

Education Materials on Oral Contraception (OCP) for Patients with Low-Literacy

Document:

How to start taking birth control pills - English
How to start taking birth control pills – Spanish
About side effects - English
About side effects - Spanish
What happens if you miss your birth control pills? - English
What happens if you miss your birth control pills? - Spanish

Resource Description:

As described in the QFP¹ “(e)ducational materials should be provided that are clear and easy to understand” and “need to be presented in a format that is clear and easy to interpret by clients with a 4th to 6th grade reading level.”^{2,3,4} A study in one public health clinic found while 93% of OCP users understood what to do when they missed one pill, the percentage dropped to 19% when two pills were missed, and 13% for three.⁵

Because of the popularity of pill use in the U.S.⁶ and the complexity of missed pills instructions, these patient education materials were developed and tested with family planning clients in Title X clinics.⁷

Suggestions for Using the Patient Education Materials

Use the materials interactively with your clients. Point out the messages as you go over them. The materials use lots of white space to make it easier to read and understand the information, but you can also use the white space to tailor the information for that client. Here’s an example:

¹ Gavin, L., Moskosky, S., Carter, M., et al. Providing Quality Family Planning Services: Recommendations of CDC and the U. S. Office of Population Affairs. MMWR Recomm Rep. 2014; 63: 1-54, Appendix E.

² Centers for Medicare and Medicaid Services. Toolkit for making written material clear and effective. Baltimore, MD: Centers for Medicare and Medicaid Services; 2011.

³ US Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. Health literacy online: A guide to writing and designing easy-to-use health Web sites. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2010.

⁴ DeWalt D, Callahan L, Hawk V, et al. Health literacy universal precautions toolkit. AHRQ Publication No. 10–0046-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2010.

⁵ Davis, TC, Fredrickson, DD, Potter, L, Brouillette, R, Bocchini, AC, Williams, MV, Parker, RM. Patient understanding and use of oral contraceptive pills in a southern public health family planning clinic. Southern Medical Journal 2006; 99(7): 713-718.

⁶ http://www.guttmacher.org/pubs/fb_contr_use.html

⁷ <http://www.cardeaservices.org/ourwork/projects/health-literacy-project-oral-contraceptive-patient-education-materials>



Instructions for Printing the Materials: Handouts

Open the pdf of the 8x11 patient education materials on your computer and *enter your clinic's phone number in the box* that now has this: (111) 222-3333. Put your cursor in that box and type in your number. (You can't save this number in the pdf, so you will have to enter it each time you print more.) Then, print as many copies as you need at any one time.

You can print them double sided so you can have English on one side and Spanish on the other. Or you can print "How to Start" on one side, and "Missed Pills" on the other, in the same language. "Side Effects" is already 2 pages, so printing that double sided would be best.

The pdfs are designed to print in black and white as well as in color, so you can use them even if you don't have a color printer. However, it is best to print them directly from the pdf on your computer, rather than photocopying them. The illustrations will not be as clear in a photocopy.

Instructions for Printing the Materials: Posters

The pdfs for the 8 x 11 factsheets can be printed in poster size by any online printing service. Give the printing service the link to the factsheet pdf you want, and they can print as many as you need, in a variety of sizes. There is no need to change any aspect of the pdf—but be sure you give the printing service your clinic phone number so they can type it in before they print.

Type:

Patient education materials

CE Offered:

No

Cómo empezar a tomar la píldora anticonceptiva.

Hay tres maneras de empezar a tomar la píldora. Su enfermera o doctor le ayudará a decidir la que es mejor para usted.



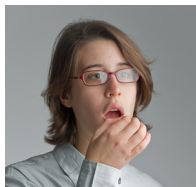
Inicio en el primer día



Tome la primera píldora del paquete el primer día de sangrado de su próxima menstruación.



Inicio rápido



Tome la primera píldora del paquete hoy.



Use condones o no tenga relaciones sexuales durante **7** días después de empezar a tomarlas.



