

ALTA OSTEKO GOMENDIOEN GIDA



Ospitalea utzi aurretik, kontuan hartu zer jakin behar duzun, zure onerako eta osasunerako.

Dokumentu honek jakinaraziko dizu, medikuaren alta-txostenarekin batera, zer komeni zaizun jakitea eta zer egin dezakezun:

✓ Nola hartu tratamendu farmakologikoa

- Hartu botika esandako moduan. Ziurtatu, ondo eta zuzen ulertu duzula tratamenduarekin lotutako guztia (botikaren izena, noiz hartu, dosia, bigarren mailako ondorio ohikoenak...).

- Arrazoiren bat dela-eta, botikarik hartzen ez baduzu, ez pilatu dosi hori hurrengoarekin. Hartu dosia medikuak esanda bezalaxe, eta hurrengo kontsultan geratutakoaren berri eman medikuari

- Tratamendua ezin da bertan behera utzi bat-batean. Sintomak desagertzeak ez du esan nahi tratamendua utzi daitekeenik.

- Medikazioa behar bezala hartzeko, erabili, nahi izanez gero, pilula-kaxa eta/ edo oroitzeko alarmak. Beste aukera egoki bat izan daiteke hurbileko pertsona baten laguntza eskatzea.

- Ez hartu botikarik zure kasa; zalantzarik izanez gero, galdetu zure medikuari edo erizainari.

- Komenigarria da zure diru-zorroan txartel bat eramatea, zein tratamendu hartzen duzun idatzita, batez ere Euskal Autonomia Erkidegotik ateratzeko asmoa baduzu.

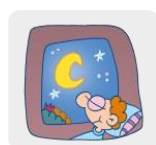
✓ Elikadura

- Komenigarria da otorduen ordutegi egokia izatea, eta egunean zehar modu proportzionalan banatzea. Esate baterako, gosaria 9-10 bitartean, bazkaria 14-15 bitartean, eta afaria 21-22 bitartean.

- Onena denetik jatea da, eta egunean gutxi gorabehera 1,5 edo 2 litro ur edatea (medikuak kontrakorik esaten ez badu, behintzat).



✓ Loa



- Ahal dela, lotara joateko ordutegi erregularra izan. Gaueko loa ez dadila 9 orduetik gorakoa izan.

- Lo egiteko arazoak izanez gero, eta hipnotikoren bat hartzeko agindua baduzu, hartu oheratu baino 15 minutu lehenago.

✓ Ariketa fisikoa

- Oso osasuntsua da aire zabalean paseatzea, eta ariketa fisikoren bat egitea. Gogoan izan ez dela eguzkitan egon behar babesik gabe.

- Hobe da ohean ez egotea, gaueko loaz kanpo.



✓ Harremanak eta denbora libre

- Ez da komeni bakartuta egotea.

- Saia zaitez famili eta gizarte harreman ona izaten.

- Har ezazu parte gizarteak gure esku jartzen dituen ekintzetan (tailerrak, ikastaroak, kultur jarduerak, elkarteak...).

Elkarte jakingarriak:

Asafes: Eritasun Mentala duten Pertsonen eta Senideen Arabako Elkarte (www.asafes.org)

Asasam: Gaixotasun Mentala duten Pertsonen eta Senideen Araiako Elkarte (www.asasam.org)

Apdema: Adimen Ezintasuna duten Pertsonen aldeko Arabako Elkarte (www.apdema.org)

✓ Toxikoen kontsumoa

- Tea, kafea, tabakoa eta edari energetikoak erabat uztea edo gutxiago kontsumitzea gomendatzen da.

- Alkohola edo legez kanpoko beste droga batzuk hartzeak kalte egiten dizu; izan ere, tratamenduari eragiten diote, eta berriz gaixotzeko arriskua handitu.



Gogoan izan:



- Emandako hitzordura joan behar duzu.

Zein zentrotan: _____

Zein psikiatra/erizainekin: _____

Zein egunetan: _____ Zein ordutan: _____

Zein helbidetan: _____ Tel _____

Egun horretan ezin bazara joan, deitu telefono horretara, eta eskatu eguna edo ordua aldatzeko.

- Zure familia-medikuarengana edo erizainarengana joan behar duzu, zure patologia fisikoaren aldizkako balorazioa, kontrola edo azterketa egiteko, zuri dagokizun osasun-zentroan.

Hurrengo kontsulta izan baino lehenago, galdera edo zalantzaren bat sortuz gero, nora jo behar dut?

- Ezustekoren bat gertatuz gero, jar zaitez harremanetan zure Osasun Mentaleko Zentroarekin, astelehenetik ostiralera, 08:00etatik 15:00etara.

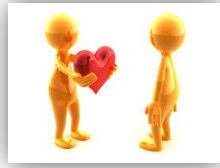
-Ordutegi horretatik kanpo edo jaiegunetan, Santiago Ospitaleko Larrialdietan artatuko zaituzte.

- Kontuan izan Osasun-aholkua eskaintzen duen telefono-zerbitzu berezia ere baduzula, osasun-arazo, sintoma, tratamendu eta abarrei buruzko kontsultak egin ahal izateko. Osasun Aholkuarekin harremanetan jarri nahi izanez gero, **945 20 30 20** telefonora deitu dezakezu, eguneko 24 orduetan eta urteko 365 egunetan.

