

6

¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 2) Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 1)

1. Es importante que conozca cómo trabajarán con usted los distintos miembros de su equipo de tratamiento.
2. Un recetador puede ayudarlo a descubrir cuáles son los medicamentos que funcionan mejor para controlar sus síntomas.
3. Un terapeuta puede ayudarlo a elegir y practicar las habilidades saludables de afrentamiento a fin de incrementar la resiliencia.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

Recuerde

Puede consultar la “*Lista de control de la comunicación del facilitador*”, plastificada en ambos lados, como un recordatorio de las sugerencias importantes del facilitador cuando utilice los materiales de Soluciones en equipo.

Problema potencial de esta sesión

No se cuenta con un proveedor de atención médica. Uno o más participantes dicen que no tienen un proveedor de atención médica o no han consultado a ninguno durante más de un año. Ellos podrían informar acerca de algunos problemas de salud, tales como presión sanguínea alta o diabetes.

Respuestas posibles

1. **Refuerce la importancia de la atención de la salud física.** P. ej., “*parece que quiere hacer un tratamiento para aliviar sus problemas de salud física. ¿Cómo puedo ayudarlo para que tenga un proveedor de atención médica disponible?*”.
2. **Recomiende un objetivo de práctica personal.** Considere indicar a estos participantes que elijan los objetivos de práctica personal que se centren en cómo obtener servicios de atención médica.

Sugerencia general

Muchas personas consideran que sus oyentes realmente los han escuchado si éstos son capaces de repetir las ideas principales de lo que el orador acaba de explicar. Cuando los participantes hablen en voz alta, intente reformular lo que dijeron para beneficio de ellos y el resto del grupo. Utilice frases como “*Lo que usted dice es que...*” o “*Permítame repetir lo que acaba de decir para ver si entendí correctamente*”. Muchas veces este esfuerzo hace que los participantes sientan que ésta es una experiencia compartida que puede motivarlos en su esfuerzo para dar más pasos hacia el cambio.

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“¿Qué puede ocurrir si alguien trabajó en el control de su trastorno psiquiátrico, pero no atendió su salud física? ¿Usted piensa que su salud física puede afectar su recuperación psiquiátrica?”.

“¿Cuenta con un proveedor de atención médica con el que trabaje para atender sus necesidades de salud física?”.

“¿Qué le gustaría aprender o debatir sobre cómo podrían trabajar con usted las enfermeras, los proveedores de atención médica y sus compañeros?”.

“Hoy continuaremos nuestros debates acerca de los miembros del equipo de tratamiento, en los que hablaremos sobre otros médicos, enfermeras y profesionales de atención médica que podrían trabajar con usted”.

“Revisemos los puntos principales de nuestra última sesión y respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para ver si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. C 2. C 3. D 4. B

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 5: ¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 1)



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 5

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 5? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Es importante que conozca cómo trabajarán con usted los distintos miembros de su equipo de t_____o.
2. Un recetador puede ayudarlo a descubrir cuáles son los medicamentos que funcionan mejor para controlar sus s_____s.
3. Un terapeuta puede ayudarlo a elegir y practicar habilidades saludables de a_____o a fin de incrementar la resiliencia.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Es probable que una enfermera me ayude:

- A. diagnosticando mis problemas médicos;
- B. encontrando una cura para mi enfermedad;
- C. a mejorar mi salud y bienestar; o
- D. indicándome que deje de tomar un medicamento porque tiene efectos secundarios que me afectan.

2. Es probable que un proveedor de atención médica me ayude:

- A. en un grupo de apoyo;
- B. a reducir la dosis de los medicamentos psiquiátricos que estoy tomando;
- C. a controlar mis problemas de salud física; o
- D. a trabajar con mi director de caso para encontrar un mejor lugar para vivir.

3. Es probable que un especialista de apoyo entre compañeros me ayude:

- A. a incluir un especialista en selección para que yo pueda obtener un buen tratamiento;
- B. a ser más dócil y obediente;
- C. con los asuntos legales; o
- D. a compartir el apoyo, la información y las experiencias en las reuniones de apoyo entre compañeros.

4. Mi equipo de tratamiento no puede incluir jamás a un especialista de apoyo entre compañeros.

- A. Verdadero
- B. Falso

Evaluación del tema



5. Confío en que conozco la diferencia entre una enfermera y un proveedor de atención médica.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 2)

Objetivos de esta sesión

1. Identificar y explicar al menos una manera en que una enfermera podría ayudarlo a alcanzar sus objetivos.
2. Debatir sobre cómo un proveedor de atención médica podría ayudarlo en su recuperación.
3. Explicar una o más maneras en las que un compañero podría ayudarlo en su recuperación.

Su equipo de tratamiento puede cambiar con el tiempo. Cuando sus programas de tratamiento cambian, es posible que también cambien los miembros de su equipo de tratamiento. Probablemente haya más personas en su equipo de tratamiento del hospital que los que hay en su centro de salud mental. Los miembros, la cantidad de miembros que están en su equipo y la manera en que trabaja con cada uno de ellos pueden cambiar con el tiempo y en las diferentes situaciones de tratamiento.



1. Tengo una **enfermera** en mi equipo. Su nombre es: _____

Si actualmente no tiene una enfermera en su equipo, puede escribir el nombre de alguna enfermera que haya estado en su equipo de tratamiento en el pasado.

