

Plan casero

Dirigido a
Adultos



Para el Hospital Universitario San Ignacio es importante mantener la independencia en el paciente adulto, para mejorar su calidad de vida. Por eso, la unidad de Salud Mental y el servicio de Terapia Ocupacional, brinda las siguientes recomendaciones y pautas de manejo ambulatorio que deben ser acompañadas o supervisadas por su cuidador.

1

Autocuidado.

- Bañarse a diario.
- Mantener adecuada presentación personal e higiene oral.
- Alimentarse de acuerdo a las indicaciones del médico tratante.
- Establecer horarios para dormir y levantarse.
- Tomar la medicación según las indicaciones del médico tratante. No suspender ni hacer modificaciones sin consultar con el médico especialista.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.

2

Actividades de la vida diaria.

- Continúe con sus tareas dentro del hogar como organizar su habitación, organizar su ropa, colaborar con las actividades domésticas, hacer buen uso del dinero, entre otras.
- Asista puntualmente a los controles por psiquiatría, solicite la cita según la indicación del médico tratante y no olvide reclamar sus medicamentos.

3

Actividades ocupacionales.

Debe continuar con sus actividades laborales, tenga en cuenta los buenos hábitos de trabajo:

- Llegue con 10 minutos de antelación. Así podrá acomodarse y organizarse, evitando estresarse a primera hora del día.
- Organice su agenda con un orden de prioridades. En primer lugar, las tareas más urgentes y establezca objetivos diarios evitando sobrecargarse con demasiado trabajo.

- Mantenga limpio y ordenado su puesto de trabajo.
- Acepte responsabilidades. No se comprometa con responsabilidades fuera de su funcionalidad.
- No interfiera en asuntos ajenos, sea cordial con todos sus compañeros.
- Tome pausas activas durante su jornada laboral.

4

Actividades de tiempo libre.

- **Actividad física.** Se recomienda realizar actividad física al menos tres veces a la semana, como caminar, trotar, correr o algún deporte de su gusto. En caso de no gustarle, podría realizar actividades de relajación o yoga, con el fin de disminuir estrés y canalizar energía.

5

Actividades familiares y sociales.

Es importante que el usuario se sienta acogido y amado por su familia. Por eso, se recomienda que sus familiares compartan tiempo con el usuario, como salir al parque, ver películas según el gusto, realizar actividades religiosas acorde al gusto y asistir a eventos o reuniones familiares.

Actividades socioculturales y recreativas.

- Si le gusta la naturaleza puede ser voluntario en el jardín botánico y en ocasiones, ellos realizan actividades gratuitas.

Para mayor información puede averiguar en la siguiente página web: www.jbb.gov.co/index.php/agenda

- El planetario de Bogotá en ocasiones realiza actividades de manera gratuita o tiene actividades establecidas para todos los ciudadanos.

Puede consultar en la siguiente página web: www.planetariodebogota.gov.co

- Las cajas de compensación familiar tienen actividades relacionadas con el deporte, baile, formación artística, formación musical, cocina, manualidades, sistemas entre otros.
- Cada localidad cuenta con un centro de desarrollo comunitario (CDC), donde puede acceder a cursos con el fin de desarrollar capacidades sociales, promoción de actividades deportivas y el uso adecuado del tiempo libre.

¿Cómo pedir ayuda?

Para solicitar la cita con psiquiatría en el **Hospital Universitario San Ignacio**, puede comunicarse al ☎ **5946161** opción 4 Ext. 2325/2328.

Para solicitar la cita con psicología de manera particular puede comunicarse con consultores al ☎ **3208320** opción Ext. 5405-5407.

**PUEDE BUSCAR AYUDA SIEMPRE,
¡ESTAMOS PARA APOYARLO!**

