

CLAVE DE BIENESTAR 3 HERRAMIENTAS

Hoja de trabajo *Antes de la cita de Parkinson*

Para las personas con la enfermedad de Parkinson (EP), las citas con el equipo de atención médica son oportunidades valiosas para hablar de los síntomas, las preocupaciones y los objetivos. La preparación es clave para aprovechar al máximo estas consultas. Planificar juntos puede ayudar a priorizar las dudas e inquietudes y a establecer objetivos de salud claros para la cita.

Utilice esta lista para prepararse para una cita:

☐ Revisar la información relevante acerca del Parkinson.

Familiarícese con lo básico de los síntomas y tratamientos de la EP. Esto puede liberar tiempo para conversaciones más personalizadas durante la cita.

☐ Rellenar el formulario de medicamentos.

Visite Parkinson.org/Hojas para imprimir y rellenar este formulario. Observe cualquier efecto secundario nuevo y anótelos en la sección de notas.

☐ Vigilar los síntomas.

Una semana antes de la cita, anote cualquier síntoma que afecte las actividades cotidianas. Observe cuándo aparece el síntoma, así como los factores que lo mejoran o empeoran, como el estrés, la medicación, el horario de las comidas o el sueño. Esta información puede ayudar a identificar patrones que discutir con el equipo médico.

☐ Reflexionar acerca de lo que más importa.

Considere los objetivos importantes, como disfrutar de un pasatiempo, participar en un evento familiar próximo o encargarse de las responsabilidades laborales y domésticas, así como los síntomas que podrían afectar estos objetivos.

☐ Elegir tres preguntas o inquietudes principales.

Compartirlas al principio de una cita puede servir de guía para la conversación.

Los especialistas de la Línea de Ayuda de la Parkinson's Foundation están para responder a sus preguntas acerca de la EP, hablar sobre sus inquietudes y ponerlo en contacto con profesionales de la salud, apoyo y recursos a nivel local. Llame al **1-800-4PD-INFO (1-800-473-4636) opción 3** para español o escriba a Helpline@Parkinson.org.



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.

CLAVE DE BIENESTAR 3 HERRAMIENTAS

Hoja de trabajo Antes de la cita de Parkinson (continúa)

Rellene esta sección antes de cada cita de la EP para priorizar las preguntas e inquietudes.

Ejemplos:

1. Quiero ayudar con mis nietos después del colegio, pero últimamente estoy demasiado cansada para seguirles el paso. ¿Se debe a la EP, a un efecto secundario de mi medicación o a otra cosa? – Persona con la EP
2. Mi cónyuge no siente motivación para hacer ejercicio, pero sabemos que es muy importante. ¿Hay algo que podamos hacer? – Aliado en el cuidado
3. Me siento tan rígido por la mañana que me cuesta levantarme. ¿Deberíamos considerar cambios en la medicación o hay algo más que pueda ayudar? – Persona con la EP

1.

2.

3.

Durante la cita

Comparta abiertamente sus preguntas e inquietudes. Aunque hablar de temas delicados puede ser difícil, su perspectiva sirve de guía para el tratamiento. La meta del equipo de atención médica, que probablemente ya ha oído todo, es mejorar la calidad de vida.

Tome notas para recordar detalles importantes más tarde. Utilice un cuaderno para las citas de la EP, para que pueda observar las tendencias y hacer un seguimiento con el equipo de atención.

Pida aclaraciones si algo no está claro. Si está comenzando un nuevo medicamento, pregunte sobre los posibles efectos secundarios.

Pida referencias de especialistas, como fisioterapeutas, profesionales de la salud mental y servicios locales. Los cuidadores también pueden buscar recursos para sus propias necesidades.

Confirme las instrucciones y los próximos pasos antes de marcharse para entender los planes de seguimiento y mantener el enfoque en los objetivos. Pregunte al equipo de atención médica cómo contactarlos si tiene más preguntas después.

Notas para aliados en el cuidado:

Anime al equipo de atención médica a comunicarse directamente con la persona con la EP en lugar de a través de usted.



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.