



GUÍA DEL USUARIO, PACIENTE Y FAMILIA

GUI-TRA-13



Hospital Departamental
Psiquiátrico Universitario
Del Valle E.S.E.

GUIA DEL USUARIO

PACIENTE Y FAMILIA

Contenido

1. **Introducción**
2. **Nuestros servicios** (Urgencias, Hospitalización, Consulta Externa, Hospital Día, Servicios de apoyo y Diagnóstico, CRESM)
3. **Humanización de la atención**
 - 3.1 Derechos y deberes CER CIR
 - 3.2 Prácticas humanizantes
 - 3.3 Estrategia NOD
4. **Seguridad del paciente**
 - 4.1 Que es la seguridad del paciente?
 - 4.2 **6** Recomendaciones de seguridad del paciente. (Riesgos poblacionales)
 - 1 Identificación
 - 2 Prevención de caídas.
 - 3 Prevención de infecciones
 - 4 Cuidado con los medicamentos
 - 5 Comunicación
 - 6 Precauciones especiales relacionadas con la enfermedad mental. (prevenir agresión, evasión, acercamientos sexuales, consumo de sustancias).
5. **Salud Mental**
 - 5.1 Cuidando al cuidador.
 - 5.2 Club de cuidadores
 - 5.3 Autocuidado
6. **Recomendaciones durante la hospitalización**
 - 6.1 Útiles de aseo y arreglo personal.
7. **Recomendaciones al egreso o alta hospitalaria.**
 - 7.1 Estrategia CUIDARME
8. **Sistemas de alarma y emergencia (Brigada, extintores).**
9. **Manejo adecuado de los residuos**
10. **Buzón de sugerencias: Manifestaciones.**
11. **Contacto**

« 1. INTRODUCCIÓN »

Le damos una cordial bienvenida al Hospital Departamental Psiquiátrico Universitario del Valle ESE, con esta guía queremos brindarle la información necesaria para que usted, cuidador y familia tengan las respuestas rápidas y claras a preguntas frecuentes y pueda sentir tranquilidad en todos los entornos que hacen parte de nuestra institución.

Nuestro equipo humano les brindará la mejor atención con calidez y seguridad, ya que cuidarlo es nuestro objetivo.

Deseamos su pronta mejoría y esperamos que la atención brindada sea para usted y su familia de total agrado.

« 2. NUESTROS SERVICIOS »

2.1 URGENCIAS

Brindamos atención de Psiquiatría y de medicina general para pacientes que se encuentren en fase aguda o descompensación de la enfermedad mental.

Nuestros tiempos de espera estas determinados en el triage:

ESCALA DE TRIAGE EN SALUD MENTAL HDPUV



2.2 HOSPITALIZACIÓN

Los pacientes son atendidos por Psiquiatría, Medicina General, Psicología, Enfermería, Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Trabajo Social.

Somos especialistas en el manejo de la enfermedad mental grave, con intervenciones terapéuticas tales como Terapia Electroconvulsiva con Anestesia y Relajación (TECAR), sedación endovenosa.

2.3 CONSULTA EXTERNA

Ofrecemos el servicio de Consulta Externa especializada de 7:00 a.m a 7:00 p.m., de lunes a viernes.

- Consulta de Psiquiatría
- Consulta de Psiquiatría Infantil.
- Consulta de Neuropsiquiatría.
- Consulta de pareja por Psiquiatría
- Consulta de familia por Psiquiatría
- Psicoterapia por Psiquiatría
- Consulta de Psicología.
- Psicoterapia por Psicología.



Buscamos que el paciente se integre a su red familiar, social, académica, laboral a través de acciones terapéuticas brindadas por un equipo multidisciplinario conformado por Psiquiatría, Enfermería, Terapia ocupacional, Trabajo Social, Fisioterapia, Psicología.

