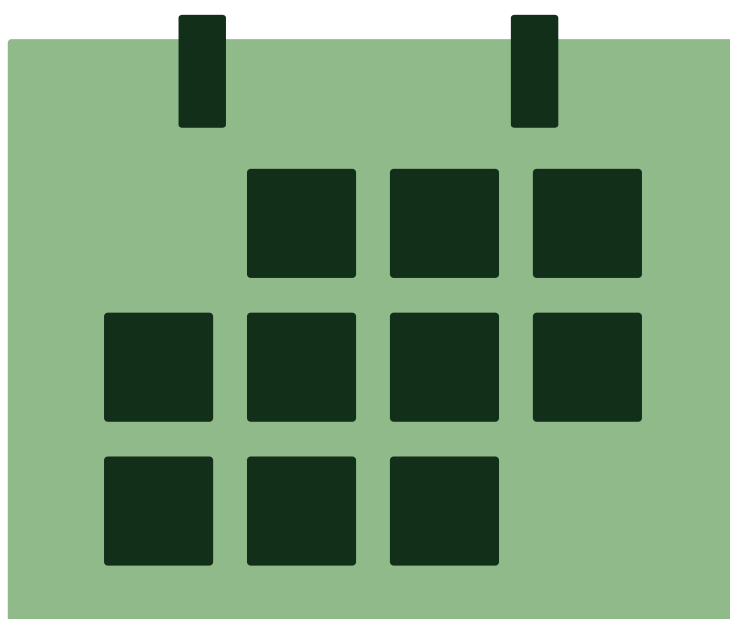


Cumplir con su plan de recuperación



Sepa de qué manera USTED tiene un rol importante

Apoyo e información para la esquizofrenia

La recuperación de la salud mental es un proceso continuo, no un simple resultado. La experiencia de recuperación de cada persona es única. Al elaborar un plan personalizado e integral para el manejo de una afección de salud mental, una persona tiene más probabilidades de vivir una vida significativa.

El tema

Cumplir con el plan

en su plan de tratamiento puede ayudarlo a avanzar hacia las metas de recuperación que quiere alcanzar.



Esta edición de Hope For Schizophrenia le ayudará a prepararse para los cambios en su atención y mantener el rumbo en su plan de tratamiento.

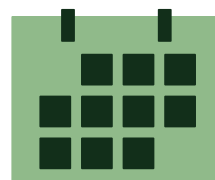


Todos necesitamos un poco de ayuda algunas veces

Mantenerse en contacto regular con su equipo de tratamiento y asegurarse de que el equipo sepa lo que le sucede a usted ayuda a que le brinden mayor apoyo en su recorrido hacia la recuperación.

Acudir a todas las citas

con su médico y su equipo de tratamiento le asegurará que cuenten con información actualizada y conozcan cualquier cambio que haya en su vida, como si obtuvo un nuevo trabajo o fue hospitalizado recientemente.



En especial, es importante mantenerse en contacto

con su equipo de tratamiento durante los momentos estresantes, como cuando abandona el hospital y regresa a la comunidad.

Instantáneas

Evite las brechas en la atención

¿Está por abandonar el hospital y quiere asegurarse de que seguirá bien?

Una manera de evitar recaídas es construir “puentes” con los servicios ambulatorios de la comunidad.



Las personas que tienen brechas en la atención son más propensas a tener episodios, terminar nuevamente en el hospital y tener una menor calidad de vida.

De acuerdo con las investigaciones, las personas que comienzan un programa ambulatorio **antes de recibir el alta de la atención** hospitalaria tienen

3 veces

más probabilidades de cumplir con su primera cita ambulatoria.

Si usted está en el hospital, trabaje con un miembro del equipo de tratamiento para coordinar los servicios ambulatorios o comunitarios antes de recibir el alta.

Visite

la clínica ambulatoria o el centro de salud mental al que asistirá para saber a dónde ir y cómo llegar hasta allí.

Reúnase

con los miembros de su equipo de tratamiento ambulatorio antes de abandonar la atención hospitalaria, para poder llegar a conocerlos.

