tradisyonèl sa yo gen ladan yo masaj, remèd fèy, ak kominikasyon ak monn envizib la.



Medikaman tradisyonèl yo, sitou remèd fèy, ka bay bon rezilta. Souvan yo ka trete pifò pwoblèm sante yon fason ki gen mwens danje, yo pi fasil pou jwenn yo, epi yo koute mwens lajan. Epitou, lè lajan an fini, oswa lè òganizasyon ki t ap bay èd yo ale, remèd fèy, teknik masaj yo, ak lòt kalite gerizon natirèl ap toujou la a.

Lasyans egzamine anpil medikaman tradisyonèl. Egzamen sa yo montre gen kèk medikaman tradisyonèl ki bay bon rezilta, men gen lòt tou ki pa bay bon rezilta. Oswa, yo bay bon rezilta senpleman paske moun nan kwè ladan l. Gen kèk medikaman tradisyonèl ki lakòz malè oswa ki danjere anpil.

- **Medikaman peyi oksidantal yo** (medikaman ki fèt nan laboratwa): Pou trete pwoblèm sante, medikaman peyi oksidantal yo repoze sou lasyans, sou medikaman ki fèt nan laboratwa, epi sou operasyon.
- **Remèd peyi Oryantal:** Sa gen ladann akiponkti (“acupuncture”), ayurveda (“ayurveda”), ak omeyopati (“homeopathie”). Jan de remèd sa yo gen plizyè milye ane depi moun ap sèvi avè yo epi ap anseye yo nan lekòl, e lasyans konn teste yo. Anpil nan remèd sa yo itilize fèy tou.



Yon sèl moun gendwa sèvi ak plizyè nan kalite remèd sa yo.

Pa gen ase espas nan liv sa a pou nou ta byen dekri chak sistèm remèd. Sa ki enpòtan pou nou sonje sèke chak kalite remèd gen byenfè, epi nou dwe itilize yo avèk prekosyon.

Medikaman Peyi Oksidantal yo (Medikaman ki fèt nan laboratwa)

Medikaman ki soti nan peyi oksidantal yo ka sove lavi lè yo sèvi avè yo kòrèkteman. **Pi souvan, remèd peyi oksidantal yo se pi bon mwayen pou trete ka dijans.** Pa egzanp, lè yon fi ap pèdi anpil san apre l fin akouche, petèt ka gen remèd fèy nan zòn nan ki ka redui san k ap koule a. Men, souvan remèd peyi oksidantal yo travay pi byen epi yo pi rapid. Konsa gen plis chans pou yo sove lavi yon fi k ap pèdi san.

Sèvi ak medikaman peyi oksidantal yo kòrèkteman

Lasyans verifye pifò medikaman peyi oksidantal yo avèk swen. Pi souvan yo bay bon rezilta nan trete pwoblèm sante. Sepandan, medikaman sa yo souvan koute chè, genyen ki gen efè segondè, epi nan anpil sitiyasyon yo pa nesèsè. Pifò ti pwoblèm sante yo ka jis trete ak remèd tradisyonèl oswa remèd fèy, osinon, li ka jis refè poukont li.

Si w itilize yon medikaman lè l pa vrèman nesèsè, oswa si w itilize l twòp, sa ka lakòz pwoblèm sante grav. Pa egzanp, gen moun ki kwè se sèlman yon piki ki pou ede yo refè lè yo malad. Souvan, moun sa yo te ka refè pi byen si yo pa t fè anyen ditou. Epi, nan anpil ka, lè piki a pa nesèsè li ka lakòz absè oswa lòt maladi (tankou VIH/SIDA) lè sereng nan pa esterilize. Se sa k fè, menmsi medikaman ka sove lavi, nou dwe sèvi avè yo kòrèkteman.