Algunas de las cosas más importantes que mi enfermera y yo hicimos en el pasado, hacemos actualmente o podríamos hacer juntos son:

- A. **ayudarme a mejorar mi salud y bienestar generales;**
- B. hablar sobre mi enfermedad, debatir acerca de mis síntomas y hacer un seguimiento de ellos durante un tiempo;
- C. controlar mi presión sanguínea, peso, índice de masa corporal, nivel de glucosa y otras medidas de salud y bienestar;
- D. hablar sobre el efecto que cada medicamento puede tener en mí;
- E. hablar sobre la eficacia de mis medicamentos;
- F. hablar sobre los efectos secundarios de cada medicamento y cómo controlar los efectos secundarios que me afectan;
- G. buscar las maneras de recordar y tomar los medicamentos correctamente;
- H. volver a llenar mi pastillero o enseñarme cómo hacerlo correctamente;
- I. colocarme inyecciones;
- J. ocuparse de mis análisis de laboratorio;
- K. buscar la manera de obtener mis medicamentos, si no estoy en condiciones de pagarlos; y

¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 2)

(continuación)



- L. aprender, elegir y practicar los hábitos de llevar una alimentación saludable y realizar ejercicios físicos.
- M. Otras: _____

Piense en un momento en que usted y su enfermera hayan trabajado juntos. ¿Cuál es un ejemplo específico de cómo su enfermera fue útil para usted? _____

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Una enfermera puede ayudarlo a mejorar su salud y bienestar.



2. Tengo un **proveedor de atención médica** en mi equipo. Su nombre es: _____

Este miembro de mi equipo también puede denominarse proveedor de atención primaria. Podría ser un médico o una enfermera. Mi proveedor de atención médica puede trabajar en un lugar distinto al de los otros miembros de su equipo de tratamiento.

Algunas de las cosas más importantes que mi proveedor de atención médica y yo hacemos (o podríamos hacer) juntos son:

- A. **controlar mis problemas de salud física;**
- B. hablar acerca de mis problemas de salud física, diagnóstico médico y síntomas;
- C. decidir qué medicamentos tomaré para aliviar mis problemas de salud física. hablar sobre cuántos medicamentos tomaré, cuándo, de qué modo y por cuánto tiempo;
- D. trabajar juntos para encontrar los medicamentos que mejor controlen mis problemas de salud física;
- E. debatir sobre qué puede hacer cada medicamento para mi salud física y bienestar;
- F. hablar sobre los efectos secundarios comunes de cada medicamento y cómo puedo controlar los efectos secundarios que me afectan; y

¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 2)

(continuación)



- G. debatir sobre lo que puedo hacer para mejorar mi salud y bienestar.
- H. Otras: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Un proveedor de atención médica puede ayudarlo a controlar sus problemas de salud física.



¿Qué necesidades de atención de la salud física tiene? _____

Piense en algún momento en que haya trabajado con un médico de atención primaria. ¿Puede dar un ejemplo de cómo esa persona lo ayudó? _____

- 3. Usted puede tener un **especialista de apoyo entre compañeros** en su equipo. Su nombre es:

Este miembro del equipo de tratamiento podría denominarse también “defensor de los derechos de los compañeros” o “prosumidor” (productor y consumidor a la vez). Los especialistas de apoyo entre compañeros son personas que se están recuperando de trastornos psiquiátricos. Tienen conocimientos, capacitación, experiencia y habilidades especiales que pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos de recuperación.

Si actualmente no tiene un especialista de apoyo entre compañeros en su equipo, puede escribir el nombre de algún especialista de apoyo entre compañeros que haya estado en su equipo en el pasado.

¿Quiénes son los miembros de su equipo de tratamiento? (Parte 2)

(continuación)



Algunas de las cosas más importantes que mi especialista de apoyo entre compañeros y yo hicimos en el pasado, hacemos actualmente o podríamos hacer juntos son:

- A. **participar en reuniones de apoyo entre compañeros.** Yo podría compartir el apoyo, la información y las experiencias con otras personas que también se están recuperando;
- B. analizar la recuperación, teniendo en cuenta mis preocupaciones, esperanzas, pensamientos, sentimientos y objetivos;
- C. elegir y trabajar para alcanzar los objetivos de recuperación.
- D. adquirir conocimientos y practicar habilidades que pueden ayudarme a controlar mi enfermedad;
- E. elegir y practicar habilidades de afrontamiento que incrementan mi resiliencia y me ayudan a alcanzar mis objetivos; y
- F. Otras: _____

Si ha trabajado con un especialista de apoyo entre compañeros, ¿qué ejemplo específico puede darnos sobre cómo esa persona lo ayudó? _____

Si su equipo actualmente no incluye un especialista de apoyo entre compañeros, podría solicitar uno que esté disponible en su área.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Un especialista de apoyo entre compañeros podría ayudarme a participar en reuniones de apoyo entre compañeros.



Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo acerca de cómo puedo trabajar con estos miembros del equipo de tratamiento.
- 3. ACTUAR.** Hablaré con _____ sobre cómo puedo conseguir un proveedor de atención médica que me ayude a controlar mis problemas de salud física.
- 4. OTRO:** _____

Dé un “Paso hacia adelante extra” (opcional).

- 5. PROGRAMAR.** Llamaré a mi enfermera, proveedor de atención médica o especialista de apoyo entre compañeros y solicitaré una cita.

Si queda tiempo antes del final de la sesión, puede hablar sobre sus objetivos de práctica personal. ¿De qué manera **recordará** y **cumplirá** su objetivo en la próxima sesión?