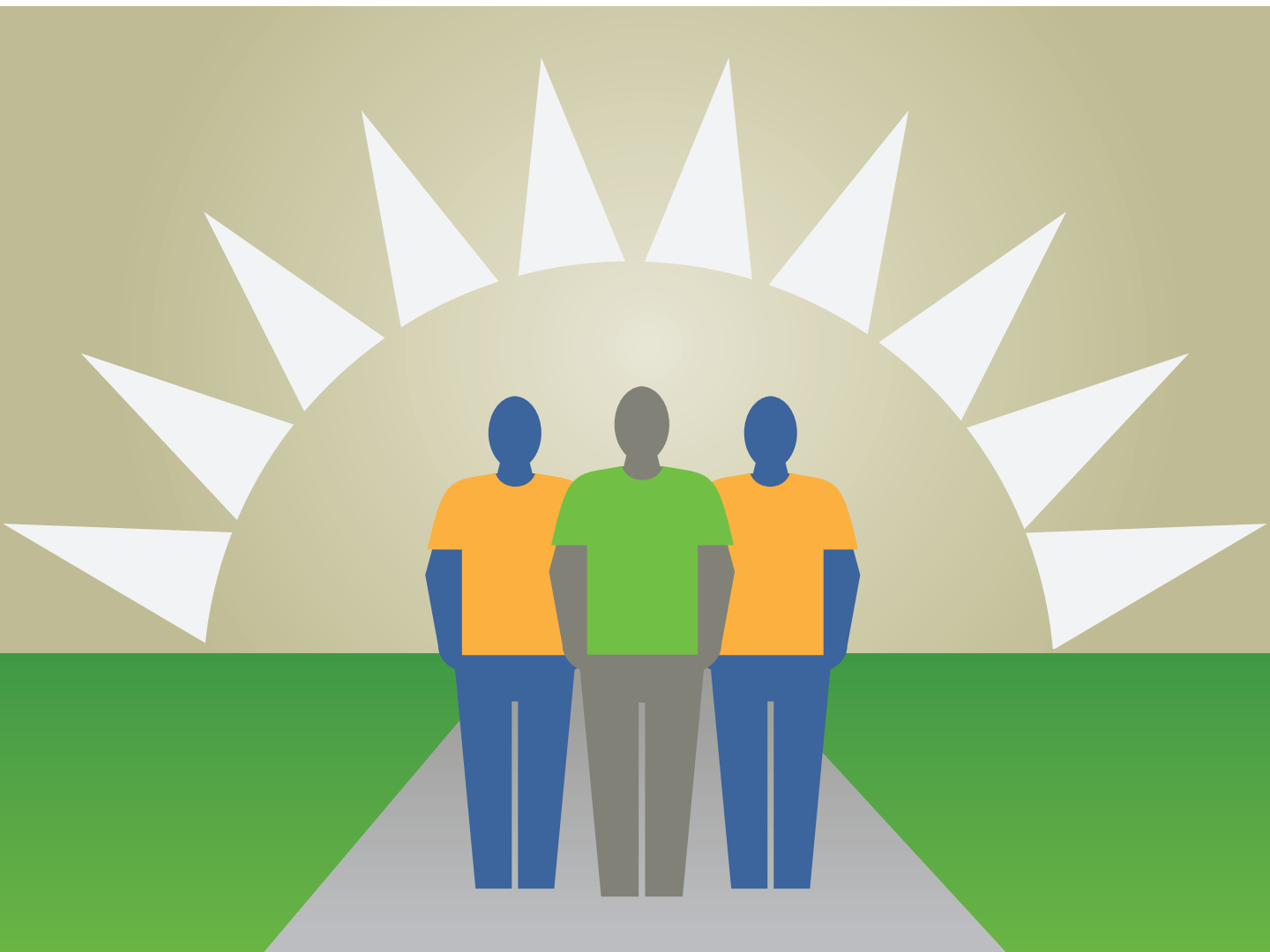


choices in
Recovery

TOMAR DECISIONES JUNTOS

Participar como un socio
activo en su tratamiento
y recuperación

MANUAL



El recorrido hacia la recuperación de la salud mental



La recuperación de la salud mental es un recorrido que dura toda la vida. Hay altibajos, vueltas y rodeos en el camino, **pero es importante no perder la esperanza.**

Usted no está solo. Muchas personas que viven con una afección de la salud mental son activas en su recuperación, reciben ayuda de las personas que forman parte de su **red de apoyo**, y pueden tener una vida productiva y que llene sus expectativas.