Asegúrese de tener acceso a sus medicamentos mientras espera su primera cita ambulatoria

Hable sobre las opciones de medicamentos

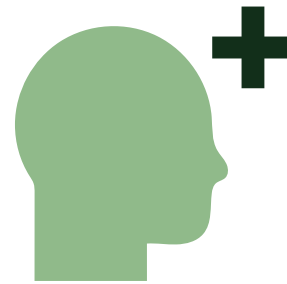
¿Tiene inquietudes acerca de cómo tomar el medicamento?

Recuerde que hay muchas opciones disponibles y cada una es diferente. Hable con el médico para encontrar un medicamento que le resulte cómodo tomar y que funcione bien para **USTED**.



Cumplir con el plan y mi recuperación

Tomar su medicamento, estar en contacto con su equipo de tratamiento y participar en su atención le ayuda a construir una base sólida para avanzar en su recorrido hacia la recuperación.



Sin embargo, a veces, cumplir con el plan puede ser difícil porque:

Tiene tiempos largos de espera entre sus citas o se olvida de asistir

Es difícil tomar su medicamento de forma continua (se le acaba el suministro, necesita una nueva receta, tiene problemas para recordar, no puede pagarlo, hay problemas con los reembolsos, etc.)

No se transfirieron sus antecedentes de recuperación y medicamentos entre los distintos entornos de tratamiento

No está seguro de que el medicamento realmente le ayude o no le gusta cómo lo hace sentir

Siente que el tratamiento no está centrado en sus metas y preferencias

Tomar el control

Puede involucrarse y encontrar estrategias que le ayuden con el cumplimiento.



Programe las citas y pídale a su red de apoyo que se las recuerde o que le ayude a llegar ellas



Trabaje con su médico o el personal de enfermería para encontrar una opción de medicamento que funcione para **USTED**



Asegúrese de que su plan de tratamiento refleje sus metas y preferencias



Lleve un registro continuo de su tratamiento y sus antecedentes de medicamentos y recuperación (use el cuadernillo adjunto)

Hacer una transición

Es importante tener un plan, así como el apoyo adecuado, durante las transiciones de la atención y los momentos de cambio.

Use esta hoja de trabajo con su equipo de tratamiento. Asegúrese de que el equipo sepa cómo se siente usted para que puedan ayudarlo a prepararlo para el éxito.



¿Cuáles son mis metas de recuperación y de vida?



¿Qué avances he hecho en mi recorrido hacia la recuperación?



Cuando estoy haciendo transiciones (abandono el hospital, empiezo con un nuevo médico, etc.), estas son algunas de las inquietudes que tengo.

Asegúrese de conocer esta información antes de abandonar el hospital.

Nombre del o de los medicamentos que estoy tomando actualmente

Fecha en la que necesitaré el medicamento

Fecha de la próxima cita con el médico

A continuación se presentan estrategias que pueden ayudarlo a hacer transiciones con menos dificultades. Marque las que desea probar y compartir con su equipo de tratamiento.

☐ Coordinar servicios que le brinden apoyo, como terapia, vivienda, asesoramiento de pares

☐ Asegurarse de tener un suministro suficiente de medicamento para que le dure hasta mi próxima cita

☐ Comunicarse con _____ si tiene problemas u otras inquietudes, al _____

☐ Preguntar a su equipo de tratamiento acerca de las opciones de medicamentos o de tratamientos de apoyo, o del seguro

☐ Otra

Asistir a las citas

Complete esta hoja de trabajo con un miembro del equipo de tratamiento para saber cuándo, dónde y cómo llegar a su próxima cita. Asegúrese de guardar la información sobre su cita en un lugar donde pueda encontrarla fácilmente.

Mi próxima cita es con

Es mi...

- | | |
|--|--|
| ☐ Médico | ☐ Enfermero(a) |
| ☐ Farmacéutico | ☐ Administrador de casos |
| ☐ Consejero de pares | ☐ Terapeuta/trabajador social |
| ☐ Consejero de admisión | ☐ Otra persona |



Quiero conversar sobre

Fecha de la cita

Hora

_____ a. m./p. m.

Nombre de la clínica/el centro de salud mental/el centro de inyecciones

Dirección

Número de teléfono

¿Cómo llegaré al consultorio?