2.4 SERVICIOS DE APOYO DIAGNÓSTICO Y COMPLEMENTACIÓN TERAPÉUTICA

- Servicio farmacéutico
- Aplicación de pruebas neuropsicológicas.
- Laboratorio Clínico

2.5 CENTRO DE REHABILITACION EN SALUD MENTAL - CRESM

El centro de Rehabilitación en Salud Mental está dirigido a la población con problemas de consumo de sustancias psicoactivas.

« 3. HUMANIZACION DE LA ATENCION EN SALUD »»

3.1 DERECHOS Y DEBERES DEL PACIENTE

DERECHOS CER



CONOCER

- Su estado de salud
- Diagnóstico, tratamiento y pronóstico
- Propósito, método, duración probable y beneficios de su tratamiento
- Riesgos y secuelas
- Hechos o situaciones causantes de su deterioro
- Información de costos y tarifas

ELEGIR

- Su médico tratante
- Si desea una segunda opinión
- Su tratamiento
- Mantener su vínculo familiar, social, educativo y laboral
- Su participación en investigaciones
- Si acepta o no la donación de sus órganos
- Morir dignamente

RECIBIR

- La mejor atención integral e integrada
 - o Con evidencia científica
 - o Sin discriminación ni restricciones
- Psicoeducación para él y su familia
- Ayuda espiritual o religiosa
- Trato sin estigma, con dignidad y respeto
- Incapacidades de acuerdo con el criterio médico

DEBERES CIR



CUMPLIR

- Con sus citas médicas
- Cancelar la cita si no puede asistir
- Con la presentación de documentos requisitos para su atención
- Con medidas de seguridad y las indicaciones o recomendaciones del equipo terapéutico
- Con los compromisos financieros

INFORMAR

- Los datos solicitados por el personal de forma clara y honesta
- Las dudas o inquietudes acerca de su tratamiento
- Las consecuencias de su tratamiento o de no seguir las indicaciones

RESPECTAR

- Al personal de la institución sin distinción de raza, sexo, culto, a ún para manifestar sus inconformidades
- A otros pacientes y familiares
- Las políticas (no llevar niños, fumar o portar armas),
- Principios y valores del HDPUV
- Las instalaciones, mobiliarios, equipos y demás puestos para su cuidado y atención.

3.2 DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES HOSPITALIZADOS EN EL HDPUV.

El HDPUV cuenta con los derechos y deberes del paciente, socializado con la estrategia CER-CIR y se garantiza para la población infantil los derechos y deberes de los niños, niñas y adolescentes.

- Derecho a estar acompañado por sus padres o acudiente durante la permanencia en el hospital
- Derecho a ser hospitalizado en un ambiente compartido para la población infantil
- Derecho al juego y al cuidado lúdico de acuerdo al curso de vida.
- Derecho a recibir cuidado interdisciplinar por personal competente
- Derecho a conocer su enfermedad, pronóstico y tratamiento
- Derecho a ser escuchado, que se le resuelvan las dudas, teniendo en cuenta los diferentes idiomas y lenguas
- Derecho a recibir las recomendaciones para continuar su proceso educativo durante la hospitalización
- Derecho ser hospitalizados durante el menor tiempo posible y solo si el cuidado que requieren no puede ser dado ambulatoriamente.
- Derecho a la confidencialidad y respeto de su privacidad
- Derecho a ser protegidos contra toda forma de maltrato
- Derecho a cubrir las necesidades, expectativas y riesgos de los niños hospitalizados

3.3 DEBERES DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES HOSPITALIZADOS EN EL HDPUV.

- Debo cuidar de mi salud
- Debo decir siempre la verdad y cumplo mis compromisos.
- Debo cuidar y hacer uso racional de los implementos e instalaciones que me suministra la institución.
- Debo informar los datos solicitados por el personal de forma clara y honesta.
- Debo asistir y participar a todas las sesiones terapéuticas.
- Debo tomar los medicamentos y seguir el tratamiento según las indicaciones medicas.
- Debo respetar al personal de salud los compañeros, las instalaciones y normas de la institución.
- Debo manifestar mis necesidades e inquietudes según el conducto regular.
- Debo respetarme a mí mismo, mi cuerpo, mi pensamiento y mis sentimientos.