La recuperación de la salud mental es un proceso continuo, no un resultado único. La experiencia de recuperación de cada persona es incomparable, y mediante un plan inclusivo y personalizado para tratar el trastorno de salud mental, una persona tiene las mejores oportunidades de vivir una vida con sentido.

Tomar decisiones juntos

Si está sano y lo desea, puede participar en tomar decisiones acerca de su tratamiento, bienestar y recuperación. Esto funciona mejor si tanto usted como su profesional de atención de la salud tienen la capacidad de asociarse y tienen un espíritu de trabajo en equipo.

Participar activamente en las decisiones de tratamiento y recuperación y tomar decisiones juntos implica tener una relación abierta y sincera con su profesional de atención de la salud. Se trata de un intercambio respetuoso de información entre dos expertos.

En esta relación,

USTED sabe y puede compartir:

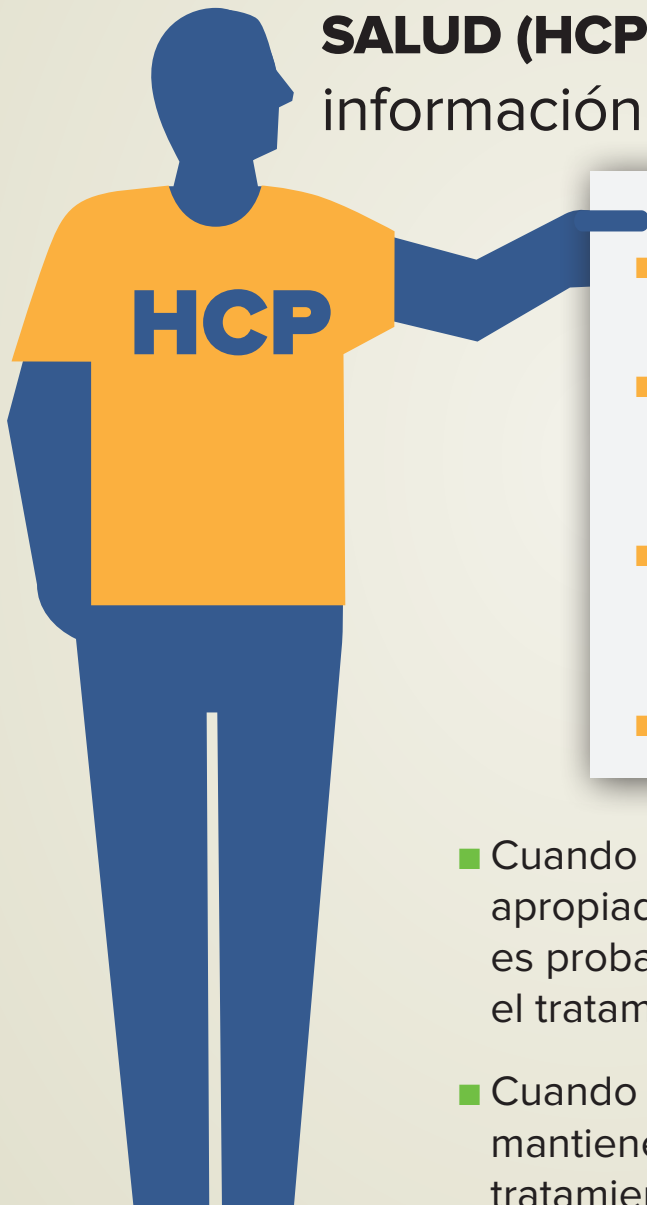


- Lo que más le importa en la vida
- Sus valores y preferencias
- Sus experiencias de vida y metas