Inicio en domingo



Tome la primera píldora del paquete el primer domingo después de comenzar con el sangrado.



Si su sangrado empezó un domingo, éste se considera como el primer domingo. Tome su primera píldora ese día.



Use condones o no tenga relaciones sexuales durante **7** días después de empezar a tomarlas.

Para cualquiera de los tres tipos de inicio—inicio rápido, inicio en el primer día o inicio en domingo—

Después de su primera píldora

- Tome una píldora todos los días
- Tome su pastilla a la misma hora todos los días
- Tenga cuidado de que no se le olvide tomar ninguna píldora



¿Tiene preguntas?
Llame a su clínica

(111) 222-3333

Cosas que pueden ayudar

- Su cuerpo puede demorar 1 ó 2 meses para acostumbrarse a la píldora. Estos efectos secundarios generalmente no duran mucho.

- Quizás el motivo de que se sienta mal no sea la píldora. Por ejemplo, puede ser que tenga dolor de cabeza porque se está por engripar.



- Usted puede llegar a tener estos efectos secundarios si:

- se olvida de tomar una píldora
- toma más de una píldora por vez
- las toma a distintas horas del día

Intente tomar su píldora todos los días, **a la misma hora**. Muchas mujeres usan la alarma de su teléfono celular como recordatorio.

- Si siente malestar estomacal, intente tomar la píldora después de comer.



- Si le parece que algo no está bien o si está preocupada puede llamar a la clínica. Su doctor o enfermera quizás pueda cambiar el tipo de píldora que está tomando.

¡Use siempre un condón si deja de tomar la píldora !

Si deja de tomar la píldora antes de cambiar a otro tipo de método anticonceptivo, podría quedar embarazada.

Efectos secundarios graves

Llame a su clínica o doctor de inmediato si tiene:



(111) 222-3333



Dolor muy fuerte en el pecho

Dolor de pierna **muy fuerte**

Dolor de cabeza **muy fuerte**

Dolor **muy fuerte** en el estómago

Problemas con los ojos
(vista borrosa)



The pills you are taking have the same hormones that your body makes naturally.

¿Qué pasa si se olvida de tomar una píldora anticonceptiva?

Puede quedar embarazada.

Puede sangrar un poco entre un período menstrual y otro.

Si usted se olvida muy a menudo de tomar sus píldoras, le conviene escoger otro tipo de método anticonceptivo.

¿Qué debe hacer si se le olvidó tomar alguna píldora ?

Si se le olvidó 1 píldora



- 1 Tome ahora mismo la píldora que se le olvidó.



- 2 Tome la siguiente píldora a la hora que normalmente la toma.



Si se le olvidaron 2 píldoras



- 1 Hoy, tome la píldora más reciente que olvidó. Deseche las demás píldoras que haya olvidado.



Mañana



- 2 Mañana, tome la siguiente píldora a la hora habitual.

- 3 Tome el resto de su paquete de manera habitual.



- 4 Use condones o no tenga relaciones sexuales durante **7** días.

Más reciente

Si olvidó tomar píldoras anticonceptivas en la última semana (por ejemplo, los días 15-21 en un paquete de píldoras para 28 días), sólo termine el paquete actual tomando una píldora por día. Una vez lo haya terminado, empiece con el nuevo paquete.

Si no puede empezar un paquete de píldoras inmediatamente, utilice otro método de protección (por ejemplo, condones); o no tenga relaciones sexuales hasta que haya tomado 7 días del nuevo paquete de píldoras anticonceptivas.

¿Qué puede hacer si se olvidó alguna píldora y tuvo relaciones sexuales sin condón?



Pregunte de inmediato sobre la píldora de emergencia en su clínica o farmacia.

(111) 222-3333

FPNTC es apoyado por la Oficina de Asuntos Poblacionales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. La información presentada no representa necesariamente las opiniones de las organizaciones miembros de OPA, DHHS, o FPNTC.