

7 PUEDE APROVECHAR MEJOR QUE ESTAMOS A SU LADO TENIENDO EN CUENTA LOS SIGUIENTES ASPECTOS

- Reconociendo que no se encuentra solo o sola, que si se da un tiempo aparecerán, a su lado, los apoyos para afrontar la situación.
- Los servicios sanitarios, aunque con un tiempo siempre limitado, intentarán ser el primer apoyo externo y más cercano; plantee sus dudas. Usted será quien, con la información adecuada sobre las distintas opciones de tratamiento e intervenciones, decida si los acepta, sobre la base de lo establecido en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y la Ley 41/2002, de Autonomía del Paciente.
- Las asociaciones podrán aportar le las experiencias de aquellas personas que ya han pasado o están pasando desde hace tiempo por la situación que usted pasa ahora; conecte con ellos cuanto antes.
- Después de cierto tiempo podrá lograr una actitud positiva y activa ante su enfermedad; tendrá más elementos para conocer lo que le está pasando en cada momento y podrá elaborar las respuestas más adecuadas, con la ayuda de los que están A SU LADO.

8 EXISTE UNA RED DE RECURSOS CON LA QUE PUEDE CONTACTAR

- Para acceder a los servicios de salud mental, la vía general de acceso es a través del profesional de Medicina de Familia de su centro de salud, quien le derivará, en su caso, a la Unidad de Salud Mental Comunitaria (USMC) que le corresponda.
- En función de cada caso, desde la USMC podría ser derivado a otro de los dispositivos de salud mental más específicos: Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil, Unidad de Hospitalización, Hospital de Día, Unidad de Rehabilitación o Comunidad Terapéutica.
- Si además de utilizar los recursos generales del sistema de bienestar social (Servicios Sociales, Educación, Empleo, Vivienda...) precisa algún recurso específico de apoyo social (residencial, ocupacional-laboral, de ocio...) también desde la USMC le derivarán a la Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental (FAISEM).
- Contacte, cuanto antes, con las asociaciones de familiares y personas afectadas.
- Si precisa de información y asesoramiento en materia de incapacitación y tutela jurídica, también puede contactar con la entidad tutelar existente en la provincia para personas con enfermedad mental.

más información en:

www.juntadeandalucia.es/salud/al_lado_emg

CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

estamos
AL LADO
de las personas con
enfermedad mental grave

Si a
usted o a un
familiar cercano le
han dado la noticia de
que pueda padecer
una enfermedad
mental grave,
SEPA QUE...

1 NO SE ENCUENTRA SOLO. PUEDE RECIBIR AYUDA

- Los servicios públicos de salud estarán a su lado durante todo el proceso, aportándole toda la ayuda que les sea posible, para que pueda manejar y controlar su enfermedad.
- Con el mismo sentido, las asociaciones de personas afectadas y/o familiares también le ayudarán a convivir día a día con la enfermedad, aportándole la experiencia de haber hecho ya el camino que usted y su familia ahora emprenden.

4 LA ENFERMEDAD Y EL TRATAMIENTO SE PUEDEN MANEJAR DE MANERA EFECTIVA

- El plan de tratamiento ha de estar negociado y consensuado con usted y/o persona en quien delegue.
- Se trabajará en el manejo efectivo del tratamiento, no sólo de fármacos sino de intervenciones psicológicas y psicosociales, así como en la ayuda para la mejora de las relaciones sociales y familiares, y en la adquisición de hábitos de vida saludable (actividad física y alimentación equilibrada, sexualidad...)
- El objetivo fundamental es que usted pueda seguir con su vida, mejorando lo más posible y sin perder apoyos, ya que el tratamiento es largo y para ser efectivo debe ser continuado.
- Usted, sus familiares u otras personas que están a su lado, tendrán la opción de participar en programas de ayuda mutua y tener apoyo a nivel individual o grupal, organizado por servicios y por asociaciones, donde encontrarán respuestas a sus necesidades del día a día.

2 SUS DERECHOS HAN DE RESPETARSE

- Tiene derecho a que se le aporte información de la evolución de su enfermedad según su interés. Si lo autoriza expresamente, la información podrá compartirse con el familiar o persona que usted determine.
- Los profesionales deberán garantizar que la información que le ofrezcan sobre cualquier aspecto de su enfermedad (diagnóstico, opciones de tratamiento, intervenciones...), sea comprendida por usted o persona que usted determine.
- Podrá designar a otra persona (familiar o amigo/a), que decida por usted sobre cualquier aspecto, si la situación transitoria de su enfermedad no le permite hacerlo usted mismo.

5 APRENDERÁ A CONTROLAR LAS SITUACIONES QUE HABITUALMENTE SE PRESENTAN

- Pasado cierto tiempo, usted podrá comprobar que, aunque el inicio haya sido duro, gracias a la ayuda de su red de apoyo irá adquiriendo un manejo cada vez mayor y mejor de las situaciones que se le vayan presentando.
- Sería conveniente que usted acordase, con un familiar u otra persona que designe, qué debe hacerse ante un episodio de crisis o descompensación de su enfermedad, hasta que usted pueda decidir.

3 TODO LO QUE OCURRE ALREDEDOR DE LA NOTICIA ES RELEVANTE PARA SU RECUPERACIÓN

- Especialmente en los momentos en que se confirma que tiene una enfermedad, los profesionales se esforzarán en que usted tenga una idea clara de lo que le está ocurriendo; le informarán, tanto en el Centro de Salud como en la Unidad de Salud Mental Comunitaria o en su caso, en la Unidad de Hospitalización, y le apoyarán para la comprensión y aceptación de la enfermedad.
- Se le informará sobre las asociaciones de personas afectadas y/o familiares más próximas y si lo desea, se le pondrá en contacto con ellas con la finalidad de recibir ayuda de personas que ya llevan tiempo con un problema similar al suyo.

6 USTED PUEDE DESARROLLAR SU PROYECTO VITAL, A PESAR DE LA ENFERMEDAD

- Podrá aprovechar las oportunidades para recuperar la alegría de vivir, aunque por momentos haya podido ver y pueda seguir viendo comprometido su proyecto de vida.
- Es importante saber que pese a recibir ayuda de sus apoyos naturales, si los tuviera, o en cualquier caso obtenerlo de los servicios y las asociaciones, el proceso de recuperación dependerá en gran medida de usted y de su compromiso.
- Las etapas de descompensación y desánimo podrán presentarse cada cierto tiempo, pero tras ellas podrá recuperarse y tomar de nuevo impulso.