3.4 Los padres y cuidadores deben respetar las normas del Hospital para la permanencia en las instalaciones.

- Cumplir con el acompañamiento y cuidado permanente del niño, niña y adolescente.
- Cumplir con el horario de visita establecido.
- Reportar las pertenencias que ingresa al servicio.
- Un solo familiar por paciente.
- Mantener barandas de la cama elevadas para evitar accidentes.
- Solo puede ingresar alimentos seguros, que fomenten la buena alimentación a los niños, niñas y adolescentes. El HDPUV, le brinda al niño, niña y adolescente su requerimiento nutricional.
- Al ingresar al servicio lavarse las manos, cuando reciba alimentos, cuando vaya al baño, al realizar actividades directas con el paciente y al salir del servicio.
- Mantener un ambiente agradable. Limpio y organizado de la unidad del menor.
- No fumar en el hospital.
- Cuidar de la infraestructura y mobiliario hospitalario.
- Hablar con tono de voz baja evitando ruidos.
- No entregar al paciente elementos que puedan ser potencialmente peligrosos como: botella de vidrio, correas, cordones, cortaúñas o tijeras y sustancias psicoactivas,
- Solicite la información clínica del paciente al equipo tratante.
- Este atento de las necesidades del paciente.
- Realizar cuidado específicamente a su paciente.
- Prohibido grabar, tomar fotos dentro de las instituciones hospitalarias.
- Comunique al equipo de enfermería los cambios observados en el paciente.
- Evite tocar los equipos médicos, cables, tubos, palancas, enchufes estos SOLO deben ser manejados por el personal que lo atiende.
- Evitar el uso de celular durante las sesiones especiales o terapéuticas, para fortalecer el tratamiento, la relación y el vínculo.

3.5 PRÁCTICAS HUMANIZANTES

¡Bien hecho!



Programa Humanización de la atención

3.6 ESTRATEGIA NOD

Es nuestra institución nos presentamos diciendo:

NOMBRE-OCUPACION-DEBER, siempre con una sonrisa

« 4. SEGURIDAD DEL PACIENTE »

4.1 ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD DEL PACIENTE?

La seguridad del paciente se define como la aplicación de estrategias para evitar lesiones o daños que se pueden presentar durante la atención

¿Cómo puedo contribuir con mi propia seguridad?

- Siguiendo las recomendaciones brindadas por el equipo de salud.
- Participando en la toma de decisiones que pueden afectar a mi salud.
- Informar oportunamente situaciones de riesgo.
- Atendiendo a todo lo que afecte mi propia seguridad.

4.2 RECOMENDACIONES QUE PUEDEN MEJORAR SU SEGURIDAD

A) IDENTIFICACIÓN

- ⇒ Presente su documento de identidad al requerir el servicio en la institución.
- ⇒ Responda al llamado por su nombre y apellidos.
- ⇒ Verifique que su nombre, número de cédula y fecha de nacimiento están correctos en la escarapela, manilla de identificación, en la historia clínica y documentos entregados por el hospital.
- ⇒ En la manilla de identificación de urgencias y hospitalización encontrará los riesgos que le han sido identificados, con los siguientes colores.

CAÍDAS

EVASIÓN

SUICIDIO

ALERGIAS

AGRESIÓN

UPP

B) PREVENCIÓN DE CAÍDAS



- Acuda a la consulta Ambulatoria con un acompañante mayor de edad.
- Utilice calzado antideslizante y evite caminar sobre el piso mojado, piso irregular o zonas delimitadas con la señal de peligro.
- Si se siente mareado o con visión borrosa informe al personal del hospital.
- Siéntese y levántese de la cama o la silla pausadamente antes de atender al llamado.
- Si ha sufrido alguna caída, infórmelo al personal de la sala, donde se encuentre.
- Atienda la información brindada por parte del personal asistencial y los avisos para prevenir caídas.

Si usted se CAE

- No se levante solo, espere o pida ayuda.
- Permita la evaluación médica y el tratamiento.

