

Reflexión: Experiencias con el lupus

Tome un momento para pensar sobre sus experiencias con el lupus.

¿Qué síntomas he experimentado?

¿Ha cambiado esto desde la última vez que visité a mi equipo de profesionales de la salud?

¿Cómo ha cambiado esto desde mi última visita (frecuencia, duración, severidad)?

Síntoma: _____

| Sí | No |

Síntoma: _____

| Sí | No |

Síntoma: _____

| Sí | No |

Síntoma: _____

| Sí | No |

¿Cuáles son las zonas de mi cuerpo que más me preocupan? *(haga un círculo alrededor de todas las que apliquen)*



Piel y cabello



Cerebro



Ojos



Nariz y boca



Corazón y pulmones



Riñones



Músculos y huesos

Otro: _____

¿Por qué me preocupan estas zonas?

Estoy | **Para nada** | **De algún modo** | **Muy** | Preocupado(a) por los efectos silenciosos del lupus.

(haga un círculo alrededor de una alternativa)

Comparto estas preocupaciones sobre los efectos silenciosos del lupus, como inflamación de los riñones, con: *(haga un círculo alrededor de todos los que apliquen)*

Mi equipo de profesionales de la salud | **Mis familiares** | **Mis Amigos**

Otro: _____

¿Cómo comparto estas preocupaciones?

Consulte UsinLupus.com para obtener herramientas y recursos a fin de entender y conocer más sobre sus síntomas.



Reflexión: Manejo del lupus

Piense en la manera en que maneja su lupus actualmente.

Las cosas que puedo hacer para ayudar a manejar mi lupus incluyen:

¿Cuáles son los retos que enfrento?

Reto 1:

Reto 2:

Reto 3:

Las cosas que puedo hacer para superar estos retos incluyen:

Para superar el reto 1, voy a:

Para superar el reto 2, voy a:

Para superar el reto 3, voy a:

Las maneras en las que puedo asumir una función activa en el automanejo de mi enfermedad incluyen:

Las herramientas que puedo usar para ayudar a superar retos y a asumir una función activa en el automanejo de mi enfermedad incluyen:

Consulte UsinLupus.com para obtener herramientas a fin de manejar y llevar constancia de su lupus.



Reflexión: Interacción con su equipo de profesionales de la salud

Piense en cómo ha interactuado con su equipo de profesionales de la salud respecto al lupus.

Mi descripción de una buena comunicación con mi equipo de profesionales de la salud es:

(Piense en un momento en el que haya tenido una buena experiencia con su equipo de profesionales de la salud. Por ejemplo, un momento en el que sintió que fue honesto en cuanto a sus síntomas y que su equipo de profesionales de la salud le escuchó.)

Piense en sus síntomas. Algunos síntomas que no le menciono a mi equipo de profesionales de la salud incluyen:

Síntoma:

Razón para no mencionarlo:

Síntoma:

Razón para no mencionarlo:

Síntoma:

Razón para no mencionarlo:

Me gustaría que las interacciones con mi equipo de profesionales de la salud fueran:

Me gustaría que mi equipo de profesionales de la salud me apoyara de las siguientes maneras:

Para tener una comunicación más efectiva con mi equipo de profesionales de la salud, voy a:

Consulte UsinLupus.com para obtener herramientas a fin de conocer más sobre cómo comunicarse y trabajar mejor con su equipo de profesionales de la salud.



Reflexión: Informe sus síntomas

Piense en cómo ha llevado constancia de sus síntomas y cómo los ha informado.

Llevo constancia de mis síntomas de las siguientes maneras:

Un incidente que olvidé mencionar a mi equipo de profesionales de la salud fue cuando:

Piense en esta aseveración: *Creo que es importante llevar constancia precisa de mis síntomas e informarlos con sinceridad a mi equipo de profesionales de la salud. (haga un círculo alrededor de una de las alternativas)*

| **Cierto** | **Falso** |

Para asegurarme de comunicar todos mis síntomas al equipo de profesionales de la salud, en mi próxima visita, voy a:

Consulte UsinLupus.com para obtener herramientas a fin de llevar constancia de los síntomas de lupus y un registro de cómo le afectan, de forma conveniente.



Reflexión: Use las herramientas disponibles para usted

Mis retos de vivir con lupus son:

Reto 1:

Reto 2:

Reto 3:

Describa cómo usaría cada una de las herramientas que el programa *Us in Lupus* ofrece a la comunidad.

Con la lista de cotejo del lupus, puedo: _____

Con el Lupus Impact Tracker™ [Registro de impactos del lupus], puedo: _____

Con la aplicación Mi Registro de Lupus, puedo: _____

Con el diario de lupus, puedo: _____

Con la guía de preparación para citas médicas, puedo: _____

Con el diccionario de lupus, puedo: _____

Consulte UsinLupus.com para acceder a estos recursos y herramientas a fin de brindarle la confianza de manejar su lupus de mejor manera.