Liv sa a plis pale de medikaman peyi oksidantal yo (medikaman ki fèt nan laboratwa)

Liv sa a plis pale sou fason pou itilize remèd peyi oksidantal yo. Gen yon rezon prensipal pou sa: medikaman peyi oksidantal yo disponib prèske tout kote sou tè a. Nou pa twò konnen yo, ni nou pa gen ase espas pou nou esplike ki jan pou nou itilize plizyè milyon remèd fèy ak fason yo itilize yo pou fè tretman toupatou sou tè a. Kidonk, tanpri, sèvi avèk do liv sa a pou w ekri metòd tradisyonèl ou konn itilize yo. Epi, si w tradui oswa adapte liv sa a, asire w ou ajoute fason yo fè remèd nan zòn pa w la. Li enpòtan anpil pou w pataje metòd tradisyonèl sa yo pou moun pa bliye yo!



Pran tan pou w esplike poukisa li pa bezwen medikaman.

Chwazi yon medikaman ki efikas e ki pa gen danje

Anvan w preskri nenpòt medikaman (swa medikaman tradisyonèl, swa medikaman laboratwa), ou dwe sèten l ap ka ede l epi li pa gen danje. Pou w ka konnen, reflechi sou (epi poze lòt moun) kesyon sa yo:

- Pou ki rezon yo sèvi avè l?
- Ki sa k konn pase lè w sèvi avè l?
- Chak ki lè li konn ede ak pwoblèm sa a?
- Ki efè segondè oswa lòt pwoblèm li konn lakòz?

Lè w eseye yon tretman premye fwa a, sèvi ak medikaman an poukont li, pa melanje l ak lòt tretman. Konsa w ap ka konnen si li efikas, oswa si l bay pwoblèm. Gade paj 463 pou w aprann plis sou fason pou evite danje lè w ap sèvi avèk medikaman.

Medikaman ak avaris

Malerèzman, gen medsen fèy ak lòt pwofesyonèl lasante ki ava, e se fè lajan ki motive yo. Pou yo ka fè lajan, yo ka rekòmande yon tretman ki pa nesèsè, ki pa efikas, oswa ki menm danjere. Gen kèk medsen fèy ki pwofite konfyans lòt moun fè yo pou yo vann fo medikaman ki pa efikas.

Kèk konpayi ki fè oswa ki vann medikaman itilize repitasyon yo pou yo twonpe moun

tu. Lè konpayi famasi aji konsa, tout kominote a ka an danje. Pa egzanzp, yon konpayi medikaman ameriken ki rele Eli Lilly te konn fè yon medikaman ki rele

“diethylstilbestrol” (DES). DES te dwe ede fanm ansent evite fè foskouch. Men an fèt, DES pa t anpeche foskouch. Li te lakòz defòmasyon nan bebe ak kansè. Eli Lilly te konnen medikaman an te ka lakòz pwoblèm sa yo, men li te kontinye vann li kanmenm. E menm lè yo te entèdi medikaman an Etazini, yo te kontinye vann li nan lòt peyi.



Mwen fè te ak fèy sa a. Li toujou ede lè tranche a pran twòp tan.

Mèsi! Men, èske li konn bay pwoblèm tou?



KONNEN LIMIT OU YO

Konnen ki lè pou w pa fè anyen

Nan liv sa a, nou pale plis sou fason pou nou rezoud pwoblèm sante. Sa enpòtan. Men, nan anpil ka, pi bon bagay nou ka fè pou yon fi ki gen tranche se pa fè anyen! Yon fi ki an sante gen anpil chans pou l byen akouche yon bebe ki an sante. Pifò akouchman pase byen.

Lè w fè yon pwosedi ki pa nesèsè, sa ka lakòz pwoblèm grav. Respekte pwosesis natirèl akouchman an. **Lè tout bagay prale byen, jis gade epi ret tann.**

Konnen ki lè pou w chèche èd

Kèlkeswa jan w abil, ap toujou gendelè w ap bezwen èd. Yon kapasite enpòtan ou bezwen genyen se konnen ki lè pou w chèche konsèy medikal, konnen ki lè pou w chèche èd yon lòt fanmsaj, epi konnen ki lè pou w voye yon fi kot yon doktè oubyen lopital.

Li ka difisil pou w konnen ki lè pou w chèche èd medikal. Souvan, lopital oswa sant sante yo koute chè oswa yo lwen. Anpil fi konn pè yo. Yon fi ki gen yon ti pwoblèm ka prefere ret lakay li. Li ka pa vle al nan yon sant sante si se pa nesèsè. Sepandan, si l ret lakay li san l pa jwenn èd, pwoblèm nan ka vin pi grav.