C) PREVENCIÓN DE INFECCIONES



- Momentos de lavado de manos

- Al llegar y salir de la institución
- Antes y después del contacto con el paciente.
- Antes de consumir el medicamento y recibir los alimentos.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de exposición a fluidos corporales como: sangre, moco, orina, materia fecal, sudor y saliva.
- Después de tocar la basura o residuos.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Cuando las manos estén visiblemente sucias.

¿Cómo lavarse las manos



0
Mojarse las manos



1
Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano



2
Frotar las palmas entre sí



3
Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



4
Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



5
Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos



6
Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.



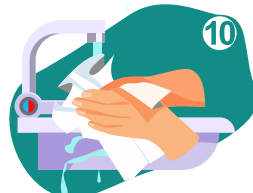
7
Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



8
Enjuagar las manos.



9
Secarlas con una toalla de un solo uso.



10
Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

ETIQUETA AL ESTORNUDAR

Es un hábito importante para la prevención y control de las infecciones.

- Al estornudar o toser, cubra boca y nariz con un pañuelo desechable.
- Tosa o estornude en la manga de su camisa o blusa.
- Si está tosiendo, utilice tapabocas, cubra boca y nariz.
- Después de toser o estornudar, lávese las manos.



D) CUIDADOS CON LOS MEDICAMENTOS

En la consulta médica:

- Informe al médico o al personal de salud sobre todos los medicamentos que toma, incluso los naturales y vitaminas.
- Informe al médico si presenta alergia o reacción a algún medicamento o alimento.
- Aclare todas sus dudas de la información recibida por el equipo de salud, teniendo en cuenta para que sirven los medicamentos que le ordenan o administran, sus efectos e interacciones.

E) COMUNICACIÓN

- Pregunte todo lo que no entienda, no se quede con dudas.
- Hable con libertad y tranquilidad sobre su enfermedad.
- Si le van a realizar un examen o procedimiento, debe conocer para que sirve, sus beneficios y que riesgos puede presentar.
- Informe cualquier cambio que crea importante en su estado de salud.
- Es importante que manifieste su opinión respecto a la atención recibida en el servicio y en el servicio de atención al usuario (SIAU).

F) PRECAUCIONES ESPECIALES

Relacionados con riesgos en salud mental.

- ✓ En caso de sentir tristeza, ideas de autoagresión o autolesión informe al equipo tratante.
- ✓ Si observa elementos peligrosos como: máquinas de afeitar, botellas de vidrio, cordones, correas, objetos filosos o sustancias ilícitas, informe inmediatamente al personal que lo atiende.
- ✓ Prohibido el consumo de sustancia psicoactivas dentro de la institución.
- ✓ Si observa situaciones “íntimas” informe inmediatamente al personal que lo atiende.
- ✓ Si otra persona lo está amenazando o agrediendo, informe al personal que lo cuida.
- ✓ En caso de tener intención de irse del hospital, pedir orientación y apoyo al equipo tratante.
- ✓ Tener en cuenta que la contención mecánica (El Protocolo de agitación psicomotriz) es una acción terapéutica encaminada a evitar daños al paciente y se realiza cuando haya un claro riesgo de daño para el propio paciente, otras personas y el ambiente. No es un

¿Qué debo hacer si mi familiar se evade / fuga del hospital y yo estoy en casa?

El paciente debe regresar al hospital para continuar el tratamiento, puede llamar al número 6023223232 para que le den indicaciones.



« 5. SALUD MENTAL »

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”

La Salud mental infantil: es un estado dinámico, que desde la concepción hasta que inicia la adolescencia, se estructura en cada niño(a), a partir de características físicas, cognitiva y de personalidad, cuyos rasgos o predisposiciones individuales interactúan con los elementos externos en que se desenvuelven, sea en el entorno familiar, educativo, o comunitario, afectando aspectos internos y externos, en un proceso de construcción continua. CDC.

