

**Guía para la
rehabilitación de
pacientes internados**

Bienvenido al Programa Regional de Rehabilitación del Alta Bates Summit Medical Center

Nuestro equipo de atención, experimentado y dedicado, le brindará una atención de excelencia para que comience a recuperarse.

En esta guía se describen nuestros servicios y qué puede esperar durante su estadía con nosotros. No dude en hacer cualquier pregunta que tenga sobre la atención que recibe o de plantear sus necesidades en cualquier momento. Queremos que tenga una experiencia positiva y, lo más importante, que alcance sus metas.



Qué esperar mientras esté aquí

Esperamos que su estadía aquí sea al mismo tiempo satisfactoria y gratificante mientras trabajamos en equipo para ayudarlo a lograr el mejor nivel de funcionamiento posible.

Una de las principales razones por las que está aquí es para que lo ayudemos con la terapia a que sea cada vez más independiente. En el momento del ingreso y al darle el alta se evaluará su habilidad para realizar diversas actividades funcionales.

Estas actividades incluyen:

- Alimentarse
- Aseo personal
- Bañarse
- Vestirse, tanto la parte superior como inferior del cuerpo
- Usar el inodoro
- Controlar la vejiga y el intestino
- Trasladarse a la cama, una silla, el inodoro y la bañera o ducha
- Caminar y/o propulsar una silla de ruedas
- Subir y bajar escaleras
- Actividades cognitivas como comprensión, expresión, interacción, resolución de problemas y memoria
- Tragar
- Subir y bajar del auto

Su equipo de rehabilitación

El proceso de rehabilitación puede ser desafiante, pero nuestro equipo lo alentará y ayudará en cada etapa del camino.

Diseñaremos un **programa de tratamiento individualizado** y estableceremos metas en virtud de sus necesidades y su estado actual. El equipo supervisa sus avances y ajusta el programa de tratamiento para alcanzar estas metas de rehabilitación.

La **educación y el entrenamiento del paciente y la familia** son importantes para el éxito de la rehabilitación. Les brindamos a usted y a su familia (o cuidador) información sobre su diagnóstico y los involucraremos en el desarrollo del plan para ayudarlo a mejorar y para la transición a su hogar. Las charlas familiares pueden ser una oportunidad para revisar la historia clínica, los resultados de las pruebas, las metas a corto y largo plazo y los avances realizados.

Terapeutas, enfermeros, trabajadores sociales y médicos coordinan y ponen en práctica el plan de atención para la rehabilitación durante las 24 horas. Nuestro dedicado personal, integrado por profesionales altamente calificados, se especializa en este tipo de rehabilitación intensiva.

La amplia gama de servicios que brindamos le garantiza que podamos satisfacer sus necesidades en todas las etapas de la rehabilitación.

Reconocimiento de la calidad

La alta calidad de la atención que recibe ha sido reconocida con el sello de oro de aprobación de la Comisión Conjunta y por la Comisión de Acreditación de Centros de Rehabilitación de Accidentes Cerebrovasculares, Cáncer y Lesiones Cerebrales y de la Médula Espinal.

Estas distinciones por la calidad de la atención se sustentan con excelentes resultados clínicos que superan las cotas de referencia regionales y nacionales.

Su cronograma de rehabilitación

Usted recibirá su cronograma cada mañana. Tendrá un mínimo de tres horas de terapia al menos cinco días a la semana. Ocasionalmente, el cronograma se podría modificar debido a citas que usted pueda tener u otras circunstancias imprevistas. Su equipo de tratamiento le informará si hubiera algún cambio.



Comida y bebida

Somos conscientes de que contar con alimentos nutritivos y disfrutables es una parte importante del proceso de recuperación. Intentamos tener en cuenta las necesidades alimenticias, religiosas y culturales de nuestros pacientes siempre que sea posible. El médico, el nutricionista y el especialista en deglución evaluarán su capacidad para tragar y cualquier necesidad o restricción alimenticia que pueda tener.

