

Guía de Alta para Pacientes en Rehabilitación

En Rehabilitación: Planear el Alta



El mejor momento para comenzar a planificar el alta de su familiar es al comienzo de la internación.

Si bien es posible que parezca demasiado pronto pensar en ir a casa, la planificación le da más tiempo para prepararse.

Una buena forma de comenzar a planear el alta de su familiar es preguntar al doctor cuánto tiempo deberá permanecer su familiar en un centro de rehabilitación (o centro “subagudo”). El médico o fisioterapeuta podrá tener una idea general al comenzar la internación. Pero es posible que no sepa cuánto tiempo le tomará a su familiar mejorar, lo cual es un requisito para Medicare y otros seguros de salud. Si la recuperación se detiene o disminuye en forma significativa, la compañía de seguro retirará la cobertura, lo cual puede llevar a un alta temprana. También es posible que el seguro de salud tenga otras restricciones.

Cuando los pacientes abandonan el centro de rehabilitación, pueden ir a:

- ▶ Su hogar, sin la necesidad de servicios de asistencia
- ▶ Su hogar, pero con la necesidad de un familiar acompañante
- ▶ Su hogar, pero con la necesidad de una agencia de cuidados domiciliarios
- ▶ Un centro de cuidados a largo plazo (como un centro de enfermería o de vida asistida).

Conozca a los Miembros del Equipo de Alta

Son muchas las personas que colaboran en un plan de alta de rehabilitación, y a menudo son considerados un “equipo”. El equipo incluye:

- ▶ **Un médico.** El médico autoriza (aprueba) el alta de rehabilitación.
- ▶ **Una enfermera.** A menudo es la enfermera principal de la unidad en la que se encuentra su familiar, y su trabajo es coordinar cualquier educación sobre medicamentos y otros asuntos de enfermería.
- ▶ **Un trabajador social.** Esta personas coordina el alta, asegurándose de que todo suceda a su debido tiempo. También se ocupa de muchos detalles del alta de rehabilitación.
- ▶ **Un terapeuta físico u ocupacional.** Esta persona es responsable de evaluar el progreso de su familiar de acuerdo con las normas profesionales y los requisitos del seguro de salud, además de brindar la terapia correspondiente.
- ▶ **Usted, el familiar acompañante.** Probablemente usted sea quien mejor conoce a su familiar.

Informe al equipo que usted es el familiar acompañante. Reúnase con el trabajador social tan pronto como pueda para discutir el alta. Este es un buen momento para hablar acerca de:

- ▶ La cantidad de tiempo que usted puede ocupar como familiar acompañante.
- ▶ Si usted brindará a su familiar todos los cuidados que necesita o sólo una parte de ellos.
- ▶ Si puede continuar trabajando o si debe tomarse una licencia.
- ▶ Si tiene algún problema de salud u otra limitación, por ejemplo, si no puede levantar objetos pesados.
- ▶ Si tiene otros compromisos, por ejemplo, cuidar de sus hijos.
- ▶ Cualquier otra pregunta o inquietud que pueda tener acerca de ser un familiar acompañante.

Ayude al Equipo a Tomar Decisiones acerca del Alta



Su familiar no debe abandonar el centro de rehabilitación hasta tener un plan de alta seguro y adecuado. Es decir, es necesario que el plan cumpla con las necesidades de su familiar y que usted sea capaz de realizar todas las actividades que se esperan de usted.

Es posible que se sienta presionado por el equipo de rehabilitación para llevar a su familiar a su propia casa. También es posible que su familiar lo presione para irse a casa lo más pronto posible. Estar en casa puede ser lo mejor para todos. Pero debe ser lo correcto tanto para su familiar como para usted. Esto significa que el lugar al cual se mudará su familiar debe ser seguro, tener un teléfono y no necesitar reparaciones importantes. También significa que usted debe pensar cómo costeará los cuidados y cómo mantendrá un equilibrio entre sus actividades como acompañante y sus demás compromisos.

Tiene mucho en qué pensar. Puede que necesite algo de tiempo para decidir cómo manejará todo. **Informe al equipo si no se siente listo o preparado para asistir a su familiar luego del alta. Ellos intentarán ayudarlo a resolver sus problemas.**

Apele a una Decisión de Alta de Rehabilitación (si es necesario)

En ocasiones, el programa de rehabilitación crea un plan de alta con el cual usted no está de acuerdo. Usted tiene derecho a presentar una apelación (solicitar otra revisión). Por ley, el programa de rehabilitación debe informarle acerca de cómo presentar una apelación, y explicarle qué sucederá en caso de que lo haga. Asegúrese de que el programa de rehabilitación le proporcione la información de contacto de la Organización para el Mejoramiento de la Calidad local, que revisa las apelaciones. Podrá encontrar una lista de estas organizaciones ordenadas por estado en <http://qiosynergy.org/default.aspx?ID=qios>.

Presentar una apelación a menudo toma uno o dos días. Si la apelación es denegada, entonces el seguro de salud no cubrirá estos días adicionales. Además, su familiar deberá abandonar las instalaciones inmediatamente.