Si yon fi gen yon pwoblèm tankou emoraji, enfeksyon, oswa pre-eklanmsi, pa pran reta, chèche èd medikal tousuit. Tank ou ale pi bonè, se tank li gen plis chans pou l refè. Gendè fwa w oblije fè prese, gendè fwa w pa oblije fè prese. Pa egzanp, si tranche a long epi w lwen lopital la, ou dwe kòmanse vwayaj la byen bonè, anvan pwoblèm nan twò grav. Men si lopital la toupre w, ou ka tann plis tan anvan w ale.



Li ka difisil pou w deside ki lè pou w chèche èd. Lè gen dout, chèche èd medikal.

Konnen ki lè pou w aji lakay

Fanmsaj ki travay lwen lopital pafwa oblije fè yon tretman li t ap pi bon si l te fèt nan yon sant medikal oswa yon lopital. Li oblije fè l paske fi a bezwen tretman an tousuit. Pa egzanp, si yon fi nan yon bouk andeyò fè kriz eklanmsi, fanmsaj la dwe ba li silfat

magnezyòm (“magnesium sulfate”), yon medikaman ki pa toujou bon pou bay lakay. Apre sa, fanmsaj la dwe mennen fi a nan yon sant medikal tousuit paske ni kriz la ni silfat magnezyòm nan danjere anpil.





ATANSYON! Nan liv sa a, nou esplike ki jan pou nou fè kèk pwosedi ki ka danjere si yo pa fèt korèkteman, tankou: ki jan pou fè yon egzamen basen, ki jan pou mete yon esterilè, oswa ki jan pou koud you dechiri.

Se pa sèlman li pou nou li pwosedi sa yo. **Anpil pwosedi ki nan liv sa a, anvan w fè yo, gade pandan yon moun eksperimante ap fè l. Ansuit, fè pratik pandan yon moun eksperimante ki fòme pou sa ap asiste w.** Se sèlman apre w fin fè pratik yon pakèt fwa konsa w ap ka fè pwosedi a poukont ou san danje.

Chèche rasin pwoblèm sante yo

Antanke fanmsaj, ou dwe chèche epi trete bagay ki lakòz pwoblèm sante yo. Pa egzanp, ann reflechi ankò ak istwa Celeste avèk Elena a. Rezon dirèk ki te lakòz fatig Elena a se te anemi. Si l manje plis manje ki gen fè, oswa petèt si l pran konprime fè, anemi a ap amelyore. Lè nou konnen ki sa ki lakòz pwoblèm nan, nou ka ede moun viv an sante oswa menm sove lavi yo, sitou nan ka dijans.

Li enpòtan anpil pou n trete bagay ki lakòz pwoblèm nan dirèkteman. Sepandan, si n trete sèlman kòz dirèk la, pwoblèm nan gendwa pa vrèman rezoud. Li ka tounen, oswa li ka afekte lòt moun nan kominote a. Souvan, se plizyè kòz ki mete ansanm ki bay yon maladi: kòz dirèk la, tankou mikwòb oswa manke fè, epi kòz ki rasin nan, tankou pwoblèm sosyal, pwoblèm ekonomik, oswa pwoblèm politik. Lè w jwenn rasin pwoblèm yo, ou ka evite pwoblèm yo tounen ankò.

Nan ka Elena a, gen anpil kòz ki rasin pwoblèm li a. Celeste te ka jwenn kèk nan kòz sa yo poukont li. Men, pi bon toujou, Celeste ak Elena ka fè rankont ak yon gwoup moun nan kominote a pou panse ansanm sou pwoblèm nan, paske se pa sèlman Elena ki gen pwoblèm anemi a, se tout kominote a.



Aprè w fin mande tout moun “poukisa” nan fason sa a pandan kèk tan, w ap twouve gen plizyè rezon ki fè Elena te fè anemi. Egzèsis sa a montre tou poukisa anemi se pa yon pwoblèm pou Elena sèlman, men pou pifò medam nan bouk la. Vrèmanvre, se yon pwoblèm pou pifò medam ki rete nan ti bouk ak nan kominote pòv toupatou sou tè a.

