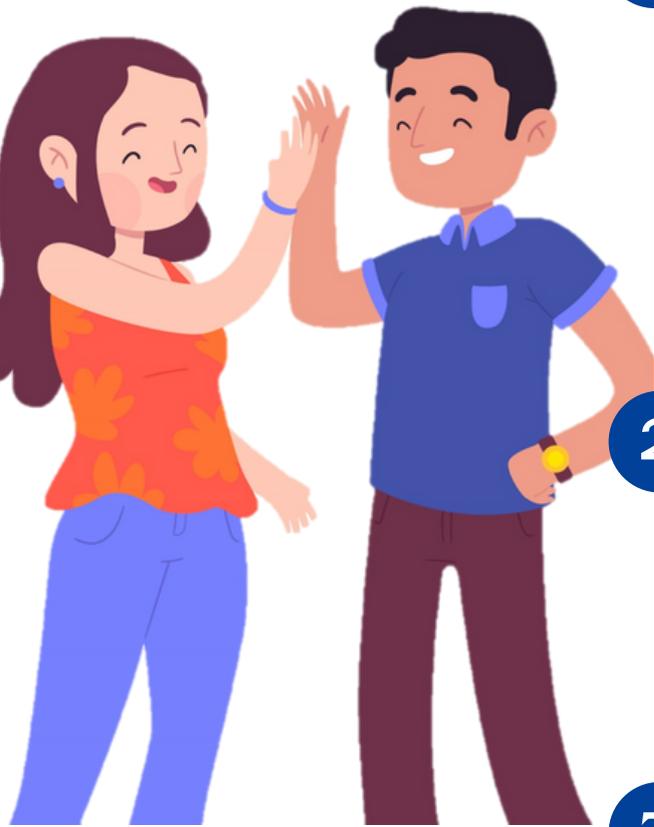


Plan casero

Dirigido a
Adulto Joven
Estudiante



Para el Hospital Universitario San Ignacio es importante mantener la independencia en el paciente adulto joven 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 (evite trasnochar).
- Tomar la medicación según las indicaciones del médico tratante.

2

Actividades de la vida diaria.

- Es importante que el paciente tenga tareas a realizar dentro del hogar de acuerdo a su funcionalidad, como tender la cama, organizar su habitación, ordenar su ropa, lavar la loza, barrer, entre otras.
- Asistir a los controles por psiquiatría acompañados por su cuidador o acudiente.

3

Actividades ocupacionales.

1. Establece un lugar y momento para estudiar.

2. Organiza su material de estudio antes de iniciar las tareas.

3. Intenta estudiar siempre a la misma hora para establecer una rutina.

4. Toma breves descansos.

5. Prepárate para los exámenes.

6. Recuerda utilizar alguna técnica, que facilite tu aprendizaje.

Debe continuar con sus actividades académicas, estableciendo buenos hábitos de estudio como estos sugeridos.

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 interés. En caso de no gustarle, podría realizar actividades de relajación o yoga, con el fin de disminuir estrés y canalizar energía.

5

Actividades familiares.

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 según creencias y preferencias, y asistir a eventos o reuniones familiares.

¿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.

Recuerda que:

- Buscar apoyo a sus compañeros, docentes o tutores cuando sea necesario, para aclarar dudas y resolver dificultades durante su proceso de aprendizaje.
- Se recomienda al estudiante organizar el número de asignaturas para el semestre, para evitar sobrecarga académica, permitiéndole así, cumplir con las exigencias de manera adecuada.
- Asista a controles por psiquiatría según la indicación del médico tratante y preferiblemente acompañado de su familiar o acudiente.



Actividades socioculturales y recreativas que puedes realizar:

1

- 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

2

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

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

3

- Las cajas de compensación familiar tienen actividades relacionadas con el deporte, baile, formación artística, formación musical, cocina, manualidades, entre otros.

4

- Cada localidad cuenta con un centro de desarrollo comunitario (CDC), donde puede acceder algunos cursos con el fin de desarrollar capacidades sociales, promoción de actividades deportivas y el uso adecuado del tiempo libre.