5.1 CUIDANDO AL CUIDADOR

El cuidador es quien asiste y se responsabiliza de una persona que padece un tipo de afectación, en la que se requiere apoyo para realizar actividades de la vida cotidiana, o que son de gran importancia para preservar la vida o la seguridad de quien es cuidado(a).

Pasos para Tener en Cuenta Como Cuidador

- Cuida tu propia salud.
- Reconoce tus límites.
- Delega responsabilidades.
- Participa de actividades sociales.
- Realiza pausas en el día
- Reconoce y valora la evolución de su paciente.
- Ofrece autonomía.
- Pide ayuda, busca información con profesionales de la salud.
- Revisa sus emociones.
- Cuida los pensamientos, aleja pensamientos negativos.
- Realiza actividad física
- Conserva la serenidad.

5.2 CLUB DE CUIDADORES:

El club de cuidadores busca resolver inquietudes, educar al paciente, familia y comunidad sobre enfermedad mental, autocuidado, promoción y prevención de la enfermedad.

Reuniones el tercer viernes de cada mes en el Hospital Departamental Psiquiátrico Universitario del Valle.

5.3 AUTOCUIDADO

- Ser consciente del propio estado de salud.
- Pensar en la posibilidad de realizar una conducta de autocuidado.
- Analizar los pro y los contra de las alternativas.
- Tomar una decisión acerca de la situación de salud.
- Diseñar un plan o procedimiento.
- El compromiso de implementar y continuar con el plan.

5.4 PASOS PARA EL AUTOCUIDADO

- Aceptar la enfermedad y el tratamiento.
- Maximiza el potencial de salud y bienestar.
- Establece las buenas relaciones familiares y apoyos sociales.
- Afrontar el estigma.
- Incorporar estrategias para controlar y manejar los síntomas.
- Adquirir técnicas para organizar y llevar el tratamiento.



6. RECOMENDACIONES DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN

- El personal de enfermería le colocará la manilla de identificación, es importante que la conserve durante toda la hospitalización.
- Entregue a su familia todos los elementos de valor como joyas o dinero.
- Durante la hospitalización tenga disponible para el cambio diario: ropa cómoda, chanchas y calzado antideslizante. Pijama para el descanso.
- En el caso de niños, niñas y adultos mayores deben tener acompañamiento de un familiar o acudiente permanente.
- Evite ingresar a la visita con menores de edad.
- No entregar al paciente elementos que puedan ser potencialmente peligrosos como: botella de vidrio, correas, cordones, cortaúñas o tijeras.
- Por ningún motivo ingrese sustancias psicoactivas.
- Solicite la información clínica del paciente equipo tratante.
- Este atento de las necesidades del paciente, visítelo frecuentemente.
- Horarios de visita: de lunes a sábado en horario de la mañana (9.30-11.30am) y la tarde (2:30 pm a 4.30 pm).
- Durante la visita evite comentar al paciente situaciones estresantes.
- El hospital cuenta con zonas verdes de esparcimiento.
- El hospital cuenta con jardines para la reflexión y encuentro.
- Entregue el paciente al equipo de enfermería del servicio.
- Comunique al equipo de enfermería los cambios observados en el paciente.
- Evite tocar los equipos médicos, cables, tubos, palancas, enchufes estos SOLO deben ser manejados por el personal que lo atiende.
- Puede comunicarse o solicitar información de su paciente al teléfono 6023223232, extensión según el servicio donde se encuentre.

● URGENCIAS: 127

● SALA 1: 101-111

● SALA 2: 102-112

● SALA 3: 103-113

● SALA 4: 104-114

● SALA 5: 105-115

● SALA 6 ADULTO: 106 -116

● SALA 6 INFANTIL: 236-237

● SALA 7: 107-117

● SALA 8: 108-118

● SALA 9: 109-119

● SALA 10: 110-120

● CRESM:222

● HOSPITAL DIA: 138

6.1 ÚTILES DE ASEO Y ARREGLO PERSONAL

Durante la hospitalización, la familia debe aportar los elementos para el arreglo y aseo personal:

