

Apéndice B: Información sobre la autodefensa

Este apéndice sobre la autodefensa le da consejos sobre cómo hacer preguntas y encontrar recursos para satisfacer sus necesidades, preferencias y derechos. Usted y sus personas de apoyo pueden referirse a los consejos cuando planean servicios y apoyo. Los consejos son una forma para que usted permanezca involucrado y en el centro de su plan de atención.

Compartir sus necesidades con los demás aumentará la probabilidad de satisfacer sus necesidades. Puede haber momentos en los que sienta que necesita compartir lo que es mejor para usted. Hablar en voz alta permite que otros sepan lo que quiere y necesita. Hay muchas maneras diferentes para defender a sí mismo o a otras personas. Algunas formas pueden ser más cómodas para usted. Esta herramienta proporciona algunos consejos e ideas útiles sobre cómo empezar. Consulte la sección 7: Recursos adicionales en esta herramienta para otros recursos.

Consejos para defenderse a sí mismo

► Consejo 1: Sea un participante activo en la planificación de su cuidado.

Una buena manera de defender sus necesidades y preferencias es reunir a las personas que lo apoyan y apoyan sus intereses. Cuando su equipo de cuidado lo involucre en el proceso de planificación de cuidado, asegúrese de usar esa oportunidad para compartir sus necesidades! En primer lugar, aclare cuáles son sus objetivos, necesidades y deseos. En segundo lugar, comuníquelos a otros. Por último, hable con sus personas de apoyo sobre sus preferencias para cuando vaya a casa. Hable sobre los servicios y el apoyo que necesita y acerca de quién desea que participe en los cambios de su plan de atención o cuidado de la salud.

► Consejo 2: No tenga miedo de pedir ayuda.

Muchos lugares pueden ofrecer servicios para ayudarlo a usted y a sus personas de apoyo. Por ejemplo, el transporte, la vivienda, las comidas, los grupos de apoyo y los servicios de consejería pueden ayudarlo tanto a usted como a sus personas de apoyo. El planificador de alta y su equipo de atención basado en la comunidad (por ejemplo, su administrador de caso o navegador de salud mental o de otro organismo) pueden ayudarlo a encontrar el apoyo que necesita. Un lugar es el Programa No Wrong Door (Sin puerta equivocada) de la Gestión para la vida en comunidad (también conocido como Programa de centros de recursos para el envejecimiento y la discapacidad). Puede encontrar más información en la parte de Recursos nacionales de la sección 7: Recursos adicionales en esta herramienta.

► Consejo 3: Vaya más despacio.

La gente suele tomar decisiones a toda prisa. Como persona que recibe atención, usted tendrá muchas decisiones que tomar cuando regrese a casa. Es importante iniciar el proceso de planificación de alta con anticipación. El miembro de su familia o las personas de apoyo pueden empezar a investigar sus opciones mientras está recibiendo atención en el hospital o centro médico. Al ingresar, busque ayuda de su planificador de alta y obtenga apoyo de su equipo de atención comunitaria (por ejemplo, su administrador de caso o navegador de una agencia de salud mental u otra agencia).

► Consejo 4: ¡Usted tiene derechos!

Usted tiene el derecho de apelar las decisiones tomadas sobre su plan de tratamiento y expresar sus preocupaciones. Por ejemplo, puede solicitar cambiar la fecha prevista de alta, una decisión sobre medicación o una referencia de alta. Usted tiene el derecho de que lo escuchen. El primer paso es hablar con su médico y planificador de alta y compartir sus preocupaciones. Si tiene una queja, puede seguir las reglas de la instalación en la que se encuentra. El hospital o el centro médico está obligado a informarle los pasos a seguir para presentar una queja o hacer que escuchen su voz. Como último recurso, puede comunicarse con su equipo de atención médica, su compañero de apoyo, Medicare, Medicaid o su compañía de seguros.