Información para visitas

El centro médico permite recibir visitas en cualquier momento; las únicas restricciones serán en función de las necesidades de atención del paciente. Si fuera necesario aplicar restricciones, su enfermero se los informará a usted y a su familia. Alentamos a los miembros de la familia a observar y participar en las sesiones de terapia cuando sea apropiado. En el caso de los amigos, el mejor horario de visita es de lunes a sábado entre las 4 y las 8 p.m. y los domingos todo el día.

Si lo traen en coche, ingrese por la rotonda en 350 Hawthorne Avenue. Un miembro del equipo de rehabilitación traerá una silla de ruedas y lo ayudará a llegar a la unidad.

Qué traer

Traiga pocos artículos personales para su estadía, todos con etiqueta. Se recomienda traer lo siguiente:

- Tres conjuntos de ropa suelta y cómoda
- Ropa interior y medias
- Pijama o camisón y bata
- Suéter o sudadera
- Zapatos con suela de goma
- Lentes, dentadura postiza, audífonos y baterías
- Objetos personales, como fotos
- Sus artículos de tocador preferidos
- Cargador de teléfono y/o computadora

Lavado de ropa

Todas sus prendas de ropa deben llevar su nombre para evitar que se pierdan. Si lo desea, el personal de enfermería con gusto se ocupará de ello cuando llegue.

No contamos con servicio de lavandería, por lo que su familia podría tener que ocuparse de su ropa durante su estadía. Si fuera apropiado, podríamos ayudarlo a que lave su propia ropa como parte de la terapia.

Objetos de valor

Le recomendamos que no traiga efectivo, tarjetas de crédito, joyas, computadoras u otros objetos de valor que pudieran perderse o extraviarse durante su estadía. En caso de que sienta la necesidad de tener algo de dinero disponible, infórmeselo a su enfermero para que se lo guarden en el área de seguridad cuando llegue. Si necesita alguno de estos objetos, informe a su enfermero para que le solicite al personal de seguridad se lo entregue.

Teléfonos

Sus familiares y amigos pueden llamarlo a través del operador del hospital al 510-655-4000. Para obtener información actualizada sobre su estado, pueden llamar a la estación de enfermería de rehabilitación al 510-869-6330 (PCU3) o al 510-869-6340 (PCU4).

Medicamentos

Si trae medicamentos de su casa, entréguelos a su enfermero.

Duración de la estadía

Los pacientes en rehabilitación tienen diferentes problemas y limitaciones en cuanto a sus funciones. La duración de la estadía dependerá de sus objetivos, sus avances y diversos otros factores. Su trabajador social le informará la fecha de alta prevista inicialmente y luego le dará información actualizada semanalmente.

Destino luego del alta

Luego del alta, la mayoría de los pacientes en rehabilitación son enviados a un entorno comunitario, ya sea a su hogar con familiares o cuidadores, a un centro que brinda alojamiento y cuidados, a un centro de vida asistida o a un centro de convivencia transitoria.

Se le brindará la información y el apoyo que necesite para continuar con su rehabilitación después del alta. Su médico de rehabilitación y su trabajador social lo mantendrán informado sobre la fecha de alta prevista y el plan para el alta, que podría incluir terapia continua, ya sea en su hogar o en un programa de atención ambulatoria. También les brindaremos a usted y a su familia o cuidador una carpeta de educación para el paciente. La carpeta incluye información sobre seguridad, programas de terapia

en el hogar, uso de medicamentos, cuidado de la piel, recursos comunitarios, cita con el médico de atención primaria y más.

Usted, sus familiares, sus cuidadores y su equipo de atención participarán en la planificación del alta. Nos ocuparemos de que tenga los equipos necesarios y de que reciba la terapia después del alta.

Antes del alta

- Se pedirán y entregarán los equipos.
- Cuando sea posible, la indicación de los medicamentos se enviará a su farmacia 24 horas antes de darle de alta.
- Se harán remisiones para que reciba cuidados de salud en el hogar o servicios en un centro de atención ambulatoria.
- Coordinaremos una cita de seguimiento con su médico de atención primaria.
- En caso de que se indique, se brindará capacitación a sus familiares o cuidadores.
- El horario preferido para el alta es a las 10 a.m.