Fouye fon pou w ka evite plis pwoblèm

Chèche kòz ki rasin pwoblèm sante yo vle di byen chèche wè tout aspè nan lavi moun yo ki lakòz pwoblèm nan.

Pa egzanp: Yon fistil se yon konplikasyon terib nan kèk akouchman. Lè yon tranche long anpil, tisi ki anndan vajen fi a ka dechire epi kite yon twou nan vesi a. Sa lakòz pwoblèm sante grav epi gen pipi ki toujou ap degoute. Pou anpeche fistil, senpleman evite tranche ki twò long. Si yon fi gen tranche plis pase yon jou, mennen l nan yon sant sante oswa nan yon lopital.

Men, lè nou fouye pi fon nan diferan kòz yon tranche long, nou ka fè plis efò pou n evite fistil ak lòt kalite pwoblèm menm jan an.

- Fi ki pa byen manje pandan yo timoun, lè yo gran, zo yo pa byen devlope (sa gen ladann basen ki piti). Yon basen ki twò piti ka lakòz yon tranche long. Kèk jèn fi pa manje ase paske paran yo pa gen lajan pou yo achte ase manje. Gen lòt ki pa manje ase paske lòt moun yo pa panse yo gen menm enpòtans ak ti gason.
- Gen kèk jèn fi ki fè pitit twò bonè. Jèn fi yo gen tranche ki long epi ki konplike paske kò yo pa fin devlope. Gen jèn fi ki marye epi yo fè pitit bonè paske se koutim kominote y ap viv la, oswa paske paran yo pòv epi yo pa ka pran swen yo. Oswa se pou toude rezon sa yo.
- Fi ki pa gen bon sante gen plis chans pou yo gen tranche ki long epi ki konplike. Nenpòt moun ka gen pwoblèm sante, men sa ki pa ka jwenn swen sante de baz, se yo menm ki pi an danje.
- Fi k ap viv andeyò ki pòv pa ka jwenn asistans medikal fasil nan ka dijans.

Pou evite fistil, èske nou dwe senpleman mennen fi yo lopital pi vit, oswa èske nou ka travay tou pou chanje kondisyon ki lakòz tranche long, pa egzanp jèn fi ki mal nourri, oswa maryaj ak akouchman twò bonè? Kòman pou nou travay pou n elimine kòz ki rasin pwoblèm sa yo: poverè ak fason enjis yo trete medam yo ak jèn fi yo?



POTE CHANJMAN NAN KOMINOTE W AP VIV LA POU EVITE PWOBLÈM SANTE

Si nou chèche epi trete kòz ki rasin pwoblèm yo, n ap ka evite pifò lanmò ak lòt malè ki rive pandan medam yo ansent oswa pandan y ap akouche. Sepandan, pou sa fèt, yon kominote bezwen gade pi lwen pase pwoblèm chak fi genyen poukont yo. Fòk yo wè danje ki afekte tout medam yo pandan yo ansent oswa pandan y ap akouche. Epitou, sèvi avèk kapasite chak manm kominote a pou pwoteje sante medam yo.