- Ropa cómoda y limpia para el día y la noche. (Se realiza cambio diariamente)
- Toalla para secar.
- Crema hidratante
- Jabón de baño
- Crema dental
- Desodorante
- Cepillo de dientes
- Shampoo
- Peine
- Máquina de afeitar (Entregar directamente al personal de salud)
- Pañales y pañitos húmedos si lo requiere o el personal le solicita.
- Toallas higiénicas
- Chanclas
- Calzado cerrado, sin cordones



7. RECOMENDACIONES AL EGRESO O ALTA HOSPITALARIA.



El psiquiatra le dará el alta y se le comunicará a su familia por medio del equipo tratante.

EL ALTA hospitalaria se dará cuando hayan cumplido los objetivos de la hospitalización y se darán las siguientes indicaciones:

7.1 ESTRATEGIA CUIDARME

Comunicación:

- ⊕ Tenga presente la fecha y hora de cita de control
- ⊕ Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda.
- ⊕ Puede recibir ayuda con la LINEA 106 de salud mental.
- ⊕ Tenga en cuenta en casos de los niños, niñas y adolescentes:
 - - Cómo responde su niño, niña o adolescente ante distintas situaciones
 - Las fortalezas y necesidades de su niño
 - Lo que a su niño le gusta y lo que no le gusta
 - Lo que ha funcionado para ayudar a su niño
 - Lo que no ha funcionado.



Urgencia

- ⊕ Tenga en cuenta los signos y síntomas de alarma que indiquen empeoramiento, por ejemplo: Deseo y pensamiento de muerte, acciones que ponen en riesgo la vida, dejar de comer durante varios días consecutivos, alteración del ciclo de sueño, cambios intensos de ánimo, aislamiento social definitivo, cambios en el comportamiento como irritabilidad o impulsividad.
- ⊕ En caso de los niños, niñas y adolescentes: Si le preocupa la conducta o las emociones de su hijo, dígaselo a sus médicos, maestros, consejeros, trabajadores sociales, amigos y parientes.

Información

- ⊕ Sobre la Enfermedad: ¿Que es?, signos y síntomas de la enfermedad mental.
- ⊕ Signos de crisis o recaída.
- ⊕ Cuidados en casa.

Dieta

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud.

- ⊕ Consumir porciones diarias entre frutas y verduras.
- ⊕ Evitar consumo de bebidas gaseosas.
- ⊕ Evitar consumo de licor.
- ⊕ Evitar alimentos ultraprocesados.
- ⊕ Cumplimiento de horarios.
- ⊕ Sustituir refrescos azucarados por agua, infusiones, zumos naturales, té.
- ⊕ Aumentar el consumo de agua diaria.

Ambiente

- Reconozca los factores estresantes del paciente e intente controlarlos:
- Ruido, Iluminación, Olores, Orden y aseo
- Fomentar la Higiene personal
- Evite situaciones estresantes con los familiares.
- Fortalezca las relaciones familiares, sociales, de pareja y de amistad.
- Visite espacios agradables y participe en actividades lúdicas y recreativas

Prevención de caídas

- ⇒ Utilice calzado antideslizante, si se siente mareado, pida ayuda para levantarse y caminar
- ⇒ Tenga cerca todos los elementos que necesite: Gafas, medicamentos, bastón, evite el uso de tapetes.
- ⇒ Evite caminar por pisos mojados. Las áreas por dónde camina deben estar libres de obstáculos.

En caso de los niños, niñas y adolescentes:

- ⇒ Explore todas las opciones disponibles para satisfacer las necesidades de su niño, adolescente y de su familia.
- ⇒ Incluye al niño (a) o adolescente en el proceso de tomas de decisiones.

Recreacion y buen uso del tiempo

- Haga ejercicio con regularidad:
 - La actividad física mejora la condición física, así como la salud en general.
 - Hay dos actividades físicas que puede involucrar en la vida :
 - Actividades diarias: Como caminar, realizar las labores en casa, salir hacer compras o cualquier actividad de rutina de la vida.

