

Establecer metas para tu tratamiento de las convulsiones

**Setting goals
for your seizure
treatment**



**No son pacientes reales.
No actual patients are depicted.**

Establecer metas

Una forma de participar activamente en el cuidado de tu epilepsia, o la de un familiar, es trabajar hacia una meta definida.

A continuación, verás categorías diferentes que revelan algunos intereses comunes de personas con epilepsia. Marca un círculo o subraya en los que te gustaría enfocarte.

Posiblemente no todas las metas puedan relacionarse contigo o con un familiar, pero selecciona las que sí lo hacen.

Esta información es para que aprendas más y mejores la comunicación con tu médico.



Me quiero sentir:

- Independiente
- Seguro
- En control
- Normal
- Menos ansioso o deprimido
- Positivo sobre mi tratamiento



Tengo ganas de:

- Tener menos restricciones en mis actividades
- Tener un mejor futuro
- Viajar
- Participar en actividades sociales
- Superar desafíos diarios
- Mejorar relaciones con familiares y amigos
- Ser un niño



Quiero que mis tratamientos:

- Me dejen enfocarme más en otras cosas de mi vida
- Empiecen a funcionar antes
- Puedan adecuarse a mi estilo de vida
- Reduzcan el número de mis convulsiones
- Tengan un horario fácil para mi dosis
- Tengan menos efectos secundarios a corto plazo
- Tengan menos efectos secundarios a largo plazo
- Reduzcan la magnitud de mis convulsiones



Quiero poder:

- Manejar
- Trabajar/estudiar
- Hacer ejercicio/jugar deportes
- Participar en actividades extracurriculares
- Cuidarme a mí mismo
- Vivir solo
- Tener citas o una relación romántica
- Planear una familia
- Tener una buena relación con mi médico
- Entender la epilepsia/las convulsiones

Setting goals

One way to actively participate in caring for your epilepsy, or that of a family member, is by working towards a defined goal.

Below, you will see different categories that reveal common interests of people with epilepsy. Circle or highlight the ones you would like to focus on.

Not every goal may relate to you or your family member, but select the ones that do.

This information is for you to learn more and to improve communication with your doctor.



I want to feel:

- Independent
- Safe
- In control
- Normal
- Less anxious or depressed
- Positive about my treatment



I want to:

- Have fewer restrictions on my activities
- Have a better future
- Travel
- Participate in social activities
- Overcome daily challenges
- Improve my relationships with family and friends
- Be a kid



I want my treatments to:

- Allow me to focus more on other things in my life
- Start working sooner
- Fit into my lifestyle
- Reduce the number of my seizures
- Have an easy dosing schedule
- Cause fewer short-term side effects
- Cause fewer long-term side effects
- Minimize the magnitude of my seizures



I want to be able to:

- Drive
- Work/study
- Exercise/play sports
- Participate in extracurricular activities
- Take care of myself
- Live alone
- Date or have a romantic relationship
- Plan a family
- Have a good relationship with my doctor
- Understand epilepsy/seizures

Ahora, revisa las metas que elegiste arriba. ¿En qué meta te quieres enfocar primero?
Elige una meta y apúntala en el espacio abajo.

Now, review the goals you selected above. Which one of these goals do you want to focus on first? Select a goal and write it in the space below.

Cómo hablar con tu médico sobre tu meta

Mi meta/nuestra meta familiar es:

Establecer una meta es solo el primer paso. También, puedes hablar con tu médico y explicarle por qué te quieres enfocar en esa meta.

Si compartes lo que quieres lograr, tu médico entenderá mejor cómo crear un plan que funcione para ti.

Depende de ti comunicar la mayor cantidad de información posible para ver cómo vas.

EXPLICA

- Por qué esta meta es importante: _____
- Qué significa lograr esta meta para ti: _____
- Cómo sería diferente la vida si lograras esta meta: _____
- Cuáles son los retos actuales para lograr esta meta: _____

PREGUNTA

- ¿Es una meta razonable? _____
- ¿Cómo me puede ayudar el medicamento a lograr mi meta? _____
- Además de tomar el medicamento como fue recetado, ¿qué más puedo hacer para lograr esta meta?

- ¿Hay algo que impide lograr mi meta? _____
- ¿Cómo me ayudaría manejar factores, como el estrés, falta de sueño, alcohol, etc, para lograr mi meta?

COMPARTE

- Cómo te has estado sintiendo desde tu última visita: _____
- Frecuencia de las convulsiones: _____
- Si tienes un diario de las convulsiones u otro registro que tengas: _____
- Cualquier problema que tengas con tu(s) medicamento(s) o al manejar tu epilepsia: _____

Usa este espacio para escribir cualquier pregunta o tema que quieras platicar con tu médico en tu próxima cita.

How to talk with your doctor about your goal

My goal/our family's goal is:

Setting a goal is only the first step. You also may want to talk with your doctor about why that goal is something you want to focus on.

If you share what you want to achieve, your doctor will better understand how to create a plan that works best for you.

It is up to you to communicate as much information as possible to see how you're doing.

EXPLAIN

- Why this goal is important: _____
- What achieving this goal means to you: _____
- How life would be different if you achieved this goal: _____
- What the current challenges are to achieving this goal: _____

ASK

- Is this a reasonable goal? _____
- How can medicine help me achieve my goal? _____
- In addition to taking my medicine as it was prescribed, what else can I do to achieve this goal?

- Is there anything preventing me from achieving my goal? _____
- How does managing factors, such as stress, sleep deprivation, alcohol, etc, help me reach my goal?

SHARE

- How you've been feeling since your last visit: _____
- Seizure frequency: _____
- If you have a seizure diary or any other records: _____
- Any challenges you may have with your medicine(s) or managing epilepsy: _____

Use this space to write down any questions or topics you want to talk about at your next doctor's appointment.



No son pacientes reales.
No actual patients are depicted.

 Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

©2022 UCB, Inc., Smyrna, GA 30080.
Todos los derechos reservados. All rights reserved.
US-P-OT--2100013