

Cómo prepararse para una visita al proveedor de atención médica

Hoja de trabajo

Su relación con su proveedor de atención médica es importante durante su recuperación. Trabajando juntos, puede descubrir los medicamentos y tratamientos que mejor se ajusten a sus necesidades en su recorrido hacia la recuperación.

Repase esta hoja de trabajo solo o con un miembro del equipo encargado de su tratamiento para prepararse para su próxima cita.

Piense en lo que es importante para usted

¿Qué es importante para mí en mi vida? ¿Cuáles son mis metas?

¿Cómo pueden los medicamentos o tratamientos de apoyo, como hablar con un miembro de la familia o seguir una dieta saludable, ayudarme a conseguir o cumplir estas cosas?

¿Los medicamentos o tratamientos de apoyo se interponen en las cosas que quiero hacer en mi vida? Si es así, ¿de qué manera?

Piense sobre lo que le gustaría conversar

Hoja de trabajo

Cuéntele a su proveedor de atención médica sobre los cambios en los síntomas, el estado de ánimo o los comportamientos que pueda estar experimentando o cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

Quiero conversar sobre

Cómo me he sentido desde mi última cita:

Mejor Igual Peor

Explique _____

Síntomas nuevos o recurrentes que estoy experimentando:

Piense en:

Qué me funciona bien

Qué no me funciona

Lo que me gustaría considerar cambiar

Buscar apoyo:

¿Quién quiero que me acompañe en mi cita?

¿Cómo me puede ayudar esa persona?

Ejemplo: llevarme al consultorio, tomar notas

Ejemplos de preguntas para llevar al proveedor de atención médica

Hoja de trabajo

Asistir a su cita con una lista de preguntas que puede hacer o entregar a su proveedor de atención médica puede ayudarlo a aprovechar al máximo el tiempo limitado que pueda tener con él o ella. Estas preguntas pueden ayudarlo a comenzar conversaciones sobre cuestiones que pueden ser importantes para usted y su recuperación, como su bienestar general, los medicamentos y los tratamientos de apoyo.

Marque o escriba las preguntas que desee hacer y lleve la lista a su cita.

Acerca de mi bienestar general:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ¿Qué puedo hacer para ayudar a mejorar mi salud general? | <input type="checkbox"/> ¿De qué formas puedo empezar a comer de manera más saludable? |
| <input type="checkbox"/> ¿Con qué frecuencia debo ver a mi proveedor de atención médica? | <input type="checkbox"/> ¿Cómo puedo manejar mejor mi estrés? |
| <input type="checkbox"/> ¿Cuánto ejercicio debo hacer? | <input type="checkbox"/> ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar? |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué pruebas médicas debo realizarme con regularidad? | <input type="checkbox"/> ¿De qué otras formas puedo mantenerme saludable? |
| <input type="checkbox"/> Otras preguntas | <input type="checkbox"/> Otras preguntas |

Acerca de mis medicamentos para la salud mental:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ¿De qué manera pueden los medicamentos ayudarme a alcanzar mis metas? | <input type="checkbox"/> ¿Cómo sé si debería cambiar la dosis o dejar de tomar el medicamento? |
| <input type="checkbox"/> ¿Hay diferentes formas de tomar mi medicamento, como en comprimidos o inyecciones de acción prolongada? | <input type="checkbox"/> ¿Cuáles son los efectos secundarios? |
| <input type="checkbox"/> ¿Existen opciones de medicamentos con regímenes de administración menos frecuentes? | <input type="checkbox"/> ¿Cuánto tiempo tardará en hacerme efecto? |
| <input type="checkbox"/> Otras preguntas | <input type="checkbox"/> Otras preguntas |

Acerca de los tratamientos de apoyo:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ¿Qué tipo de tratamientos/servicios hay disponibles? | <input type="checkbox"/> ¿Cómo pueden los tratamientos de apoyo ayudarme a alcanzar mis metas? |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué puedo hacer para conseguir una vivienda con servicios de apoyo? | <input type="checkbox"/> ¿Puede contarme más sobre el apoyo de pares? |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué es la psicoterapia y cómo me puede ayudar? | <input type="checkbox"/> ¿Qué puede hacer un administrador de casos para apoyar mi recorrido hacia la recuperación? |
| <input type="checkbox"/> Otras preguntas | <input type="checkbox"/> Otras preguntas |