

Ingresar en un hospital no acostumbra a ser una tarea fácil. Quizás ésta ha sido tu primera vez, producto de haber debutado tu enfermedad, o a lo mejor habías estado en nuestra u otras unidades con anterioridad.

Desde el Equipo Asistencial esperamos haberte podido ayudar en estos momentos difíciles para ti y tu familia.

Sea como sea **¡¡¡NO TE DESANIMES!!!** Conociéndote y conociendo bien los signos y síntomas de tu enfermedad puedes seguir disfrutando de la vida.

Desde el Equipo de Enfermería queremos darte una serie de consejos que pensamos que pueden serte de ayuda para seguir estable y compensado. Y recuerda: **¡¡¡EN TU CENTRO DE SALUD MENTAL ENCONTRARÁS MUCHOS PROFESIONALES CON GANAS DE SEGUIR AYUDÁNDOTE!!!**

- Es importante tomar la medicación pautada, no olvides ninguna dosis ni abandones el tratamiento aunque te encuentres mejor.
- Si vuelven a aparecer síntomas como los que han motivado el ingreso, no aumentes el tratamiento por tu cuenta, consulta a tu psiquiatra o enfermera en el CSMA.
- Todas las medicaciones pueden producir efectos secundarios, están descritos en el prospecto del fármaco. Si notas alguno y no cede en el tiempo, no dejes el tratamiento y consulta con tu médico o enfermera.

- Mantén un ambiente tranquilo en casa; mantente alerta ante períodos de estrés o cambios.
- Sigue una dieta equilibrada.
- Intenta mantener unas horas de sueño reparadoras.
- Ocupar tu tiempo te puede ayudar: haz deporte, participa en actividades lúdicas que te gusten y sean saludables.
- Evita el uso drogas y alcohol, pueden interferir en la acción de los fármacos y causar un empeoramiento de la enfermedad.
- **PIDE AYUDA** si en algún momento te sientes superado por la situación.

**Si eres familiar de una persona con Esquizofrenia u otro Trastorno Psicótico, recuerda:**

- Ayúdale a que siga el tratamiento y acompañaile a las visitas.
- Si detectas que reaparecen signos de la enfermedad, informa al CSMA.
- Ante una recaída no te sientas culpable. Repasa los esfuerzos hechos por ambas partes.
- **CUÍDATE**, para ser un buen cuidador, tú también debes encontrarte bien.

**UNITAT INTEGRADA  
DE PSIQUIATRIA D'ADULTS**

**ESQUIZOFRÈNIA**

**CONSELLS PER SEGUIR BÉ**



GERMANES  
HOSPITALÀRIES  
del Sagrat Cor de Jesús  
HOSPITAL SANT RAFAEL

**HOSPITAL SANT RAFAEL**  
Pg. Vall d'Hebron, 107  
08035 Barcelona  
Tel. 932 112 508

Ingressar en un hospital no acostuma a ser una tasca fàcil. Potser aquesta ha estat la teva primera vegada, producte d'haver debutat la teva malaltia, o bé has estat en la nostra o altres unitats amb anterioritat.

Des de l'Equip Assistencial esperem haver-te pogut ajudar durant la teva estada en aquests moments difícils per tu i la teva família.

Sigui com sigui, **NO ET DESANIMIS!!!** Coneixent-te i coneixent bé els signes i símptomes de la teva malaltia pots seguir gaudint de la vida.

Des de l'Equip d'Infermeria de la UIPA et volem donar uns consells que pensem que et poden ser d'utilitat per seguir estable i compensat. I recorda: **AL TEU CENTRE DE SALUT MENTAL TROBARÀS MOLTS PROFESSIONALS AMB GANES DE SEGUIR AJUDANT-TE!!!**

- És important prendre la medicació pautaada; no et deixis cap dosi ni abandonis el tractament encara que et trobis millor.
- Si tornen a aparèixer símptomes com els que han motivat l'ingrés, no augmentis el tractament pel teu compte, consulta al teu psiquiatre al CSMA.
- Tota medicació pot produir efectes secundaris, estan descrits al prospecte del fàrmac. Si notes algun i no cedeix en el temps, no deixis el tractament i demana consulta amb el teu metge o infermera.

- Procura un ambient tranquil a la llar; estigues alerta davant períodes d'estrés o canvis.
- Segueix una dieta equilibrada.
- Intenta mantenir unes hores de son reparadores.
- Ocupar el teu temps et pot ajudar: fes esport, participa en activitats lúdiques que t'agradin i siguin saludables.
- Evita l'ús de drogues i alcohol, poden interferir en l'acció dels fàrmacs i causar un empitjorament de la malaltia.
- **DEMANA AJUDA** si en algun moment et sents superat per la situació.

**Si ets familiar d'una persona amb Esquizofrènia o un altre Trastorn Psicòtic, recorda:**

- Ajuda'l a que segueixi el tractament i acompanya'l a les visites.
- Si detectes que reapareixen signes de la malaltia, informa al CSMA.
- Davant d'una recaiguda no et sentis culpable, repassa els esforços fets per ambdues parts.
- **CUIDA'T**, per ser un bon cuidador, tu també has de trobar-te bé.

## UNITAT INTEGRADA DE PSIQUIATRIA D'ADULTS

## ESQUIZOFRENIA

### CONSEJOS PARA SEGUIR BIEN



HERMANAS  
HOSPITALARIAS  
del Sagrado Corazón de Jesús  
HOSPITAL SAN RAFAEL

HOSPITAL SAN RAFAEL  
P.º Vall d'Hebron, 107  
08035 Barcelona  
Tel. 932 112 508