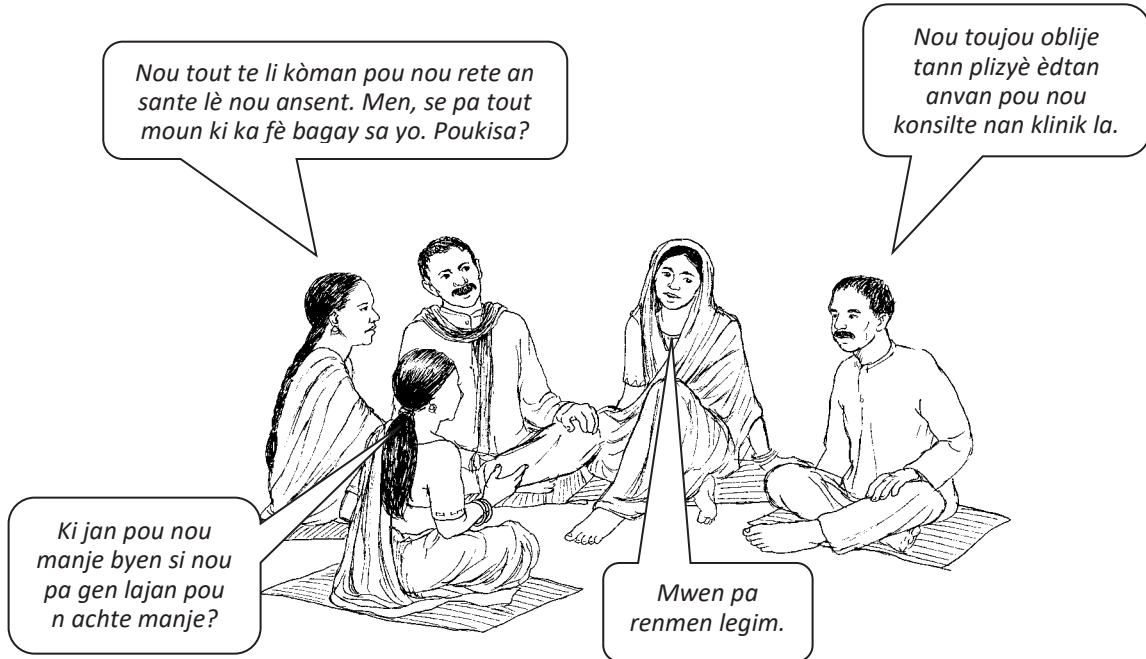
Fanmsaj ki gen plis eksperyans nan akouchman ka di lòt moun nan kominote a poukisa anpil fi ap mouri oswa yo domaje pandan akouchman an. Fanmi, fanmsaj, lòt pwofesyonèl lasante, avèk manm kominote yo ka travay ansanm pou yo pote chanjman, swa piti swa gwo, pou yo ka amelyore sante tout moun. Lè chak moun nan kominote a mete men nan zafè sante, nou ka fè plis lontan pase sa yon sèl fanmsaj ta ka fè.

Ki jan pou w kòmanse

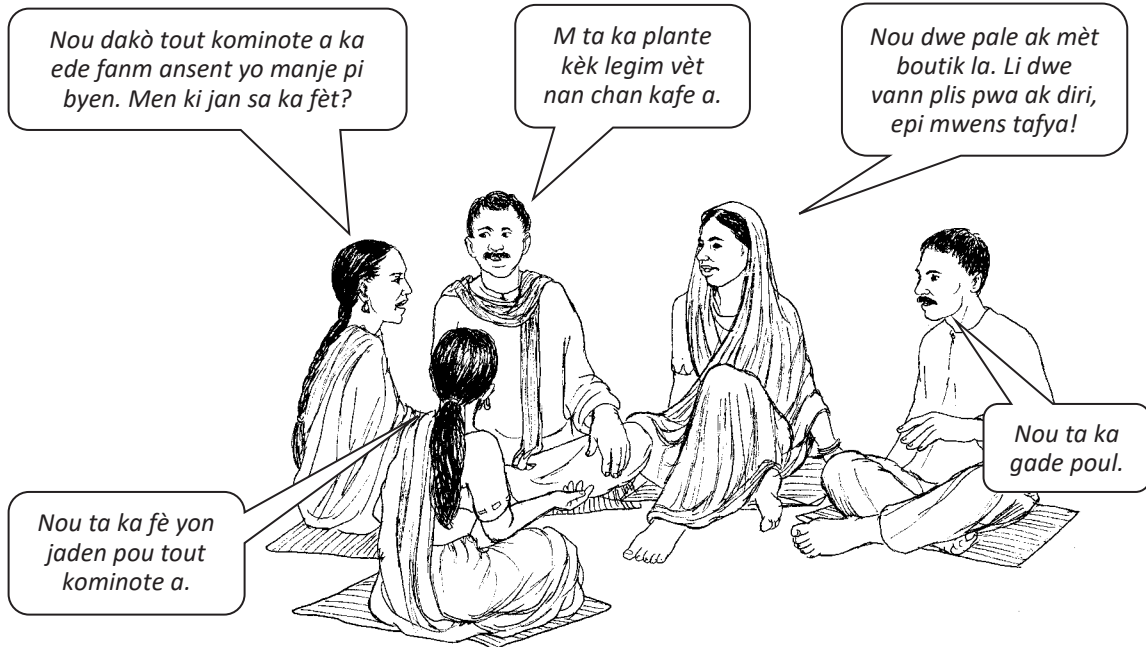
Kèk nan pwoblèm ki lakòz pwoblèm sante grav medam yo se pa gen bon kalite manje, pa gen bon dlo potab, difikilte pou jwenn mwayen transpò nan ka dijans, epi bwè twòp alkòl. Tout pwoblèm sa yo ka pi byen rezoud lè yo pa konsidere yo tankou pwoblèm yon sèl moun, men pito lè tout kominote a travay ansanm pou yo pote chanjman. Sepandan, li ka difisil pou konnen ki kote pou kòmanse. Yon bon premye pa se reyini ak manm kominote a pou fè yon chita pale. Si w bay fanm ansent yo kou sou akouchman, si w reyini avèk lòt fanmsaj, oswa si w se manm yon gwoup legliz oubyen manm yon lòt gwoup kèlkonk, ou ka sèvi ak gwoup sa a pou chèche rezoud pwoblèm.