Actividades Recreativas:

Son las actividades deportivas recreativas que puedes involucra a la familia, amigos o compañeros.

- Realice por lo menos 30 minutos de caminatas diarias.
- Realice pequeñas cantidades de ejercicio durante el día
- Dele importancia al sueño.
- Establezca horarios para irse a dormir y para levantarse.
- Mínimo 7 horas de sueño o descanso.

- La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño.
- No haga siestas demasiado largas durante el día.
- Evita pasar noches en blanco para estudiar.
- Crea un ambiente adecuado para dormir. (Iluminación, ropa cómoda, ruido).

Establezca metas y prioridades.

- Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar.
- Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas.
- Intente tener presente lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.

Medicamentos

Tener presente las recomendaciones anteriores.

EN CASA:

- Revise que los medicamentos entregados en la farmacia, sean los ordenados en la fórmula médica.
- Guarde las fórmulas médicas.
- Mantenga los medicamentos SEGUROS, en su envase original, en lugares frescos, secos, que no le de sol y en algunos casos específicos en la nevera.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Cumpla diariamente los horarios para tomarse el medicamento.
- Revise cual es el medicamento que se va a tomar y la cantidad ordenada.
- Las pastillas deben sacarse de los sobres, sólo antes de administrarlos.
- Tome los medicamentos con agua.
- Tenga en cuenta los efectos no deseados
- NO suspenda la toma de los medicamentos hasta que el psiquiatra lo ordene.
- Evite AUTOMedicarse
- Evite aconsejar a otros pacientes sobre la toma de estos medicamentos
- Evite intercambiar medicamentos con otros pacientes
- Evite consumir sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas.

Espiritualidad

Capacidad interna de encontrar significado y conexión con la vida

- Intente practicar una actividad relajante.
- Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración.
- La relajación permite centrarnos en las tareas diarias de forma eficaz.
- Nos permite pensar con mayor claridad y de una forma más creativa.
- Provoca una sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día.
- A más relajación, más tranquilidad.
- Técnicas de Relajación
- Es mejor practicar la relajación sentados, ya que es fácil quedarse dormido.
- Relaja tu cuerpo.
- Utiliza ropa cómoda, Quítate los zapatos.
- Procura que la luz sea la adecuada.
- Piensa que este momento de relajación es un momento sólo para ti y que te lo dedicas a ti mismo para encontrar paz.
- Efectuar varias respiraciones profundas y completas antes de continuar con la relajación.
- Practique la gratitud.
 - Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Escríbalas durante la noche o repítalas mentalmente.
- Centre su atención en las cosas positivas.
 - Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles para que vaya reduciéndolos.
- Busque la cercanía y compañía de las personas significativas

¿CUANDO LE DEN SALIDA A MI FAMILIAR, QUE TRÁMITES ADMINISTRATIVOS DEBO REALIZAR Y A DONDE DEBO IR?

. El personal del enfermería de la sala le orientaran con respecto a la autorización y entrega de medicamentos, toma de exámenes de laboratorio, trámites para la cita de control y remisión a programas y otros especialistas.

8. SISTEMAS DE ALARMA Y EMERGENCIA (BRIGADA, EXTINTORES).

8.1 El hospital cuenta con **sistema de alarmas** para: Emergencias, Agitación psicomotriz, Reanimación cardio cerebro vascular y Botón de pánico en los consultorios médicos.

