



Thinking About Your Mental Health Hospital Discharge

You're about to be discharged from the hospital. Leaving the hospital can seem scary and overwhelming. But if you have a post-hospital plan that makes sense to you, it will be easier to manage your recovery – and stay out of the hospital in the future.

Before you leave the hospital, work with your treatment team to develop a plan that meets your needs. Be sure to discuss the questions below. You may want to share the plan with your support system, such as family or close friends, so they can help you be successful.

You should be comfortable with the plan that you create. If you're not sure of the answers below, please talk to your treatment team.

Discharge Questions:

- Do I have appointments set up with my mental health providers (prescriber, therapist, and/or counselor) within seven days of leaving the hospital?
- If taking medicine, do I have enough to last until my next appointment? If not, have I talked with my treatment team to address any gaps?
- If taking medicine, have I received information on each medication, like how often to take it and possible side effects?
- Do I need help with other health conditions or service needs?
- Do I need help getting a ride to my appointments? If so, has my treatment team set up transportation or given me information on how to arrange one myself?
- Do I have a plan to manage my basic needs like cooking and caring for myself?
- Do I need a note from my doctor to return to work or school? What about other accommodations (like accessible parking)?
- Do I have a crisis plan to use if my mental health symptoms get overwhelming in the future?
- How will I handle questions from family, friends, and classmates about being in the hospital?
- Is there anything else that I should think about after being discharged from the hospital?

Don't forget to work with your treatment team to create a plan that works for you. If you have questions, please talk to your hospital treatment team, therapist, doctor, and/or case manager.



Pensando en su alta hospitalaria de salud mental

Está a punto de recibir el alta del hospital. Salir del hospital puede parecer aterrador y abrumador. Pero si tiene un plan poshospitalario que tenga sentido para usted, será más fácil transitar su recuperación y mantenerse fuera del hospital en el futuro.

Antes de salir del hospital, trabaje con su equipo de tratamiento para desarrollar un plan que satisfaga sus necesidades. Asegúrese de analizar las preguntas que aparecen a continuación. Quizás desee compartir el plan con su red de apoyo, como familiares o amigos cercanos, para que puedan ayudarlo a tener éxito.

Debe sentirse cómodo con el plan que cree. Si no está seguro de las respuestas a las preguntas que aparecen continuación, hable con su equipo de tratamiento.

Preguntas sobre el alta hospitalaria:

- ¿Tengo citas programadas con mis proveedores de salud mental (médico, terapeuta o consejero) dentro de los siete días posteriores a mi salida del hospital?
- Si estoy tomando medicamentos, ¿tengo la cantidad suficiente hasta mi próxima cita? Si no, ¿he hablado con mi equipo de tratamiento para tratar cualquier período sin medicamentos?
- Si estoy tomando medicamentos, ¿he recibido información sobre cada medicamento, como, con qué frecuencia debo tomarlos y los posibles efectos secundarios?
- ¿Necesito ayuda con otras condiciones de salud o necesidades de servicios?
- ¿Necesito ayuda para obtener un transporte para mis citas? Si es así, ¿mi equipo de tratamiento ha organizado el transporte o me ha brindado información sobre cómo organizarlo yo mismo?
- ¿Tengo un plan para administrar mis necesidades básicas como cocinarme y cuidarme?
- ¿Necesito una nota de mi médico para regresar al trabajo o a la escuela? ¿Necesito ayuda con otras adaptaciones? (como un lugar de estacionamiento accesible)
- ¿Tengo un plan ante una crisis que pueda seguir si mis síntomas de salud mental se vuelven abrumadores en el futuro?
- ¿Cómo manejaré las preguntas de familiares, amigos y compañeros de clase sobre mi hospitalización?
- ¿Hay algo más en lo que debería pensar después de recibir el alta del hospital?

No se olvide de trabajar con su equipo de tratamiento para crear un plan que funcione para usted. Si tiene preguntas, hable con el equipo de tratamiento del hospital, el terapeuta, el médico o el administrador de casos.