Pasos para prepararse para su cita de Parkinson

Empiece a prepararse al menos dos semanas antes de su próxima cita de la enfermedad de Parkinson (EP) para estar listo para hablar de lo que más le importa.

Utilice esta hoja de trabajo para elegir los tres temas principales para su cita. Considere completarlo con alguien de confianza para tener otro punto de vista.

PARTE 1

Piense en cómo impacta el Parkinson en su vida

Anote sus inquietudes acerca de la EP entre una cita y otra. Puede utilizar un diario, enviarse un correo electrónico, grabar una nota de voz o utilizar una aplicación del móvil. Esto le ayudará a identificar sus principales preocupaciones antes de cada cita. Considere cada una de las siguientes áreas.

Salud física	Salud mental	Familia y amigos	Trabajo o finanzas	Tareas diarias	Gustos y tiempo libre

PASOS

1 **Síntomas:** Reflexione sobre los cambios.

- ¿Qué síntomas le resultan más molestos? ¿Cómo afectan su vida diaria?
- ¿Qué cosas empeoran o mejoran los síntomas?
- ¿Los ajustes del tratamiento de su última cita (medicamentos, terapia, dieta) le ayudaron?
- ¿Sus familiares o amigos han notado algún cambio?

Ejemplo

- Esta semana me he mareado dos veces al ponerme de pie, como si fuera a desmayarme.
- Mi temblor es tan fuerte por la noche que evito las invitaciones a cenar con mis amigos.

2 **Metas:** Considere lo que más le importa.

- ¿En qué está enfocado ahora mismo (trabajo, familia, pasatiempos, viajes)?
- ¿Qué actividades quiere seguir haciendo?
- ¿Los síntomas le dificultan hacer las cosas que disfruta?

Ejemplo

- Este año tenemos un viaje familiar y necesito poder caminar bastante.
- Me encanta mi trabajo y necesito seguir trabajando varios años más.

3 **Inquietudes:** Piense en sus mayores preguntas o inquietudes.

- ¿Le preocupan los medicamentos (que su efecto no dure tanto, costos, efectos secundarios)?
- ¿Cómo afecta el Parkinson sus relaciones?
- ¿Necesita ayuda para encontrar recursos y apoyo para el Parkinson?

Ejemplo

- Mi ansiedad preocupa a mi familia. ¿Qué puedo hacer?
- No puedo ir a un gimnasio. ¿Qué ejercicios puedo hacer en casa para el Parkinson?

PARTE 2

Decida qué es lo más importante para esta cita

4 Elija sus 3 temas principales para la cita.

Ahora que ha reflexionado, piense en lo que está afectando su vida diaria y qué necesita abordar cuanto antes. Termine esta frase:
"Si sólo puedo hablar de tres temas con mi equipo de atención médica durante esta cita, los más importantes son _____."

5 Escriba sus 3 temas a continuación.

Anote los temas por orden de importancia. Esté preparado para compartir su lista al inicio de su próxima cita. Sea lo más específico posible, incluyendo la frecuencia de los síntomas y a qué hora del día suelen aparecer. Considere llevar un video de los síntomas motores para mostrárselo a su equipo de atención médica.

1

2

3

Para imprimir copias de esta hoja de trabajo, visite Parkinson.org/OptimizandoAtencion.

Recordatorios importantes

- ★ Comparta cualquier síntoma que le moleste, aunque no sepa si está relacionado con la EP.
- ★ Lleve una lista de todos sus medicamentos, incluidos los que no son para la EP. Incluya la hora a la que los toma y la dosis (ej: 2 x 100 mg).
- ★ Si puede, pida a alguien de confianza que lo acompañe.
- ★ Aprenda acerca de los síntomas y tratamientos de la EP para hablar con su equipo de atención médica.

¿Necesita ayuda?

Comuníquese a la Línea de Ayuda de la Parkinson's Foundation al 1-800-4PD-INFO (473- 4636) opción 3 para español o Helpline@Parkinson.org.

Nuestra Línea de Ayuda puede:

- Ayudarle a prepararse para su cita.
- Responder a las preguntas sobre la EP que no haya abordado durante sus citas.
- Localizar especialistas, grupos de apoyo y clases de ejercicio para la EP cerca de usted.