LA INSTITUCIÓN CUENTA CON CUATRO (4) TIPOS DE ALARMA PARA INFORMAR SITUACIONES DE EMERGENCIA



ASISTENCIAL



EMERGENCIA



EVACUACIÓN



BOTÓN DE PÁNICO

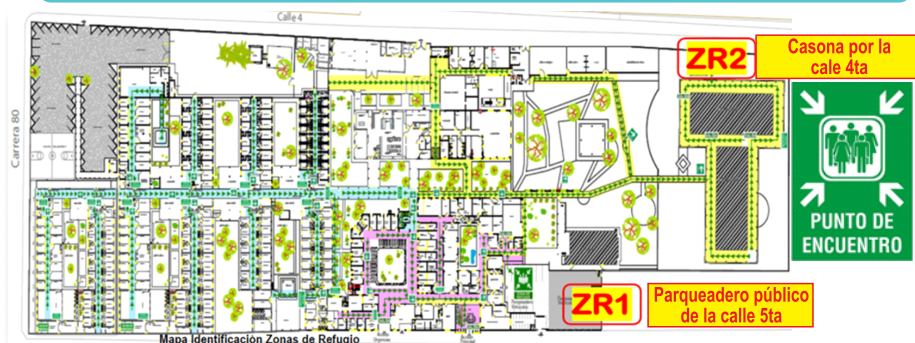
8.2 Contamos con **brigada para emergencias**, los brigadistas se encuentran entrenados y certificados el apoyo en caso de situaciones de emergencias y desastres y operar los extintores.



8.3 EN CASO DE EVACUACIÓN, EL PERSONAL QUE LO CUIDA:

- Lo guiará hasta el punto de encuentro asignado.
- Camine siempre con calma y a la derecha de los pasillos o corredores.
- Nunca se retire del grupo.

Reconoce los dos puntos de encuentro ubicados en el mapa



8.4 EXTINTORES.



- Están clasificados de acuerdo al análisis de riesgo de cada área
- Están distribuidos en todas las áreas.

En las áreas comunes se cuenta con gabinetes que contienen el equipo extintor

9. MANEJO ADECUADO DE LOS RESIDUOS

Los **NUEVOS** colores para la segregación de residuos:



3 claves para cuidar el medio ambiente

- Reciclar
- Reutilizar
- Reducir basura

10. BUZÓN DE SUGERENCIAS: MANIFESTACIONES

Tipos de manifestaciones:

- Peticiones, Quejas, Reclamos, Sugerencias y Felicitaciones.
- Cada manifestación es importante y tiene un tiempo de respuesta acorde a normatividad.

Medios para manifestaciones

- De manera presencial en la oficina del SIAU del Hospital.
- Buzones de sugerencias ubicados al interior del Hospital (4 buzones; Uno en caja, otro al frente a facturación, otro en el área de Hospital día y uno en el segundo piso en el área de consulta externa),
- Por la página web del www.psiquiatricocali.gov.co
- A través de la ventanilla única (presencial o al correo electrónico ventanillaunica@psiquiatricocali.gov.co)
- Por teléfono al 57+ (602) 3223232 opción 4

11. CONTACTO

Dirección:

Calle 5 No. 80-00, Santiago de Cali, Colombia
Código postal: 760034

Horarios de visita a pacientes hospitalizados:

Lunes a sábados

Mañana: 9:30 a 11: 30 a.m.

Tarde: 2:30 a 4:30 p.m.

Teléfonos:

Referencia/Contrarreferencia:

+ 57(602) 3223232 Ext. 129

*Línea gratuita o línea de servicio a la
ciudadanía/usuario PBX*

+57 (602) 3223232

Dirección Centro de Rehabilitación en Salud Mental CRESM - Sede Bellavista

Carrera 30 este No. 11-49, Barrio Bellavista

Lunes a Viernes de 10:30 a.m. a 12:30 pm

y 3:30 p.m. a 5:00 p.m.

*Los familiares deben llamar con anticipación y
agendar cita para ser autorizado el ingreso*

Atención en oficinas administrativas

de 7:30 a.m. a 5:00 p.m.

los lunes y viernes de 7:30 a.m. a 5:30 p.m.

los martes, miércoles y jueves.

Correointercomunicación@psiquiatricocali.gov.co

de 7:30 a.m. a 5:00 p.m.

los lunes y viernes de 7:30 a.m. a 5:30 p.m.

los martes, miércoles y jueves.

Línea Anticorrupción +57 (602) 3223232 Ext: 240

www.psiiatricocali.gov.co

    / HDPUValle



Hospital Departamental
Psiquiátrico Universitario
Del Valle E.S.E.