Premyèman, **site pwoblèm** w ap fè fas avè l la.



Aprè w fin site kèk pwoblèm ki nan kominote a, **chwazi sou ki sa nou pral travay anvan an**. Nou gendwa chwazi swa pwoblèm ki pi komen an, swa pwoblèm ki pi grav la, swa pwoblèm ki pi fasil pou rezoud la. Fè yon lis tout bagay gwoup la panse ki ka ede nou ak pwoblèm sa a. Ansuit, konsantre nou sou solisyon moun nan gwoup la ka aplike.



Fè yon plan. W ap bezwen decide kiyès k ap fè chak travay, ki sa y ap bezwen pou yo fè l, epi ki lè pou yo fè l.

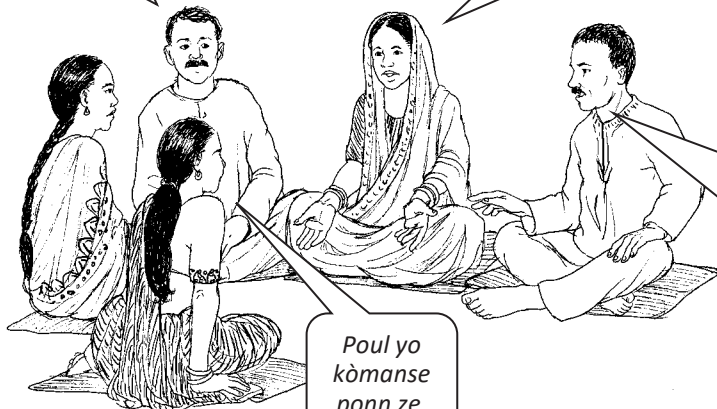
Mwen ka bay lajan semans yo, men nou tout dwe travay ansanm pou n plante epi pou n pran swen jaden an.



Asire w nou **reyini ankò** pou n pale sou kòman plan an ap mache.

Grenn yo ap pouse byen. Tout moun patisipe youn apre lòt pou wouze yo.

Mwen te pale ak mèt boutik la, li di li pap vann pwa. Pa gen ase benefis sou li.



Annou tout al wè mèt boutik la ansanm. Si nou di l nou pap achte nan men l ankò, li ka dakò sa nou mande a.

Poul yo kòmanse ponn ze.

Fanmsaj ka pote chanjman

Fanmsaj yo ak medam y ap sèvi yo ka fè fas ak nenpòt pwoblèm sante, soti nan pwoblèm senp tankou noze, pou rive nan pwoblèm grav tankou emoraji. Men, lè fanmsaj chèche avèk swen pou yo jwenn rasin pwoblèm yo, yo sèvi ak bon jijman yo, epi yo sèvi ak sipò kominote a, yo ka rezoud prèske nenpòt pwoblèm, menm sa ki pi difisil yo.