

Diapositiva 1

¿Qué hago Después de una Hospitalización por Salud Mental? Una Guía para Planear Ser Dado de Alta y Tener Cuidado Posterior

Presentado por María García
Programa De Auto-Abogacía Entre Compañeros

Diapositiva 2

Disability Rights California (DRC)

Sistema de Protección & Abogacía en California

Nuestra Misión:

Defendemos, educamos, investigamos y litigamos para fomentar y proteger los derechos de los Californianos con discapacidades.

Diapositiva 3

Servicios de DRC

Información y Referencia

Materiales de Auto-Ayuda & otras Publicaciones

Entrenamientos

Póliza Publica & Abogacía Legislativa

Hospitales Estatales- Defensores de Derecho para Pacientes

Centros Regionales-Defensores de Derecho para Clientes

Asistencia Legal & Consejos

Litigación Sistemática

Diapositiva 4

Servicios del Programa de Auto-Abogacía Entre Compañeros (PSA)

Facilitamos grupos de auto abogacía en hospitales de salud mental y hospitales estatales.

Educamos a personas con discapacidades de salud mental, familiares y proveedores de servicio sobre sus derechos legales y acceso a servicios.

Ayudamos a los participantes a desarrollar habilidades y estrategias de auto abogacía para abogar por sus propios objetivos y servicios.

Diapositiva 5

Descargo de Responsabilidad

Este entrenamiento no es un consejo legal.

Este entrenamiento será presentado desde la perspectiva de compañeros, personas que tienen una experiencia vivida con discapacidades de salud mental.

Nada de lo dicho durante este entrenamiento es confidencial porque la presentación se está grabando.

Si tiene algún problema y/o pregunta legal relacionado con la discapacidad que le gustaría discutir con Disability Rights California, llame a la línea de admisión al 1-800-776-5746.

Diapositiva 6

“En medio de la dificultad reside la oportunidad”

-Albert Einstein

Diapositiva 7

Agenda

Juntos exploraremos lo siguiente:

¿Qué es Un Plan de Tratamiento?

¿Qué Pasos son Necesarios para que le Den de Alta?

Los Componentes de una Planificación de Alta

Cómo Planificar Metas Efectivas y Realistas de Cuidado Posterior

Consejos para Ayudarnos a Mantenernos Comprometidos con el Cuidado Posterior

Diapositiva 8

¿Qué es un Plan de Tratamiento?

Un plan de tratamiento es un plan individualizado que contiene los tipos de tratamiento que recibirá mientras se encuentre en un hospital ya sea para atención médica o de salud mental.

Hoy nos enfocaremos en un plan de tratamiento para la salud mental.

Diapositiva 9

¿Quiénes pueden participar en la planificación del tratamiento?

La planificación del tratamiento involucra al equipo de tratamiento, que puede incluir:

Usted Mismo

Su Psiquiatra y Psicólogo

Personal de Enfermería

Administrador de Casos o Trabajador Social

Consejero Vocacional

Trabajador de Salud Mental

Terapeuta

Tutor si está bajo Tutela

Diapositiva 10

¿Cuándo empieza el plan de tratamiento?

El Plan del Tratamiento debería comenzar cuando ingresamos al hospital de salud mental.

Diapositiva 11

Un Plan de Tratamiento para la salud mental puede incluir lo siguiente:

Historial Psicológico/Historial de Tratamiento

Evaluación

Demografía

Detalla las inquietudes actuales y los problemas de salud mental

Diapositiva 12

Un Plan de Tratamiento para la salud mental puede incluir lo siguiente:

Contrato de tratamiento

Fortalezas

Modalidad

Frecuencia

Metas del Tratamiento

Diapositiva 13

Un Plan de Tratamiento para la salud mental puede incluir lo siguiente:

Objetivos

Intervenciones

Progreso

Resultado

Diapositiva 14

¿Tengo derecho a ver mi plan de tratamiento?

Usted tiene derecho a ver su plan de tratamiento incluso obtener una copia del plan de tratamiento, del plan de alta y las recomendaciones para cuidado posterior. (*Código de Ley de California de Salud y Seguridad Sección 123105 and 123110)

*California Health and Safety Code Section 123105 and 123110

Diapositiva 15

¿Qué es un plan de alta?