Tomar decisiones juntos (continuación)

En esta relación,

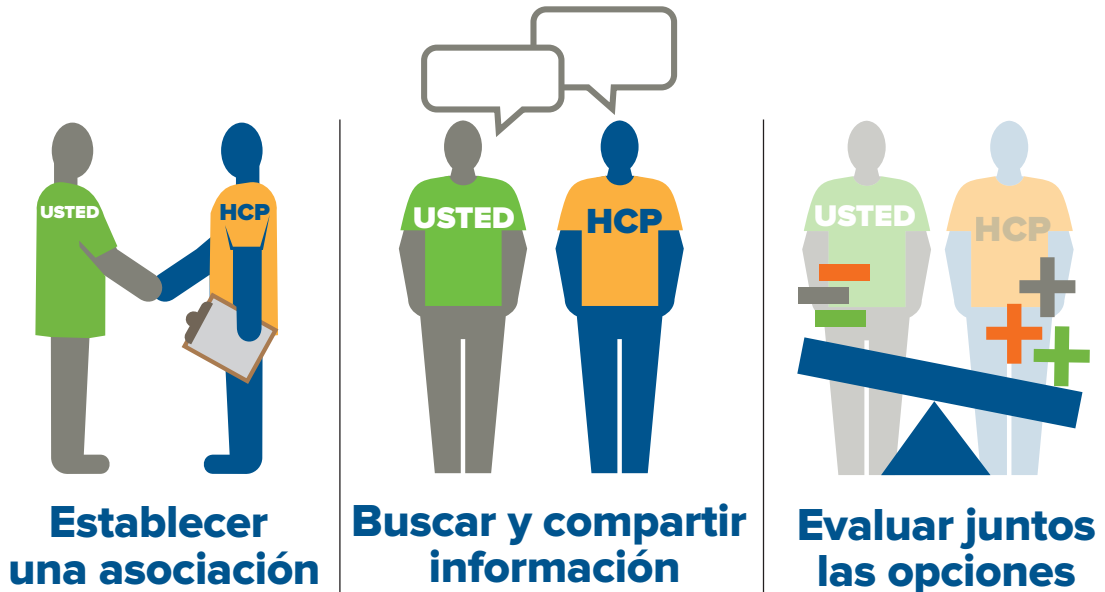
el **PROFESIONAL DE ATENCIÓN DE LA SALUD (HCP)** puede proporcionarle información sobre lo siguiente:



- Opciones de tratamiento/medicación
- Detalles acerca de las ventajas y desventajas de las opciones
- Evidencia para respaldar la información acerca de las opciones
- Servicios de salud mental

- Cuando participa y recibe la atención apropiada según **SUS** necesidades, es probable que desee continuar con el tratamiento y los servicios.
- Cuando usted y su red de apoyo mantienen un diálogo sobre su tratamiento y recuperación, su salud puede mejorar.

Elementos a tener en cuenta para



Tomar una decisión

Participar activamente en su propia recuperación **LE DA MÁS CONFIANZA** para:

- Tomar decisiones informadas en función de lo que es importante para **USTED**.
- Recibir tratamiento, medicamentos y servicios que reflejen **SUS** metas.
- Asegurarse de que las decisiones son las correctas para **SUS** necesidades y preferencias. Esto puede ayudar a motivarlo a continuar con el tratamiento y los servicios que **USTED** junto con las demás personas involucradas ha elegido.

Su red de apoyo

Las personas que pueden brindarle apoyo en su recorrido hacia la recuperación y las decisiones se llaman su **red de apoyo**.

