

DECÁLOGO DEL PACIENTE ACTIVO



- **Ser responsable de tu salud:** entender tu cuerpo y conocer tu enfermedad, también tu potencialidad para cuidarte ya que ésta puede suponer un medio de transformación y aprendizaje constante.
- **Ser paciente, conciliador/a y flexible con los cambios propios de la enfermedad y desarrollar la resiliencia:** no luchar contra tu enfermedad, sino con ella, comprender y controlar la incertidumbre aceptando tu realidad.
- **Ser consciente de como se presenta la enfermedad en tí y de tus limitaciones:** buscar y desarrollar habilidades que te ayuden a gestionar tus sentimientos y mantenerte formado/a, implicándote en la formación de otros/as pacientes como tú.
- **Cuidar de tu salud física, mental y emocional evitando que la enfermedad sea el eje vertebral de tu vida, y que sea la protagonista de tu día a día.** No olvides tus relaciones sociales, también apoyan tu salud.
- **Compartir tu opinión, dudas e inquietudes con los/as profesionales de la salud desde el respeto y con cercanía, construyendo una relación basada en la confianza y en la toma decisiones compartidas para crear una sanidad mejor y más segura.**
- **Desarrollar la empatía: no juzgar a otros/as pacientes: escuchar, respetar, acompañar y ayudar a tus iguales en lo que puedas, colaborando con ellos/as y crear sinergias.** No te compares, cada persona es única y tus prioridades pueden no coincidir con las de otros/as pacientes.



- **Divulgar tu experiencia con pacientes, familiares, buscando apoyo tanto de forma presencial como en las redes sociales:** esa experiencia que tienes como paciente es un recurso a compartir ya que puede ser muy útil para otras personas como tú.
- **Aprovechar el potencial que te ofrecen las redes sociales haciendo un buen uso de ellas:** crear lazos con otros/as pacientes, apoyarte también en profesionales y mantenerte informado/a y actualizado/a es clave.
- **Consultar fuentes fiables sobre tu enfermedad, verificar dicha información, y ser responsable:** no recomendar tratamientos o medicamentos, ni divulgar curas milagrosas o bulos de salud.
- **Conocer tus derechos y deberes como paciente:** a recibir una información detallada o a tener un seguimiento adecuado de tu tratamiento, entre otros. Y si no es así, ¡pídelo!

PACIENTES QUE HAN ELABORADO EL DECÁLOGO



EMPOSITIVO
La vida con Esclerosis Múltiple, mejor, en positivo



ENTIDADES QUE LO APOYAN



Alianza General de Pacientes



Fundación Universidad Europea

