

“Qué esperar cuando está auto cuidando”

Una Guía para clientes para proveedores de salud de la conducta

Esta guía para clientes está diseñada para respaldar las conversaciones con sus clientes acerca del autocuidado de las enfermedades crónicas. Incluye información sobre lo siguiente:

- el propósito del autocuidado;
- lo que el cliente debe esperar de su equipo de atención;
- lo que el cliente puede pedir de los respaldos naturales; y
- los recursos disponibles para respaldar sus esfuerzos de autocuidado.

Para proporcionar esta guía a sus clientes, primero personalice la sección relacionada con los recursos locales. En la última página del documento, encontrará espacio para agregar recursos locales que usted cree que son beneficiosos para sus clientes (como otros proveedores, apoyo de los compañeros, apoyo en el empleo, asistencia para la vivienda o programas comunitarios). Es posible que también desee añadir el logotipo de su organización en cada página. Por último, imprima las últimas dos páginas de este documento. Puede que le resulte útil imprimir doble cara en una sola hoja de papel para facilitar su distribución.

También hemos incluido las referencias que se utilizaron en la creación de esta guía para que pueda acceder a más información (consulte la segunda página de este documento).

Referencias

California Healthcare Foundation. 2011. "Evaluation of the California HealthCare Foundation's *Team Up for Health* Initiative (Evaluación del equipo de la iniciativa para la salud realizada por la fundación California HealthCare Foundation)".

<http://www.chcf.org/~media/MEDIA%20LIBRARY%20Files/PDF/E/PDF%20EvaluationTeamUpForHealth.pdf>

Kaiser Commission on Medicaid and the Uninsured. July 2010. "Chronic Disease and Co-Morbidity Among Dual Eligibles: Implications for Patterns of Medicaid and Medicare Service Use and Spending (Enfermedades crónicas y comorbilidad entre elegibles duales: Implicaciones para patrones del uso y gasto del servicio de Medicaid y Medicare)".

<http://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/8081.pdf>

Lorig, Kate, et al. Noviembre de 2001. "Chronic Disease Self-Management Program: 2-Year Health Status and Health Care Utilization Outcomes (Programa del autocuidado de enfermedades crónicas: Estado de salud en el año 2 y resultados de la utilización de la atención médica)". *Medical Care*.

39(11):1217-1223. Disponible si se suscribe en http://journals.lww.com/lww-medicalcare/Abstract/2001/11000/Chronic_Disease_Self_Management_Program_2_Year.8.aspx y sin suscripción en <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2001MC.pdf>

Self-Management Alliance. "The Growing Challenge of Multiple Chronic Conditions (MCC) (El desafío creciente de enfermedades crónicas múltiples)". Consultado en 04/06/14.

http://selfmanagementalliance.org/why-self-management/the-growing-challenge-of-multiple-chronic-conditions-mcc/#.U49GR_mwIUM

Qué esperar cuando está realizando autocuidado

El autocuidado es un término utilizado para las actividades que puede realizar para administrar sus condiciones de salud diariamente. Con el respaldo de su proveedor y los respaldos naturales, el autocuidado puede ayudarlo a ser más independiente en el cuidado de su salud, a sentirse más seguro de lograr satisfacer sus necesidades, y a realizar elecciones que lo ayuden a sentirse más saludable y feliz. El proceso de autocuidado respeta sus ideas acerca de la salud y las opciones de tratamiento, así como la relación con su proveedor.

¿En qué consiste el autocuidado?

El autocuidado lo incluye a usted, a su equipo de atención y a sus respaldos naturales que trabajan juntos de manera activa. Las actividades comunes incluyen la fijación de objetivos y su seguimiento, el desarrollo de habilidades y el análisis de su plan de atención.

Respaldos naturales: alguien que se preocupa por usted y a quien usted puede pedir ayuda. Esto puede incluir un miembro de la familia, un amigo, vecino, compañero de trabajo, un empleador, patrocinador, entrenador o propietario

¿Cuál es mi papel?

Analizar sus objetivos, tanto a corto como a largo plazo, junto a su equipo de atención y los respaldos naturales aumentará su éxito en el cumplimiento de sus objetivos. Esto no solamente incluye objetivos relacionados con las condiciones específicas de salud, sino también su bienestar general.

