

Colaboradores en la atención



Los beneficios de tener apoyo en su recorrido hacia la recuperación

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 con menos altibajos.

El tema

Las relaciones de cuidado

son conexiones gratificantes en las que usted y otras personas en quien confía y que le importan son colaboradores en su recorrido hacia la recuperación.

Esta edición de Hope For Schizophrenia le ayuda a incluir a sus seres queridos en su recorrido hacia la recuperación de formas en que cada uno se sienta cómodo.

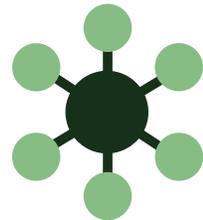
Estar abierto a recibir apoyo es importante.

Tener a alguien a su lado, como su madre, padre, amigo o cónyuge, puede ayudar a que se sienta menos estresado, más optimista y más seguro. A veces, es bueno tener algo de ayuda para hacer las cosas, como asistir a las citas, ir al supermercado y hacer ejercicio, en lugar de hacerlo solo.



Hay muchas formas en que su red de apoyo puede ayudarlo.

Pueden escucharlo, ayudarlo a obtener información sobre tratamientos, ayudar a volver a encaminarlo positivamente durante los momentos difíciles y celebrar sus éxitos.



Las relaciones de apoyo implican un esfuerzo.

Recuerde escuchar atentamente, comunicarse con claridad y prestar atención a las necesidades de cada uno. Esto puede ayudar a generar relaciones más saludables y felices.



Instantáneas

Apóyese en mí

Todos necesitan apoyo de vez en cuando. Eso puede ayudarlo a cumplir con su medicamento y tratamiento y generar mejores resultados en su recorrido hacia la recuperación.



Cuando sus familiares se involucran mientras está en el hospital, usted tiene hasta

3 veces

más probabilidades de cumplir con su primera cita ambulatoria.

Tener apoyo hace la diferencia

Las investigaciones muestran que incluir cuidadores/seres queridos en los programas de tratamiento reduce los episodios y las rehospitalizaciones en las personas que viven con esquizofrenia.

Celebrar los logros



Los cambios por lo general se producen con el paso del tiempo, por lo que es importante reconocer incluso los pequeños pasos dados hacia las metas. Dar ánimo, confianza y elogiar durante todo el recorrido hacia la recuperación puede significar mucho.

Cuando un cuidador se involucra, las tasas de episodios se reducen

en un 20 %

Relaciones de apoyo

y recuperación de la salud mental

¿Cómo pueden ayudarme las relaciones de apoyo?

Los cuidadores y los miembros de su red de apoyo pueden tener roles positivos en su recorrido hacia la recuperación y ayudarlo a mejorar su salud y su calidad de vida.

Es usted quien decide los roles que le gustaría que tengan y en qué mayor o menor grado quiere que se involucren.



Su red de apoyo puede:

Ayudarlo a obtener más información sobre su afección y los tratamientos y servicios disponibles

Asistir a las citas con usted, ayudarlo a llegar hasta allí o tomar notas mientras está allí

Apoyar su salud general (comer bien, hacer ejercicio, etc.)

Ayudarlo a tomar decisiones relacionadas con los medicamentos y el tratamiento

Recordarle que tome sus medicamentos (si es útil para usted)

Notar cambios que podrían indicar un episodio

Brindarle apoyo cuando tenga una recaída y ayudarlo a volver a encaminarse

Ayudarlo a prepararse para las citas practicando o anotando cosas

Trabajar con usted para administrar tareas, como las finanzas, las compras o las tareas del hogar

Hable con las personas de su vida que lo apoyan sobre qué tipo de respaldo necesita USTED y cómo pueden trabajar juntos en su recorrido hacia la recuperación

Construir una asociación de recorrido hacia la recuperación

Trabajar en conjunto

Conformar un equipo podría ser más productivo cuando se comparten las metas de recuperación con su cuidador y red de apoyo. Hable sobre las formas en que su cuidador puede apoyarlo para alcanzar sus metas.

Si decide incluir a su amigo, padre, madre, cónyuge u otro cuidador en su plan de tratamiento, esté preparado y firme un formulario de divulgación.

Su equipo de tratamiento tiene la obligación de proteger su privacidad, pero puede haber ocasiones en que sea útil que ellos compartan la información médica protegida con alguien de su vida que lo apoya. Para otorgar permiso, debe firmar un formulario de divulgación (a menudo denominado HIPAA).



Meta(s) de recuperación:



Cómo puede ayudar su cuidador:

Use la tabla a continuación para pensar en lo que usted y su cuidador necesitan el uno del otro y los roles que cada uno de ustedes pueden tener en su recorrido hacia la recuperación.

Actividad	 Yo	 Cuidador	 Ambos
Crear un plan de recuperación			
Encontrar tratamientos y servicios			
Obtener información sobre opciones de tratamiento			
Participar en decisiones de tratamiento			
Reponer los medicamentos			
Tomar o recordar tomar los medicamentos con regularidad			
Notar los signos de advertencia de episodios			
Participar en el bienestar general			
Otro			

Actividad	 Yo	 Cuidador	 Ambos
Recordar las citas			
Asistir a las citas			
Llevar un registro de tratamientos, medicamentos y síntomas			
Comunicarse con el médico y el equipo de tratamiento			
Administrar las facturas y finanzas			
Limpiar mi casa			
Comprar alimentos y artículos de primera necesidad			
Preparar las comidas			
Otro			

Comunicación en sus relaciones

Escuchar y aprender

Use esta hoja de trabajo con su cuidador, los miembros de su red de apoyo o equipo de tratamiento para comenzar conversaciones sobre diferentes temas del recorrido hacia la recuperación. Lean las respuestas de cada uno para poder comprenderse y apoyarse mejor mutuamente.



Nuestra relación y el recorrido hacia la recuperación

	 Mis pensamientos	 Pensamientos de mi cuidador
Lo que necesito de usted es:		
Lo que quiero de mi/su recuperación es:		
El mayor desafío en mi/su recuperación es:		
Mi/su rol en el equipo de tratamiento es:		
Algunos tratamientos y servicios que podrían ser útiles son:		

Tratamiento y medicamentos

	 Mis pensamientos	 Pensamientos de mi cuidador
Lo que me gustaría que aborde el tratamiento principalmente es:		
El motivo por el que se toma el medicamento es:		
El mayor desafío relacionado con la toma de medicamentos es:		
Las maneras de cumplir con el tratamiento y el medicamento son:		

Pasos para el éxito



Cree su equipo.

Tener apoyo y ánimo puede beneficiar su recuperación. Los cuidadores, los familiares y otras personas de su red de apoyo pueden ayudarlo a crear y seguir su plan de recuperación y ayudar con las decisiones de tratamiento.



Expresé sus metas y preferencias.

Cuando su cuidador o un miembro de su red de apoyo saben lo que usted necesita y lo que quiere lograr, pueden apoyarlo mejor en su recorrido hacia la recuperación.



Avíseles cuando quiera ayuda.

Es importante tener una comunicación sincera y abierta con sus seres queridos. Ser claro con respecto a cuándo y cómo necesita apoyo puede ayudar a fomentar la confianza y el respeto durante los buenos momentos y durante las recaídas.

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