☐ Autobús ☐ Metro

N.º de autobús _____ Línea de metro _____

☐ Caminando ☐ Conduciendo mi propio vehículo

☐ Servicio de traslado desde _____

Información de contacto _____

☐ Otro medio

A continuación, se presentan formas que pueden ayudarlo a recordar cómo cumplir con las citas. Marque aquellas que podrían serle útiles y compártalas con su equipo de tratamiento.

☐ Anotar la fecha de la cita en un calendario

☐ Configurar un recordatorio en el teléfono

☐ Colocar una nota o esta hoja de trabajo en el refrigerador/cartelera

☐ Pedirle a su red de apoyo que se lo recuerde

☐ Solicitar una llamada recordatoria por teléfono el día anterior

☐ Otra

Tomar el medicamento sin interrupciones

Cuando abandone el hospital, es importante que asista a su primera cita ambulatoria. A medida que cambie su situación, es posible que también cambie el tipo de medicamento y los tratamientos de apoyo que necesita.

Use esta hoja de trabajo para hablar con su médico sobre sus metas actuales para poder encontrar una opción de medicamentos que sea adecuada para usted.



Cuando tomo el medicamento según las indicaciones del médico:

- | | |
|--|---|
| ☐ Puedo pensar con más claridad | ☐ Puedo centrar mis pensamientos con mayor facilidad |
| ☐ Me siento más productivo | ☐ Paso más tiempo con mis amigos y la familia |
| ☐ Participo en actividades que disfruto | ☐ Mis síntomas están mejor controlados |
| ☐ Me siento más optimista | ☐ Otro _____ |

¿Cuáles son los desafíos/problemas que tengo cuando tomo el medicamento?

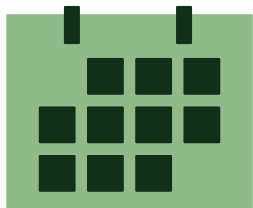
Estas son algunas de las dificultades que tengo cuando intento tomar mi medicamento de forma continua:

- ☐ Me siento bien y entonces creo que no necesito tomar mi medicamento
- ☐ Tengo problemas para recordar tomar mi medicamento o me olvido de reponerlo
- ☐ Me preocupan los efectos secundarios
- ☐ Tengo problemas para pagar mi medicamento
- ☐ No entiendo cómo puede ayudar el medicamento
- ☐ Otra _____

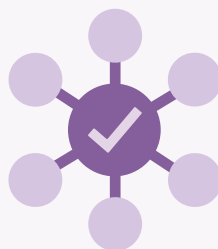
A continuación, se presentan estrategias para ayudarlo a seguir con sus medicamentos para que pueda obtener los mejores resultados. Marque las que desea probar y compartir con su equipo de tratamiento.

- ☐ Participar con su médico en las decisiones relacionadas con los medicamentos
- ☐ Pensar en cómo el medicamento podría ayudarlo a lograr o conservar las cosas que son importantes para usted
- ☐ Preguntar sobre opciones de medicamentos antipsicóticos que puede no conocer
- ☐ Hablar con su equipo de tratamiento sobre cómo simplificar su esquema de medicación
- ☐ Incorporar la toma de los medicamentos en su rutina diaria
- ☐ Recibir recordatorios de alarmas, calendarios, notas, aplicaciones, o de su red de apoyo
- ☐ Otra _____

Pasos para el éxito



Pídale al coordinador de altas que programe su primera cita con el médico una vez que se haya ido del hospital. Infórmele si necesita ayuda para recordar la cita o cómo llegar hasta allí.



Asegúrese de tener apoyos y servicios disponibles, incluida una vivienda segura y cómoda y asesoramiento.



Piense en sus metas y en cómo tomar su medicamento podría ayudarlo a alcanzarlas.



Analice opciones de medicamentos con su médico y colabore para elegir tratamientos que le ayuden a cumplir con su plan de recuperación y mantenerse alejado del hospital.

Janssen Pharmaceuticals, Inc. publica este boletín informativo y es el único responsable de su contenido.