

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!!!**

- Continúa el tratamiento y las visitas programadas con tu médico y enfermera en el **CSMA**.
- Establecer rutinas para el cumplimiento farmacológico te puede ayudar a no olvidarlo. Si te saltas una toma, no doubles la dosis en la siguiente.
- Informa siempre de tu tratamiento al personal sanitario.
- Intenta asegurar un mínimo de 8 horas de sueño.
- Evita bebidas estimulantes (café, refrescos de cola...) así como el consumo de tóxicos.
- No te reincorpores al trabajo ni a los estudios hasta que te lo indique tu médico.

- Potencia tu autonomía en las actividades de la vida diaria.
- Haz una dieta saludable.
- Evita el aislamiento social, refuerza tus vínculos con la familia, probablemente ellos quieren ayudarte.
- Intenta ocupar tu tiempo en actividades que te gusten y sean saludables (ej. practicar deporte).
- Plantearte grandes metas puede frustrarte si no las consigues. Planifica pequeños objetivos que puedas conseguir, te reforzará positivamente.
- Si observas cambios en tu conducta (aumento de ansiedad, preocupaciones, mayor impulsividad, tristeza, sentimientos de inutilidad, irritabilidad, aislamiento), **PIDE AYUDA**.

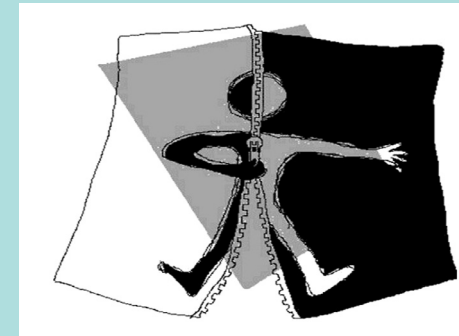
**Si eres familiar de una persona con Trastorno Límite de Personalidad, recuerda:**

- Recuerda que los cambios son difíciles de conseguir.
- Intenta mantener un entorno tranquilo y calmado.
- Intenta mantener las rutinas familiares siempre que sea posible.
- Los miembros debéis actuar de común acuerdo.
- Existen asociaciones que os pueden ayudar:  
**ACAI – TLP**  
**Tel.: 93 252 34 99**

**UNITAT INTEGRADA  
DE PSIQUIATRIA D'ADULTS**

**TRASTORN LÍMIT  
DE PERSONALITAT**

**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!!!**

- Continua el tractament i les visites programades amb el teu metge i infermera al **CSMA**.
- Establir rutines pel compliment farmacològic et pot ajudar a no oblidar-lo. Si et saltes una presa, no doblis la dosi en la següent.
- Informa sempre del teu tractament al personal sanitari.
- Intenta assegurar un mínim de 8 hores de son.
- Evita begudes estimulants (cafè, refrescos de cola...), així com el consum de tòxics.
- No et reincorporis al treball ni als estudis fins que t'ho indiqui el teu metge.
- Potencia la teva autonomia en activitats de la vida diària.

- Fes una dieta saludable.
- Evita l'aïllament social, reforça els teus vincles amb la família, probablement ells et volen ajudar.
- Intenta ocupar el teu temps en activitats que t'agradi i siguin saludables (ex. practicar esport).
- Plantejar-te grans fites pot frustrar-te si no les aconseguixes. Planifica petits objectius que puguis assolir, et reforçarà positivament.
- Si observes canvis en la teva conducta (augment de l'ansietat, preocupacions per petites coses, rumiacions, major impulsivitat, tristesa, sentiments d'inutilitat, irritabilitat, aïllament), **DEMANA AJUDA**.

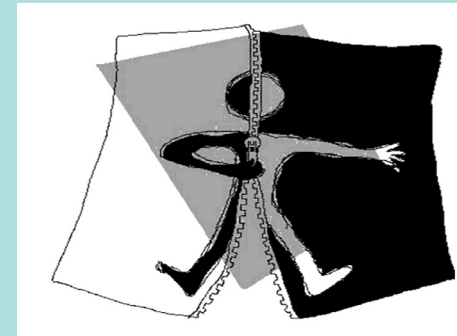
**Si ets familiar d'una persona amb Trastorn Límit de Personalitat, recorda:**

- Recorda que els canvis són difícils d'aconseguir.
- Intenta mantenir un entorn tranquil i calmat.
- Intenta mantenir les rutines familiars sempre que siguin possibles.
- Els membres de la família heu d'actuar de comú acord.
- Existeixen associacions que us poden ajudar :  
**ACAI – TLP**  
**Tel.: 93 252 34 99**

**UNITAT INTEGRADA  
DE PSIQUIATRIA D'ADULTS**

**TRASTORNO LÍMITE  
DE PERSONALIDAD**

**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