Su red de apoyo puede incluir:

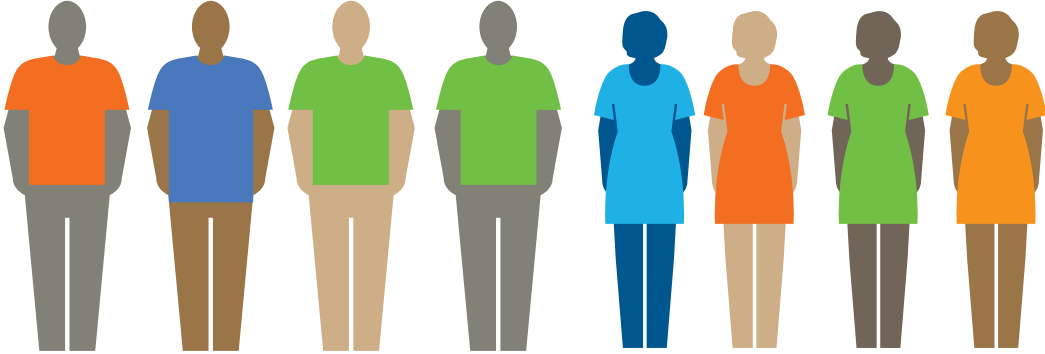
- Familia
- Cónyuge o pareja
- Amigos

- Médicos
- Profesionales de enfermería
- Terapeutas
- Trabajadores sociales
- Administradores de casos

- Consejeros compañeros
- Especialistas en vivienda
- Líderes de grupos de apoyo
- Clérigos
- Otros

Enumere las personas que son parte de su red de apoyo:

NOMBRE	SU ROL
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Decisiones relacionadas con la recuperación

Durante el recorrido hacia la recuperación de la salud mental, es posible que deba enfrentarse a tomar decisiones acerca de **medicación, terapia y salud en general**.

Otras decisiones vinculadas con la recuperación que tal vez deba tomar pueden estar relacionadas con la **vivienda, el empleo y las finanzas personales**.

¿Puede participar en la toma de estas decisiones?



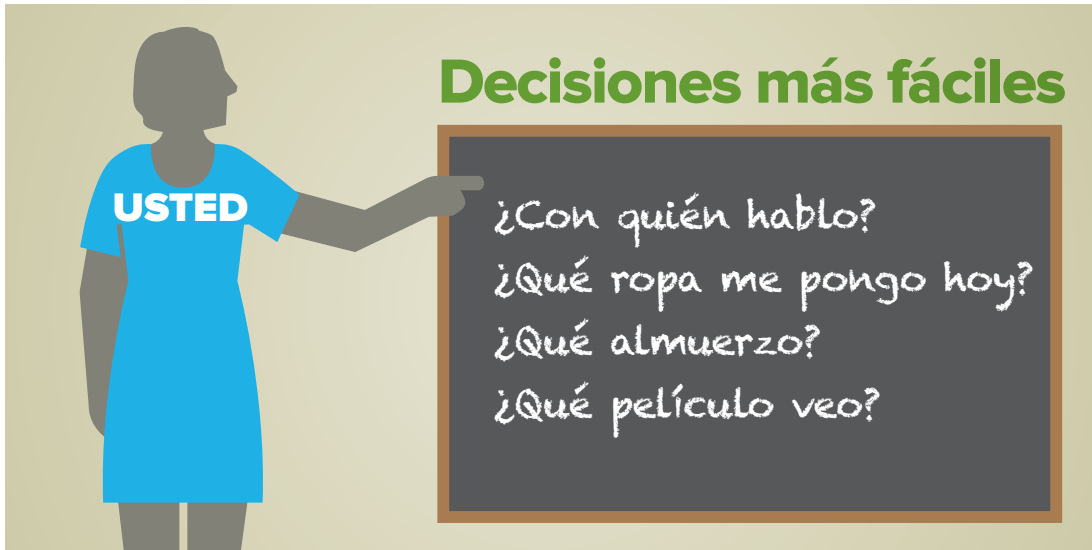
Sí. Usted tiene derecho a participar en las decisiones acerca de su tratamiento y recuperación si se siente sano y confiado.

Es importante tener en cuenta que en algunas circunstancias, como durante una situación de crisis o una recaída u hospitalización, tal vez no sea posible o no sea el momento indicado para participar en las decisiones acerca de su tratamiento. Su médico usará su criterio para determinar si usted no puede participar.