El Plan de Alta es un proceso que determina el tipo de atención que necesita después de salir del hospital.

El Plan de Alta puede ayudar a prevenir las hospitalizaciones futuras y debe hacer que su mudanza del hospital a su hogar u otro centro sea lo más seguro posible.

Diapositiva 16

¿Cuándo comienza el Plan de Alta?

La planificación del alta comienza como parte de su plan de tratamiento inicial cuando ingresa al hospital.

Diapositiva 17

Los conceptos básicos de un plan de alta son:

Evaluación del paciente por personal calificado

Comunicación con el paciente o su representante

Planificar el regreso a casa o el traslado a otro centro de atención

Diapositiva 18

Los conceptos básicos de un plan de alta son:

Determinar si se necesita capacitación de un cuidador u otro tipo de apoyo.

Referencias a una agencia de atención a domicilio y organizaciones de apoyo apropiadas en la comunidad

Coordinar citas de seguimiento o pruebas medicas

Diapositiva 19

La comunicación entre el paciente, el equipo de tratamiento y la familia o tutor debe incluir:

La condición física del paciente tanto antes como después de la hospitalización

Detalles de los tipos de atención que se necesitarán

Si el alta será en una casa de cuidado, en el hogar ya se dé la familia o individualmente

Diapositiva 20

También debe incluir información sobre:

Si es probable que mejore el estado del paciente

En qué actividades podría necesitar ayuda

Información sobre medicamentos y dieta

El transporte y las tareas del hogar

Posiblemente recomendaciones a servicios ambulatorios (Outpatient Services)

Recomendaciones para el cuidado posterior

Diapositiva 21

El Cuidado Postratamiento ...

Se presenta en forma de soluciones a corto y largo plazo una vez que usted completa su tratamiento en un hospital de salud mental.

Le permite continuar su crecimiento y recuperación a través de varios servicios.

Es una forma de ayudarlo a manejar mejor los factores estresantes diarios y los desencadenantes que inevitablemente volverán a ocurrir cuando deje el entorno del hospital de salud mental.

Diapositiva 22

Opciones de cuidados posteriores:

Atención ambulatoria (Outpatient Care)

Sesiones con un psiquiatra

Sesiones con un terapeuta

Terapia de grupo

Apoyo de los compañeros

Cuidados personales

Diapositiva 23

¿Qué debería incluir un plan de cuidados posteriores?

Diagnóstico

Pronóstico

Nombres de medicamentos

Recomendaciones específicas

Referencias

Diapositiva 24

La Guía para ser Dado de alta y el cuidado Posterior

Los proveedores no son los únicos responsables de nuestro tratamiento, plan de alta y recuperación- trabajando con nuestro equipo de tratamiento podemos expresar nuestras necesidades para que nos ayuden a diseñar un plan detallado que funcione individualmente para nosotros.

Diapositiva 25

¿Cuándo puedo dejar el hospital?

Si fue admitido voluntariamente, usted puede tener la opción de dejar el hospital por su cuenta sin la "luz verde" de su médico, tal vez se le permita ir.

Pero siempre es mejor dejar el hospital cuando usted y el equipo de tratamiento estén de acuerdo que es lo mejor para usted.

Diapositiva 26

Sin embargo, si su hospitalización fue ordenada por la corte, o si un miembro de la familia lo admitió involuntariamente, deberá completar un proceso de evaluación para determinar si está en condiciones de cuidarse a sí mismo fuera de la atención hospitalaria de 24 horas.

Cada hospital tiene diferentes pólizas y procedimientos para el plan de alta, así que consulte con su equipo de tratamiento del hospital en el que está recibiendo atención.

Diapositiva 27

¿Qué Pasos son Necesarios para que le Den de Alta?

Comunicación con su equipo de tratamiento y participación activa en su plan de tratamiento es importante:

Hacer decisiones que le beneficien

Seguir el plan de tratamiento

Completar sus metas y objetivos

Participar en los grupos de apoyo que ofrecen en el hospital

Comer las comidas

Cuidado de higiene

Y si es necesario tomar los medicamentos recetados

Diapositiva 28

Aquí he incluido algunas preguntas que se pueden hacer cuando queremos ser dados de alta:

¿Quién hará la evaluación para mi alta? ¿Cuándo sucederá esto?

¿Qué podemos esperar mi familia y yo cuando me den el alta?