Algunas sugerencias:

- Aprender tanto como sea posible acerca de su condición de salud. Su proveedor de salud puede brindarle buena información para empezar.
- Junto a su proveedor, establezcan objetivos que sean importantes para usted. Además de los objetivos de salud, se pueden incluir viajes, actividades sociales, el empleo, la educación u otros aspectos de su vida.
- Trabajar con su equipo de atención para asegurarse de que está auto cuidando cualquier condición de salud física con una dieta y un plan ejercicios que funcionen para usted.
- Hablar honestamente y con frecuencia con su equipo de atención y respaldos naturales sobre su progreso y sobre cualquier preocupación. Esto les permitirá brindarle una mejor ayuda.

¿Cuál es el papel de mi equipo de atención?

A lo largo del proceso de autocuidado, encontrará que es muy útil mantenerse en contacto con frecuencia con su equipo de atención. Ellos están allí para respaldarlo y pueden ayudarlo en el autocuidado mediante lo siguiente:

- El equipo de atención proporcionará información sobre su condición de salud y sugerirá estrategias para hacer frente a los síntomas comunes y los efectos secundarios de la medicación.
- El equipo de atención lo ayudará a identificar los objetivos que lo beneficiarán en mayor medida y los que pueda lograr. Una vez establecidos los objetivos, un miembro de su equipo de atención se pondrá en contacto con usted para realizar un seguimiento de su progreso y para ayudarlo con cualquier desafío.
- Su equipo de atención puede ayudarlo a cuidar su condiciones de salud física, trabajando con usted para

Equipo de atención: las personas que prestan atención y ayudan a coordinar su atención. Este equipo puede incluir a sus proveedores de atención de salud mental, los proveedores de atención primaria, enfermeros, trabajadores sociales, especialista en apoyo de pares, enfermeros de enlace y coordinador de atención.

Miembros clave de mi equipo de atención:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

desarrollar estrategias de una alimentación saludable y para hacer ejercicios regularmente. Puede que su equipo lo derive a otros proveedores para ayudarlo a administrar sus condiciones de salud.

- Cuando se encuentran disponibles diferentes opciones, el equipo de atención le explicará sus opciones de atención a usted y le proporcionará oportunidades para que pueda hablar acerca de cómo desea que se le facilite la atención.
- El equipo de atención puede ayudar a desarrollar habilidades para administrar mejor su salud y abogar por sus necesidades de atención médica. El equipo de atención también puede respaldarlo a medida que se enfrenta a los problemas u obstáculos del día a día.
- El equipo de atención también puede hacerle el enlace con otras fuentes para ayudarlo con la capacitación para el empleo, las oportunidades de educación, la vivienda, el servicio de telefonía móvil de bajo costo, etc.
- Los especialistas en apoyo de pares pueden ser particularmente útiles porque pueden haber enfrentado desafíos similares a los desafíos que usted está enfrentando. Si no está actualmente conectado con un especialista en apoyo de pares en este momento, hable con su equipo de atención acerca de esta opción.

¿Cuál es el papel de mis respaldos naturales?

Una parte clave del autocuidado es el respaldo social; todas las personas que se auto cuidan, se animan a construir y mantener una red social fuerte. Algunas formas en que sus respaldos naturales lo pueden ayudar a autocuidado incluyen lo siguiente:

- Hablar con usted acerca de sus preocupaciones y luchas, y ayudar a celebrar sus éxitos cuando cumpla sus objetivos.
- Proporcionar apoyo emocional cuando lo necesite.
- Compartir las estrategias de salud y bienestar.
- Ayudarlo a reconocer los hábitos personales que son ya sea dañinos o útiles. A veces, otros son capaces de ver los patrones que no vemos nosotros mismos tan fácilmente.
- Asistir a reuniones con usted y su equipo de atención.
- Estar disponible a horas en las que no tiene acceso en persona inmediato con su equipo de atención.

Si desea aumentar el número de respaldos naturales que puede alcanzar, considere la posibilidad de participar en actividades de la comunidad, uniéndose a grupos o clubes en su comunidad, asistiendo a los servicios religiosos, mediante voluntariados, o contactándose con familiares o vecinos inmediatos o no inmediatos.

Recursos locales

<p>Ejemplo: Centro comunitario ABC COMMUNITY CENTER 123 MAIN ST, ANYTOWN, MASSACHUSETTS 555.555.5555 WWW.ABC.COM</p>		