- Zure ingresuarekin edo altarekin lotutako alderdiren bat konpondu gabe badago, Arabako Ospitale Psikiatrikoko telefonogunera deitu dezakezu (**945 00 65 55**), eta eskatu, artatu zintuen unitatera pasatzeko.

- Kontsultatu nahi duzun guztia aurrez idatzi, zure erreferentzia-zentrora jarraipen-bisitak egitera zoazenerako.

-Joan baino lehenago, lasai galdetu zure zalantza guztien inguruan, eta eskatu laguntza edo informazioa, inolako arazorik gabe.



Antes de abandonar el hospital, conozca qué necesita saber por su propia salud y bienestar.

Este documento, junto con el informe de alta médica, le recuerda que debería conocer, y poner en práctica para ello:

✓ **Toma del tratamiento farmacológico**

- Tome la medicación como se le ha recomendado. Asegúrese de que ha entendido correctamente todo lo relacionado con el tratamiento (nombre del fármaco, horarios, dosis, efectos secundarios más frecuentes...).

- Si por algún motivo deja de realizar alguna toma, no acumule esa dosis en la siguiente toma. Respete la dosis tal cual está prescrita y comuníquese a su médico en la próxima consulta.

- El tratamiento no se puede suprimir de repente. Que desaparezcan los síntomas no significa que se pueda interrumpir el tratamiento.

- Para una correcta toma de medicación si lo considera necesario utilice pastilleros y/o alarma recordatorias. Otra opción válida puede ser solicitar la colaboración de una persona allegada

- No se automedique y si tiene alguna duda consúltela con su médico o enfermera de referencia.

- Es aconsejable que lleve anotado su tratamiento en una tarjeta en su cartera siempre, sobre todo si tiene pensado salir fuera de la Comunidad Autónoma Vasca.

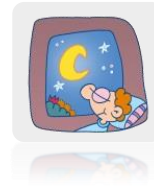
✓ **Alimentación**

- Es conveniente tener un horario de comidas adecuadas y distribuido proporcionalmente durante el día como por ejemplo: desayuno 9-10h, comida 14-15h y cena 21-22h.



- Es aconsejable realizar una dieta variada, y beber aproximadamente de 1,5 a 2 litros de agua al día (salvo que el médico le haya indicado lo contrario)

✓ **Sueño**



- Intente llevar un horario de sueño regular. Sueño nocturno de no más de 9 horas.

- Si tiene dificultades para dormir, y tiene pautado algún hipnótico, lo debe de tomar 15 minutos antes de acostarse.

✓ **Ejercicio físico**

- Es muy saludable dar paseos al aire libre y realizar algún tipo de ejercicio físico. Recuerde que no debe de tomar el sol sin protección.

- Se recomienda no permanecer en la cama, excepto en las horas de sueño por la noche.



✓ **Relaciones sociales y ocupación del tiempo libre**

- Intente evitar el aislamiento.

- Mantenga una buena relación familiar y social.

- Participe en actividades que la sociedad pone a nuestro alcance (talleres, cursos, actividades culturales, asociaciones...).

Asociaciones de interés:

Asafes: Asociación de Alavesa de Familiares y Enfermos mentales (www.asafes.org)

Asasam: Asociación Ayalesa de Familiares y Personas con enfermedad mental (www.asasam.org)

Apdema: Asociación a favor de personas con discapacidad Intelectual de Álava (www.apdema.org)

✓ **Consumo de tóxicos**

- Se recomienda no consumir o disminuir el consumo de té, café, tabaco y bebidas energéticas

-El consumo de alcohol u otras drogas ilegales no le benefician ya que interfieren en el tratamiento aumentando el riesgo de recaídas.



Recuerde:

- Acudir a su cita concertada en el _____ con el psiquiatra/enfermera _____ el día _____ a las _____
- Ubicado en _____ y cuyo número de teléfono es _____.

En caso, de no poder acudir ese día a la cita llame a este teléfono para solicitar un cambio de fecha u horario.

- Acudir a su médico de cabecera/enfermera asignado/a cuando precise para valoración, control y/o revisión periódica de su patología física en su correspondiente Centro de Salud

¿Con quién debo comunicarme antes de mi próxima consulta si tengo alguna pregunta o algún problema?

- Si surgiera algún imprevisto, póngase en contacto con su Centro de Salud Mental de lunes a viernes en horario de 8 a 15 h.

-Fuera de ese horario o en días festivos, le atenderán en el Servicio de Urgencias del Hospital Santiago.

- También recuerde que tiene a su disposición un servicio telefónico especial de Consejo Sanitario al que se podrá llamar para consultar sobre problemas de salud, sus síntomas, tratamientos... Puede ponerse en contacto con el Consejo Sanitario marcando el **945 20 30 20** durante las 24 horas del día, los 365 días del año.

- Si quedasen pendientes de solucionar cuestiones relacionadas con su ingreso o alta puede llamar a la Centralita del Hospital Psiquiátrico de Álava (al teléfono **945 00 65 55**) y solicitar que le pasen con la Unidad donde fue atendido.

- Anote cualquier cosa que quiera consultar en sus visitas de seguimiento en su centro de referencia.

Antes de irse, pregunte tranquilamente tus dudas y no dude en solicitar ayuda y/o información.