Diapositiva 29

¿Alguien nos aconsejará a mí y a mi familia acerca de las preocupaciones de adaptación, como la necesidad de más asesoramiento o un calendario de medicamentos?

¿Estaré tomando medicamentos? ¿Cuáles? ¿Cuál es la dosis?

¿Cómo ayudarán estos medicamentos? ¿Son adictivos? ¿Cuáles son los efectos secundarios?

Diapositiva 30

¿Cuánto tiempo tendré que tomar este medicamento?

Si salgo del hospital sin permiso, ¿cómo manejará esto el hospital? Si esto ocurre, ¿cuál es mi responsabilidad?

¿Qué tan pronto después de que me den de alta puedo continuar con mis tareas laborales o educacionales?

¿Qué opciones de tratamiento, de seguimiento o grupos de apoyo debo considerar?

Diapositiva 31

Cómo Planificar Metas Efectivas y Realistas para el Cuidado Posterior

La esquizofrenia, bipolar, la depresión y otras enfermedades mentales pueden cambiar y tener un impacto en nuestras vidas.

El establecimiento de metas es el proceso de planificar el futuro y pensar en lo que quiere de su viaje de recuperación y de su vida.

Diapositiva 32

Establecer metas personales, pequeñas y grandes, puede ayudarlo a concentrarse en lo que es importante para usted.

Cuando establezca sus propias metas, USTED tendrá el control y habrá decidido cómo se ve y se siente el éxito para usted.

Diapositiva 33

Cuando establezca sus metas piense en...

Lo que es importante para usted

Lo que quiere lograr

Lo que quiere de su vida

Diapositiva 34

Aquí les tengo unos consejos para establecer metas:

Establezca metas claras y específicas

Dar pequeños pasos

Obtener apoyo

Comparta sus metas con otros

Diapositiva 35

Consejos para Establecer Metas:

Manténgase positivo

Seguimiento de sus éxitos y desafíos

Compénsate

Diapositiva 36

Consejos para Ayudarnos a Mantenernos Comprometidos con el Cuidado Posterior

Mantener su rutina en la medida de lo posible.

No permanecer aislado; hablar con amigos de confianza y familia sobre lo que está experimentando.

Comer apropiadamente.

Dormir lo suficiente.

Diapositiva 37

Atender grupos de apoyo para usted y para la familia; crear una red de personas que entienden su difícil situación.

Evitar el uso de alcohol y drogas.

Buscar ayuda profesional si usted tiene dificultades para su funcionamiento o encuentra que usted está significativamente discapacitado por los síntomas de su enfermedad mental.

Mantenga sus citas con su psiquiatra y terapeuta

Diapositiva 38

Recursos

La Línea de ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles sirve como el punto de entrada principal para los servicios de salud mental en este departamento del condado.

El número de teléfono de la línea de ayuda es 800-854-7771

El sitio web es <https://dmh.lacounty.gov/get-help-now/>

National Alliance on Mental Illness NAMI (800) 950-6264 www.nami.org

Diapositiva 39

DRC Recursos

Para más información acerca de sus derechos de salud mental, comuníquese con la línea de admisión confidencial de Disability Rights California al

1-800-776-5746

Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Para TTY: 1-800-719-5798

El Sitio Web: www.disabilityrightsca.org

Para más información acerca de nuestros seminarios web, pueden comunicarse conmigo a mi correo electrónico

maria.garcia@disabilityrightsca.org

Diapositiva 40

Preguntas y Comentarios

¡Tu Voz es Importante!

Si se esta conectando por computadora use las secciones de su pantalla

Q/A para hacer sus preguntas por escrito o

Para pedir la palabra use la opción de la manita azul

Si esta usando un celular oprima *9 y quítelo de mudo

Diapositiva 41

Por favor conteste las preguntas de la encuesta que aparecerá después de la presentación.

Seminarios Web: Temas

Martes a las 11 am en Ingles

Jueves a las 4 pm en Español

Martes 1/12/20 Hospital Discharge and Aftercare in English (What to do after you have been hospitalized)

Jueves 1/14/20 Encontrando el Proveedor de Salud Mental Adecuado para Usted

Diapositiva 42

Gracias Por Visitar Nuestro Seminario Web.

¡Aquí los Esperamos Para el Próximo!