

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!!!**

- Toma la medicación según la pauta médica. **NUNCA TE AUTOMEDIQUES.**
- Si has olvidado una toma, no dupliques la dosis en la siguiente. Asocia la medicación a actividades rutinarias para no olvidarte.
- Si tomas **Litio**, bebe suficientes líquidos y toma sal, salvo prescripción médica. Informa al personal sanitario que lo estás tomando.
- No te saltes tus visitas al **CSMA** ni al **ABS** de referencia

- Si tomas **IMAOs**, recuerda que debes seguir una dieta especial evitando algunos alimentos. Pregunta a tu enfermera.
- Si sospechas que puedes estar embarazada informa lo antes posible a tu médico.
- Ante cualquier duda sobre tu tratamiento pregunta a tu médico y/o enfermera.
- Ante sospechas de descompensación **PIDE AYUDA.**
- Toma en serio las ideas suicidas, **PIDE AYUDA.**
- Seguir unos hábitos regulares (ej. ejercicio físico, evitar la siesta...) te puede ayudar.
- Evita las tarjetas de crédito o similares. Consulta tus compras.
- Evita el alcohol y las drogas.
- Evita las bebidas estimulantes, café, refrescos de cola, tomar más de dos al día o pocas horas antes de ir a dormir te pueden producir insomnio. Evítalas en la fase hipomaniáca.
- Ante la sospecha de encontrarse en fase maníaca o depresiva **NO** conduzcas.

ASSOCIACIONS BIPOLARS DE CATALUNYA

Tel.: 93 274 93 38

www.bcn.es/tjussana/bipolars

UNITAT INTEGRADA DE PSIQUIATRIA D'ADULTS

TRASTORN BIPOLAR

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!!!**

- Pren la medicació segons la pauta mèdica. **MAI T'AUTOMEDIQUIS.**
- Si has oblidat una presa, no dupliquis la dosi en la següent. Associa la medicació a activitats rutinàries per no oblidar-te.
- Si prens **Liti**, beu suficients líquids i pren sal, excepte prescripció mèdica. Informa al personal sanitari que el prens.
- No et saltis les teves visites al **CSMA** ni al teu **ABS** de referència.

- Si prens **IMAOs**, recorda que has de seguir una dieta especial evitant alguns aliments. Pregunta a la teva infermera.
- Si sospites que estàs embarassada, informa lo abans possible al teu metge.
- Davant de qualsevol dubte sobre el tractament, pregunta al teu psiquiatre i/o infermera.
- Davant sospites de descompensació de la malaltia, **DEMANA AJUDA.**
- Pren en serio les idees suïcides. **DEMANA AJUDA.**
- Seguir uns hàbits regulars (ex.físic, evitar la migdiada...) et pot ajudar.
- Evita disposar de targetes de crèdit o similars. Consulta les teves compres.
- Evita l'alcohol i les drogues.
- Evita les begudes estimulants, cafè, refrescos de cola, prendre'n més de dos al dia o poques hores abans d'anar a dormir et pot produir insomni. Evita-les en fase hipomaniàca.
- Davant la sospita de trobar-se en fase maníaca o depresiva **NO** condueixis.

ASSOCIACIONS BIPOLARS DE CATALUNYA
Tel.: 93 274 93 38
www.bcn.es/tjussana/bipolars

**UNITAT INTEGRADA
DE PSIQUIATRIA D'ADULTS**

TRASTORNO BIPOLAR

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