Recuerde que **USTED** es un miembro importante de su equipo de tratamiento y se lo alienta a comunicarse y a participar junto con los profesionales de atención de la salud en su tratamiento y recuperación.



Todos los días usted toma decisiones



¿Cuáles son algunas otras decisiones diarias que usted toma en su vida?

Algunas veces, las decisiones están relacionadas con su tratamiento y recuperación.



Decisiones de vida importantes

Verifique si alguna vez ha tenido que tomar decisiones en estas áreas.

- Retomar los estudios
- Mudarse a una nueva casa
- Conseguir un trabajo
- Comprender un plan de tratamiento

¿Cuáles son algunas otras decisiones importantes que usted toma en su vida?

Es posible que tome tiempo sentirse cómodo con la idea de tener un rol más activo en su tratamiento y recuperación. Quién participa en las decisiones acerca de su atención y la forma en que usted participa son finalmente **SUS** elecciones.



Solamente yo



Me gustaría contar con su ayuda/sus ideas



Tome la decisión por mí

EJEMPLO DE HOJA DE TRABAJO

HOJA DE TRABAJO DE DECISIONES: VIVIENDA

Use esta hoja de trabajo para iniciar conversaciones con su equipo de tratamiento acerca de sus preferencias y para tomar una decisión informada que se adapte de la mejor manera posible a sus necesidades.

DECISIÓN

¿Con qué decisión me enfrento? **Elegir una opción de vivienda**

¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Yo | <input type="checkbox"/> Mi médico |
| <input type="checkbox"/> Mi terapeuta | <input checked="" type="checkbox"/> Mi trabajador social/administrador de caso |
| <input type="checkbox"/> Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo _____ | |
| <input type="checkbox"/> Otro _____ | <input checked="" type="checkbox"/> Otro <u>especialista en vivienda</u> |

VALORES Y PREFERENCIAS

Piense cuáles son sus experiencias, valores y preferencias en relación a este tema. Asegúrese de compartirlos con miembros de su equipo de tratamiento.

¿Qué es importante para mí (mis valores) y cuáles son mis experiencias?

Un lugar seguro para vivir del que no tendré que mudarme
con frecuencia, como debí hacerlo en el pasado.

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Con la ayuda de su equipo de tratamiento, usted puede reunir información y contar con una lista de las opciones disponibles para usted.

OPCIÓN A Permanecer en una vivienda de apoyo

OPCIÓN B Vivir por su cuenta

OPCIÓN C

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con su red de apoyo para tomar una decisión informada. Juntos, pueden hacer una lista de las ventajas y desventajas en función de sus preferencias y evaluar sus opciones. Use estrellas (★) para mostrar la importancia de una ventaja o desventaja para usted. Cinco estrellas (★★★★★) indica que es "muy importante". Ninguna estrella significa que "no es en absoluto importante".

OPCIÓN A: Permanecer en una vivienda de apoyo			
+VENTAJA	Cuánto importa	- DESVENTAJA	Cuánto importa
Recibiría apoyo diario	★★★	Posiblemente tenga un compañero de cuarto	★★★
OPCIÓN B: Vivir por mi cuenta			
+VENTAJA	Cuánto importa	- DESVENTAJA	Cuánto importa
Tendré independencia	★★★	No tendré apoyo constante en el hogar	★★★
OPCIÓN C:			
+VENTAJA	Cuánto importa	- DESVENTAJA	Cuánto importa

AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

¿Cuál de las opciones prefiere?

- OPCIÓN A**
 OPCIÓN B
 OPCIÓN C
 NO ESTOY SEGURO

¿Cuál de las opciones prefiere el miembro de mi red de apoyo?

- OPCIÓN A**
 OPCIÓN B
 OPCIÓN C
 NO ESTOY SEGURO

Decisiones durante el recorrido hacia la recuperación

Para las personas que viven con esquizofrenia, trastorno bipolar o trastorno esquizoafectivo, hay muchas decisiones que deben tomarse durante el **recorrido hacia la recuperación**.

Una decisión de tratamiento importante es aquella acerca de la medicación, la cual, para muchas personas, es la base de la recuperación.