Su seguridad y bienestar son esenciales

La seguridad y el bienestar de nuestros pacientes y los miembros de su familia es parte integral de nuestra filosofía y de la atención que brindamos. Con esto en mente, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Queremos que disfrute de nuestros espacios al aire libre pero, por su seguridad, siempre debe ir acompañado por un miembro del personal.
- Hay botones de llamada en cada habitación. Utilícelos si necesita ayuda. Consulte al personal de enfermería antes de intentar realizar alguna tarea por sí solo.
- A veces se realizan simulacros de incendio y otros simulacros hospitalarios. En estas ocasiones, siga las instrucciones del personal.



Fumar, alcohol y drogas

El ABSMC ofrece un entorno libre de alcohol, drogas, humo, vapor y tabaco para promover la salud, el bienestar y la seguridad de su personal, sus pacientes, visitantes e invitados. Si fuera necesario, los pacientes tienen a su disposición terapias de reemplazo de nicotina y medicamentos recetados para dejar de fumar. Su médico y enfermero están a su disposición si tiene alguna pregunta.

Actividades

Además de brindarle acceso a computadoras para revisar su correo electrónico, todo nuestro centro cuenta con Wi-Fi gratuito. También tenemos un centro de recursos para las familias donde puede aprender sobre diversos temas.

Grupos

- Grupo de prevención de caídas
- Grupo de ejercicio con Wii
- Grupo para caminar mejor
- Grupo de fortalecimiento de las extremidades superiores
- Grupo de música
- Grupo de jardinería
- Grupo de recuperación de accidentes cerebrovasculares
- Grupo de habilidades cognitivas
- Grupo de alimentación, deglución y disfagia
- Grupo de sanación integrativa (que incluye aromaterapia, Reiki, yoga en silla)
- Grupo social al aire libre
- Grupo de reducción del estrés basado en la meditación consciente (mindfulness) (con neuropsicólogo)
- Grupo de apoyo de pares para lesiones de la médula espinal
- Grupo de apoyo para cuidadores

El proceso de rehabilitación

Entender el proceso de rehabilitación lo ayudará a saber qué esperar durante su estadía con nosotros. Este proceso podría variar según su diagnóstico y sus circunstancias individuales, pero aquí le damos un panorama general de lo que podría esperar.

Semana 1

- El médico de rehabilitación, los enfermeros, el fisioterapeuta, el terapeuta ocupacional, el trabajador social y, si el médico lo indicara, el terapeuta del habla, el especialista en recreación terapéutica y/o el neuropsicólogo le harán evaluaciones.
- El equipo trabajará con usted para desarrollar un plan de atención individual que incluya las metas que desea alcanzar con la ayuda del equipo antes del alta.
- Tendrá un mínimo de tres horas de terapia al menos cinco días a la semana.
- El equipo tendrá una charla inicial en la cual se revisarán las evaluaciones y el plan de atención individual, incluidas las metas que haya establecido con su equipo. Su trabajador social revisará la información de la reunión y responderá a cualquier pregunta que usted o su familia tengan acerca del alta.

Durante su estadía

- Su trabajador social le brindará información actualizada sobre las charlas del equipo al menos una vez por semana.
- Su trabajador social revisará las metas actualizadas y la fecha del alta.
- Su terapeuta hablará con usted sobre los equipos necesarios para el alta.
- Su equipo de rehabilitación hablará con usted sobre los servicios que podría necesitar después del alta y en qué lugar prefiere recibirlos.
- Tendremos reuniones y sesiones de entrenamiento con sus familiares o cuidadores si fuera necesario.
- Los terapeutas y enfermeros le brindarán capacitación al cuidador en todo momento.
- Lo ayudaremos con la documentación que deba presentar para obtener la licencia por razones médicas y familiares (FMLA, por sus siglas en inglés) o por discapacidad.

