



# Behavioral Health

## *Post-Hospital Discharge Checklist*

### Medicines

- Take your medicine the way your doctor told you
- Do not stop your medicine unless a doctor says it is okay
- Call your doctor if you have side effects (feel very sick, dizzy, or different)

### Follow-Up Care

- Go to your next doctor or therapy visit
- Keep all appointments
- Ask questions if you do not understand

### How You Feel

- Pay attention to your mood
- It is okay to have ups and downs, but tell someone if you feel:
  - Very sad
  - Very worried
  - Angry all the time
  - Like hurting yourself

### Support

- Stay in touch with family or friends
- Do not stay alone too much
- Use support groups if offered

### Get Help Right Away

- If you think about hurting yourself or others
- If you feel out of control
- If you hear or see things others do not





# Salud conductual

## *Lista de verificación posterior al alta hospitalaria*

### Medicamentos

- Tome sus medicamentos de la manera en que se lo indicó su médico.
- No suspenda su medicamento a menos que un médico lo autorice.
- Llame a su médico si tiene efectos secundarios (sentirse muy enfermo, mareado o diferente).

### Atención de seguimiento

- Asista a su próxima consulta médica o de terapia.
- Asista a todas las citas.
- Haga preguntas si no comprende.

### Cómo se siente

- Preste atención a su estado de ánimo.
- Está bien tener altibajos, pero cuénteles a alguien si se siente de las siguientes maneras:
  - Muy triste.
  - Muy preocupado.
  - Siente enojo constante.
  - Tiene intenciones de hacerse daño.

### Apoyo

- Manténgase en contacto con familiares o amigos.
- No se quede solo demasiado tiempo.
- Aproveche los grupos de apoyo si se le ofrecen.

### Obtenga ayuda de inmediato

- Si piensa en hacerse daño a usted o a otros.
- Si se siente fuera de control.
- Si oye o ve cosas que otros no.

