



## 48 FORMAS DE SER UN PACIENTE COMPROMETIDO

1. ¡Sea responsable de la calidad y seguridad en su atención! Por ejemplo: Pregunte a sus médicos si se han lavado las manos.
2. Solicite que se le proporcionen instrucciones de cuidado por escrito. ¿Muchas palabras? Solicite información con imágenes e infografías, o de la manera que se le facilite más aprender.
3. Documente sus deseos de cuidados al final de la vida y anime a sus seres queridos a que documenten también sus preferencias de cuidados al final de la vida.
4. Entregue su rutina diaria al equipo de salud; la hora en que se toma sus medicamentos, las horas en que se despierta y se va a dormir, las horas preferidas para bañarse y pida que se integren a la rutina.
5. Solicite ver su historial médico. Si no comprende lo que lee en su registro médico, haga preguntas hasta que lo entienda.
6. Solicite contribuir en su historial médico.
7. Pídale a su equipo de atención que ponga sus fotos en los tableros en lugar de solo nombres y solicite que escriban allí sus propias observaciones.
8. Inicie sesión en el portal de pacientes de su centro médico. Cuando lea algo que sepa que no está bien, solicite que lo corrijan.
9. Solicite una segunda opinión, cuando considere que es necesario.
10. Cuando reciba una atención excepcional, escriba una nota a los niveles más altos de la organización haciéndoselo saber. Si conoce los nombres de aquellas personas que lo hicieron sentir especial escríbalo, no solo les agradezca directamente a ellos.
11. Cuando tenga inquietudes sobre su atención, hable en el momento. Pregunte cuáles son sus opciones de tratamiento. Por ejemplo pregunte: "¿Cuáles son los efectos secundarios de este medicamento?"
12. Averigüe si su hospital o centro de atención local tiene un consejo de asociación de pacientes y familiares. Si tiene interés en participar pregunte cómo puede hacerlo.
13. Si su prestador de cuidado usa un lenguaje que no comprende, pídale que repita usando palabras más sencillas.
14. Cuando su médico ingrese información sobre usted en la historia clínica electrónica, pregunte qué está ingresando.
15. Complete las encuestas de satisfacción del paciente de manera honesta y constructiva. Tómese el tiempo para responder preguntas abiertas.
16. Cuando esté hospitalizado y desea que alguien permanezca con usted en la noche, notifíquelo a su equipo de atención, también exprésele sus preferencias por las personas que desea que lo acompañen.
17. En su proceso de hospitalización, cuando se deba restringir visitas en beneficio de su recuperación, solicite el apoyo de su equipo de atención para definir claramente estos parámetros.
18. Reclute a un ser querido para que sea su socio de atención. Durante una hospitalización, pida que se les proporcione educación sobre sus necesidades de cuidados posteriores y que se les notifique el plan para su alta.
19. Invite a un ser querido a que lo acompañe a sus citas, procedimientos y consultas. Sirve de apoyo, y se convierte en otro par de ojos y oídos.
20. Venga preparado a las citas con el médico. Traiga las preguntas escritas, su lista de medicamentos y cualquier otra información médica personal pertinente.
21. Algunas patologías deben ser identificadas en los pacientes. Use manillas de identificación ¡tenga presente siempre su condición de salud!
22. Use su teléfono celular para registrar instrucciones importantes de alta / seguimiento. Pídale a su equipo de atención que le ayude a programar recordatorios y alertas de citas y medicamentos antes de salir del hospital. Pídeles que resalten la información más importante en sus instrucciones de alta.



23. Explique al personal de salud a su cuidado un resultado en salud que impactaría su vida de manera positiva, en sus propios términos (por ejemplo, poder subir un tramo de escaleras, poder jugar con sus nietos sin quedarse sin aliento, etc.) para enfocarse todos en el mismo objetivo.
24. Explore en su médico si él entiende el significado de la cultura de atención centrada en la persona.
25. Explore en su hospital o centro de atención si se entiende el significado de la cultura de atención centrada en la persona.
26. Explore de manera proactiva con su equipo de atención las soluciones / remedios alternativos que a usted le puedan interesar.
27. Mantenga un registro escrito de todas sus citas de atención, procedimientos, medicamentos y terapias. Llévelo con usted a todas sus citas médicas.
28. Si está hospitalizado y tiene problemas para descansar, pida tapones para los oídos, música suave o que cierren la puerta de su habitación. Explore con el equipo maneras de mejorar su descanso.
29. Sea voluntario en su hospital local.
30. Aproveche los recursos de la comunidad, como bibliotecas de recursos de salud para el consumidor, ferias de salud y bienestar y exámenes gratuitos para tomar la responsabilidad de su propia atención médica.
31. Descargue aplicaciones de atención médica que lo ayude a administrar y monitorear aspectos vitales de su salud personal, como la dieta, el ejercicio, los patrones de sueño, la presión arterial, etc.
32. Involucre a la persona encargada de la institución en atención al usuario, si sus inquietudes no se abordan de forma satisfactoria.
33. Si nota un cambio preocupante en la condición de un ser querido mientras está hospitalizado, inicie un equipo de respuesta rápida. Informe una vez ingresa como activar los mismos.
34. Infórmese de todas las opciones, incluso al final de la vida. Los cuidados paliativos son un signo de fortaleza.
35. Informe a su equipo de atención médica cuál es para usted la mejor manera de recibir la información.
36. Haga que su equipo de cuidado lo vea a USTED, no a su diagnóstico. Solicite ser un socio contribuyente en su equipo de cuidado.
37. Cuando se transmitan las instrucciones, pídale a su equipo de atención que le MUESTREN, no solo que se lo digan, para que tenga el poder de cuidarse a sí mismo con mayor confianza y competencia. Solicite que se incluya a su cuidador en estas instrucciones para que puedan aprender cómo le gustaría que participara.
38. Sea un miembro del equipo, hágase corresponsable de su salud.
39. Termine la relación con su médico o cualquier otro personal de su atención si no está satisfaciendo sus necesidades.
40. Sea un consumidor de información médica sobre su enfermedad, pregunte en su organización páginas o blogs que pueda consultar que den una información segura. Comparta la información con su médico y discútala.
41. Insista en que su socio de cuidado esté documentado en su expediente médico.
42. ¿No le gusta la comida que le ofrecieron mientras estaba en el hospital (o en una entidad de cuidados a largo plazo)? Pregunte qué otras opciones están disponibles para usted.
43. No dude en informar a su equipo de cuidado si se siente incómodo.
44. Pregunte, "¿cuánto costará esto?"
45. Infórmese cuándo se realizarán las rondas en el hospital para que pueda hacer los arreglos necesarios para que la familia esté presente.
46. Pregunte sobre la experiencia de su equipo de atención sobre su patología.
47. Expresé sus sentimientos. Importan tanto como su condición física.
48. Participe en oportunidades de investigación en la organización que puedan brindar resultados sobre la experiencia y la cultura de atención centrada en la persona.