Preguntas que podría tener durante su estadía

Su pregunta

A quién preguntar

1. ¿Cuándo podré irme a casa?..... médico, trabajador social
2. ¿Puedo ir al baño sin ayuda?..... terapeuta ocupacional, fisioterapeuta
3. ¿Qué haré para higienizarme y vestirme? enfermero de rehabilitación, terapeuta ocupacional
4. ¿Dónde comeré?..... enfermero de rehabilitación, terapeuta del habla, terapeuta ocupacional
5. ¿Cómo es mi dieta? ¿Qué puedo comer y beber? enfermero de rehabilitación, nutricionista, terapeuta del habla
6. ¿Cuáles son los nombres de mis medicamentos? médico, enfermero de rehabilitación, farmacéutico
7. ¿Tendré que tomar los medicamentos de manera permanente?
¿Qué medicamentos tomaré cuando vaya a casa? médico, enfermero de rehabilitación
8. ¿Tienen mis medicamentos algún efecto secundario?..... enfermero de rehabilitación, farmacéutico
9. ¿Con quién debo hablar si tengo dificultad para tragar? terapeuta del habla, terapeuta ocupacional
10. ¿Qué puedo hacer de manera segura por mí mismo?
¿Puedo pasarme de la cama a la silla? ¿Y de la silla a la cama?
¿Puedo subir y bajar escaleras? ¿Puedo hacer actividades de la vida cotidiana como afeitarme? ¿Cocinar? fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, médico
11. ¿Cuándo será seguro que deje de usar la silla de ruedas? médico, fisioterapeuta
12. ¿Puedo caminar sin ayuda? ¿Puede ayudarme un miembro de mi familia? fisioterapeuta
13. ¿Cuán importantes son mis ejercicios y qué sucede si no los hago? fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, terapeuta del habla, médico
14. ¿Durante cuánto tiempo necesitaré terapia? fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, terapeuta del habla, médico
15. ¿Durante cuánto tiempo debo hacer los ejercicios de la terapia cada día? todos los terapeutas
16. ¿Tengo permitido ir a casa o salir de la unidad de vez en cuando? médico, enfermero de rehabilitación
17. ¿Qué artículos especiales debo traer de casa (p. ej. anteojos, audífonos o dentadura postiza)?..... terapeuta del habla, enfermero de rehabilitación
18. ¿Por qué tengo dificultad para entender a la personas cuando hablan? terapeuta del habla, médico, neuropsicólogo
19. ¿Cómo podemos mi familia y yo enfrentar los problemas emocionales? médico, neuropsicólogo
20. ¿Debería buscar orientación psicológica? neuropsicólogo, trabajador social

Preguntas que podría tener al prepararse para el alta

Su pregunta

A quién preguntar

1. ¿Me dará el hospital un suministro de medicamentos antes de que me vaya? ¿Para cuántos días? médico, enfermero de rehabilitación
2. ¿Necesitaré ayuda en casa?..... todos los terapeutas, trabajador social
3. ¿Hay alguna agencia a la que ustedes estén afiliados que pueda brindarme asistencia? ¿Cómo obtengo su ayuda luego del alta? trabajador social
4. ¿Puedo quedarme solo sin que implique ningún riesgo? En caso afirmativo, ¿durante cuánto tiempo?..... médico, enfermero de rehabilitación, terapeutas
5. Si no puedo volver a mi casa, ¿qué opciones tengo? trabajador social
6. ¿Cómo podemos mi familia y yo obtener información sobre MediCal, Medicare o el seguro social?..... trabajador social
7. ¿Hay algo que podamos hacer mi familia y yo para ayudar con la terapia? médico, todos los terapeutas, trabajador social
8. ¿Podré volver al trabajo? médico, todos los terapeutas, neuropsicólogo
9. ¿Hay algún servicio al que puedan acceder las personas discapacitadas para tratar problemas financieros?..... trabajador social
10. ¿Qué servicios comunitarios hay disponibles? ¿Quién puede facilitarme esta información? trabajador social
11. ¿Es seguro retomar la actividad sexual?..... médico
12. ¿Podré tomar bebidas alcohólicas? médico
13. ¿Puedo volver a conducir? médico



Nuestro compromiso con usted

Nuestra política es que todos los miembros del equipo actúen en concordancia con la misión, la filosofía y las políticas operativas del programa. De acuerdo con estos principios y políticas, los miembros del equipo:

- mostrarán respeto por la dignidad del individuo, ya sea el paciente, un familiar, compañero de trabajo, cliente o cualquier otra persona;
- brindarán servicios de la más alta calidad, tanto en términos clínicos como de atención al cliente;
- actuarán de manera justa y honesta en todas sus interacciones con el público;
- adherirán a sus códigos profesionales y los lineamientos de su práctica;
- describirán con exactitud los servicios brindados y los resultados del programa; y
- actuarán de manera ética en todas las actividades de marketing y relaciones públicas.
- El Alta Bates Summit Medical Center ha asumido el compromiso de preservar los derechos y la dignidad de los pacientes a los que atiende, y reconoce que los pacientes tienen derecho a participar de manera informada en las decisiones relacionadas con su atención médica. Nuestros médicos y empleados se han comprometido a cumplir con los códigos de ética de sus respectivas profesiones, así como con los del centro médico.



Háganos llegar sus comentarios

Si no cumplimos con sus expectativas o no está satisfecho con cualquier aspecto de la atención recibida, queremos saberlo.

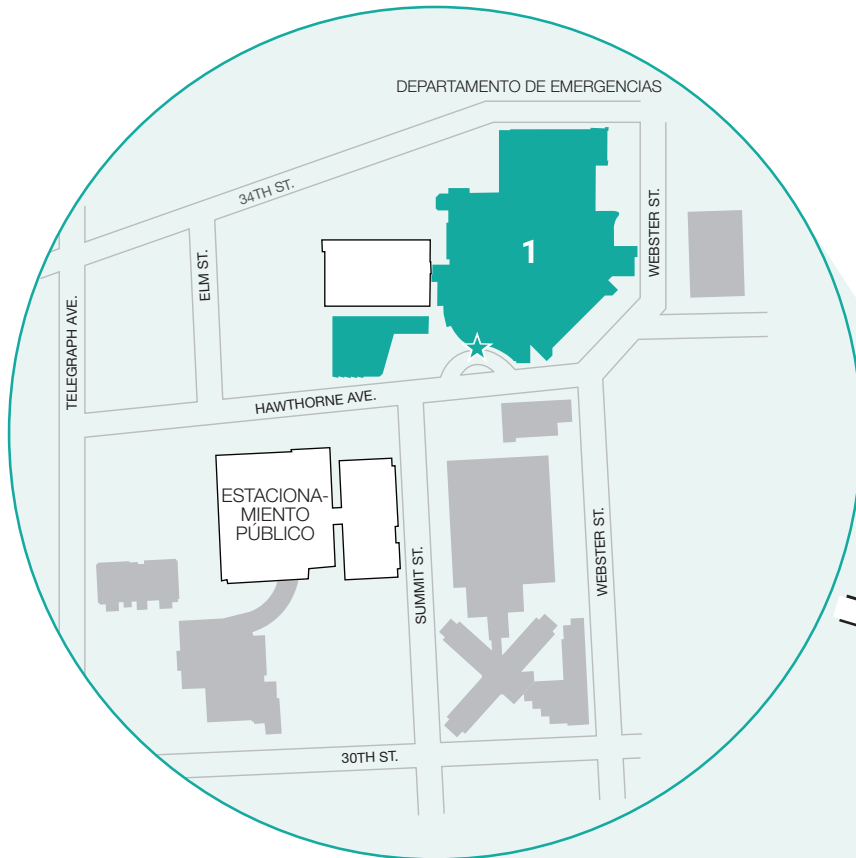
Informe a cualquier miembro del personal o a los gerentes del programa directamente.

- Recibirá una respuesta verbal en un plazo de dos días hábiles.
- Si lo desea, también podemos darle la respuesta inicial por escrito dentro de un plazo de cinco días hábiles.
- Su satisfacción con el programa es importante para nosotros.

Summit Campus Oakland

1 - 350 Hawthorne Ave.

★ - Entrada principal



Sutter Health

Alta Bates Summit Medical Center

Rehabilitación de pacientes internados

Summit Campus, Merritt Pavilion
350 Hawthorne Avenue
Oakland, CA 94609
510-869-6313
510-869-6324 fax

sutterhealth.org/absmc