También hay otras decisiones acerca de los tratamientos de apoyo que ayudan a la recuperación de una persona.

Entre los tratamientos de apoyo se incluyen los siguientes:

- Ir a terapia
- Asistir a reuniones de grupos de apoyo
- Encontrar una vivienda segura y estable
- Conseguir trabajo o asesoramiento vocacional

Tratamientos de apoyo:



Terapia



Apoyo de pares



Vivienda segura y estable

¿Qué otros tratamientos de apoyo podrían ayudarlo a **USTED** en su recuperación?

Decisiones acerca de la medicación

Si la medicación es parte de su tratamiento, únase a su médico para elegir la mejor medicación para **SUS** necesidades. La siguiente información es específica para la medicación para la esquizofrenia.

Consideraciones en cuanto a la medicación para la esquizofrenia

Hable con su médico acerca de lo siguiente:

- Sus antecedentes médicos
- Riesgos y beneficios
- Posibles efectos secundarios
- Cómo tomar la medicación
- Costos financieros



Opciones de medicación para la esquizofrenia

- **Los medicamentos orales** se toman todos los días o varias veces al día e incluyen píldoras, comprimidos solubles y soluciones orales.
- **Los medicamentos inyectables** se reciben de diferentes maneras.
 - Las inyecciones de acción rápida se pueden administrar diariamente, y con frecuencia se usan en situaciones de crisis.
 - Las inyecciones de acción prolongada se administran una o dos veces al mes.



Hablar con su médico acerca de estas y otras consideraciones puede ayudarlo a comprender sus opciones y los beneficios y riesgos.

HOJA DE TRABAJO DE DECISIONES: MEDICACIÓN

Use esta hoja de trabajo para iniciar conversaciones con su equipo de tratamiento acerca de sus preferencias y para tomar una decisión informada que se adapte de la mejor manera posible a sus necesidades.

DECISIÓN

¿Con qué decisión me enfrento? **Cómo elegir un medicamento**

¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- Yo
- Mi médico
- Mi terapeuta
- Mi trabajador social/administrador de caso
- Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo _____
- Otro _____
- Otro

VALORES Y PREFERENCIAS

Piense en sus antecedentes médicos, sus experiencias con medicamentos, y cuáles son sus valores y preferencias con respecto a este tema. Asegúrese de compartírselos con su médico y los miembros de su equipo de tratamiento.

¿Qué es importante para mí (mis valores) y cuáles son mis experiencias?

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Con la ayuda de su equipo de tratamiento, usted puede reunir información y contar con una lista de las opciones disponibles para usted.

NOMBRE

PROPÓSITO

MEDICAMENTO A

MEDICAMENTO B

MEDICAMENTO C

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con su red de apoyo para tomar una decisión informada. Juntos, pueden hacer una lista de las ventajas y desventajas en función de sus preferencias y evaluar sus opciones. Use estrellas (★) para mostrar la importancia de una ventaja o desventaja para usted. Cinco estrellas (★★★★★) indica que es “muy importante”. Ninguna estrella significa que “no es en absoluto importante”.

MEDICAMENTO A:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

MEDICAMENTO B:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

MEDICAMENTO C:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

¿Cuál de las opciones prefiere?

OPCIÓN A OPCIÓN B OPCIÓN C NO ESTOY SEGURO

¿Cuál es las opciones prefiere su médico?

OPCIÓN A OPCIÓN B OPCIÓN C NO ESTOY SEGURO

¿Estamos mi médico y yo de acuerdo con esta decisión sobre la medicación?

SÍ NO

HOJA DE TRABAJO DE DECISIONES

Use esta hoja de trabajo para iniciar conversaciones con su equipo de tratamiento acerca de sus preferencias y para tomar una decisión informada que se adapte de la mejor manera posible a sus necesidades.

DECISIÓN

¿Con qué decisión me enfrento? _____

A continuación, decida en qué medida desea participar en la decisión. Si decide participar en la decisión, puede usar el resto de la hoja de trabajo para ayudar a guiar sus pensamientos y la conversación con su equipo de tratamiento.

¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- Yo
- Mi médico
- Mi terapeuta
- Mi trabajador social/administrador de caso
- Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo _____
- Otro _____
- Otro _____

VALORES Y PREFERENCIAS

Piense cuáles son sus experiencias, valores y preferencias en relación a este tema. Asegúrese de compartirlos con miembros de su equipo de tratamiento.

¿Qué es importante para mí (mis valores) y cuáles son mis experiencias?

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Ahora, con la ayuda de su equipo de tratamiento, usted puede reunir información y contar con una lista de las opciones disponibles para usted.

OPCIÓN A

OPCIÓN B

OPCIÓN C

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con su red de apoyo para tomar una decisión informada. Juntos, pueden hacer una lista de las ventajas y desventajas en función de sus preferencias y evaluar sus opciones. Use estrellas (★) para mostrar la importancia de una ventaja o desventaja para usted. Cinco estrellas (★★★★★) indica que es “muy importante”. Ninguna estrella significa que “no es en absoluto importante”.

OPCIÓN A:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

OPCIÓN B:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

OPCIÓN C:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

¿Cuál de las opciones prefiere?

- OPCIÓN A**
 OPCIÓN B
 OPCIÓN C
 NO ESTOY SEGURO

¿Cuál de las opciones prefiere el miembro de mi red de apoyo?

- OPCIÓN A**
 OPCIÓN B
 OPCIÓN C
 NO ESTOY SEGURO

Participe activamente en su tratamiento

Practique la asociación

Recuerde que usted y su equipo de tratamiento son socios igualitarios. Idealmente, su relación debería construirse sobre la base de la confianza y el respeto mutuo.

Infórmese

Intente obtener la mayor cantidad de información posible sobre el trastorno de salud mental que padece y los tratamientos y medicamentos disponibles. Estar informado le dará la confianza suficiente para prepararse para tomar decisiones.

Sea abierto y sincero

Dígale a su equipo de tratamiento lo que es importante para usted. No sea tímido, diga lo que quiere y necesita de su tratamiento.



Escuche atentamente



Tome notas para recordar qué se dijo durante sus citas. Si es de ayuda, vaya con un amigo o familiar para contar con apoyo y otro par de oídos.

Haga preguntas



Analice las opciones de tratamiento disponibles y las ventajas y desventajas. Si no comprende o necesita alguna explicación más clara, exprese lo.

Acceda a atención culturalmente competente

Todas las personas merecen obtener un tratamiento de la salud mental que respete sus creencias culturales y necesidades de idioma. Usted tiene derecho a solicitar un intérprete o un profesional de atención de la salud que esté familiarizado con sus necesidades culturales y las comprenda.

Las ayudas para tomar decisiones pueden ser útiles



Las ayudas para tomar decisiones se usan en salud mental y otras afecciones de salud para ayudarlo a **USTED** en la tarea de tomar decisiones relacionadas con el tratamiento y la recuperación con **SU** equipo de tratamiento.

- Proporcionan información acerca de la afección, las opciones de tratamiento y los riesgos y beneficios de cada opción.
- También pueden ayudarlo a organizar y compartir lo que es importante para usted y las preocupaciones o inquietudes que pueda tener en relación con su profesional de atención de la salud y su equipo de tratamiento.



Las ayudas para tomar decisiones pueden ser folletos, discusiones de grupo, programas basados en computadora o juntas de decisión.

Hay muchas ayudas para tomar decisiones disponibles para las personas que viven con una enfermedad mental u otras afecciones de salud. Solicite asistencia a su equipo de tratamiento o no dude en buscar en Internet ayudas para tomar decisiones.

Es importante que tenga en cuenta que las ayudas para tomar decisiones NO reemplazan las conversaciones con su profesional de atención de la salud, pero pueden enriquecer el análisis.

choices in **RECOVERY**

www.ChoicesInRecovery.com

Janssen Pharmaceuticals, Inc.

© Janssen Pharmaceuticals, Inc. 2014 Julio de 2014 031598-150319