Siguiente Paso: Prepararse para ir a Casa

Hay mucho en lo que pensar cuando se prepara para la transición de su familiar del centro de rehabilitación a su hogar. Estos son algunos asuntos importantes a tener en cuenta:

Equipos y Suministros

Asegúrese de tener todos los equipos y suministros necesarios. Averigüe qué es lo que el programa de rehabilitación o la agencia de cuidados domiciliarios proporciona y lo que usted debe comprar. Estas son algunas preguntas útiles:

- ▶ ¿Mi familiar necesitará un bastón, una silla de ruedas, un andador, almohadones especiales, barras para sostenerse o algún otro dispositivo? ¿Quién los ajustará para que se acomoden correctamente a las necesidades de mi familiar? ¿Quién nos enseñará a mi familiar y a mí a utilizarlos correctamente?
- ▶ ¿Mi familiar necesita una cama de hospital, una silla para la ducha, almohadones, oxígeno u otros equipos? De ser así, ¿Dónde puedo conseguir estos productos?
- ▶ ¿Qué suministros necesito? Estos pueden ser pañales, guantes descartables y productos para el cuidado de la piel.
- ▶ ¿Puedo obtenerlos en el programa de rehabilitación o una agencia de cuidados domiciliarios, o debo comprarlos?
- ▶ ¿Dónde puedo encontrar estos suministros en caso de tener que comprarlos?
- ▶ ¿El seguro de salud de mi familiar los cubrirá?
- ▶ Mi familiar ya tiene estos equipos (o equipos similares) en su hogar. ¿Puedo volver a utilizarlos?
- ▶ ¿Qué debo hacer con los medicamentos que quedaron en casa? ¿Puedo conservarlos o debo deshacerme de ellos? Si debo deshacerme de ellos, ¿cómo puedo hacerlo de manera segura?

Espacio en el Hogar

El hogar de su familiar debe ser cómodo y seguro, y proporcionar un buen espacio para los cuidados que necesita.

Pregunte al equipo de rehabilitación si debe hacer algo en particular para prepararse. Esto podría ser:

- ▶ Hacer espacio para una cama de hospital u otros equipos grandes.
- ▶ Mover elementos que puedan provocar caídas, tales como tapetes o cables.
- ▶ Acomodar un lugar seguro para guardar los medicamentos.
- ▶ Crear un sitio para sentarse cerca de su familiar.
- ▶ Designar un sitio para información importante, tal como una tabla de anuncios, un cuaderno de notas o una pizarra.

Tareas de Cuidado de la Salud

Es probable que deba realizar ciertas tareas como acompañante. Es importante que sepa cómo hacerlas de manera segura. **Intente aprender lo más que pueda mientras su familiar está en rehabilitación.** Puede hacerlo observando al personal de terapia física y ocupacional mientras ellos realizan tareas y pedirles que lo observen mientras usted las hace.

En ocasiones, el personal de rehabilitación no le enseñará estas tareas hasta la fecha de alta. Es posible que este no sea un buen momento para aprender si usted se siente presionado o sobrepasado por la situación. Aprenda lo que pueda, y pida un número de contacto con el cual comunicarse si tiene alguna pregunta en casa.

Puede que le digan que llame a alguien del programa de rehabilitación, una enfermera de cuidados domiciliarios o un profesional de la salud.

No tema decir si tiene temor de realizar ciertas tareas (como por ejemplo limpiar heridas), o si no puede ayudar con la higiene personal de su familiar (por ejemplo, ayudarlo a tomar una ducha

o ir al baño). Algunos acompañantes no tienen inconveniente en cambiar los pañales de sus familiares mientras que otros se sienten muy incómodos de realizar esta tarea. Piense en sus propios sentimientos tanto como en los de su familiar. **El equipo de rehabilitación debe conocer las tareas que usted puede y no puede hacer para poder planificar cualquier ayuda adicional necesaria.**

Alimentos Especiales

Pregunte al equipo de rehabilitación si existen ciertos alimentos que su familiar puede o no comer. Estos pueden incluir alimentos específicos tales como leche o carne, o tipos de alimentos generales, tales como comidas suaves o líquidos. Si su familiar necesita algún alimento especial, intente comprarlos antes de la fecha de alta, ya que así será más sencillo ir de compras.

Medicamentos

Una de sus tareas como familiar acompañante puede ser el “manejo de medicamentos” – es decir, asegurarse de que su familiar tome los medicamentos correspondientes en el horario correspondiente y en las cantidades correctas. Estas son algunas preguntas que puede formular para realizar mejor esta tarea:

- ▶ ¿Cuáles son los nuevos medicamentos que tomará mi familiar?
- ▶ ¿Durante cuánto tiempo deberá tomar los nuevos medicamentos?
- ▶ ¿Deberá tomarlos con las comidas? ¿En ciertos horarios del día?
- ▶ ¿Los medicamentos poseen algún efecto secundario?
- ▶ ¿Pueden ser tomados junto con otros medicamentos?
- ▶ ¿Este nuevo medicamento figura en el Formulario de Manejo de Medicamentos junto con el resto de las recetas para mi familiar, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos dietarios?

- ▶ ¿Debo conseguir estos medicamentos en mi farmacia o en el hospital?
- ▶ ¿El seguro de salud de mi familiar cubrirá estos medicamentos? De no ser así, ¿Existen otros medicamentos que funcionen de igual forma y que sean menos costosos?

Podrá encontrar una Guía para el Manejo de Medicamentos y un formulario para organizar la información de medicamentos de su familiar en www.nextstepincare.org.

En Casa: Cuidados del Acompañante

Sepa qué hacer y a quién acudir

Puede que tenga muchas preguntas durante los primeros días en su hogar. Asegúrese de tener el número telefónico del trabajador social del centro de rehabilitación, así como también la información de contacto de cualquier agencia de cuidados domiciliarios involucrada en los cuidados de su familiar.

Asegúrese de saber qué hacer para cuidar de su familiar. Para ello deberá saber:

- ▶ ¿Existen algunos síntomas que deba informar de inmediato, tales como fiebre, dolores intensos o falta de aliento? Si observa estos síntomas, ¿A quién debe llamar, y qué debe hacer?
- ▶ ¿Existe algún límite o restricción en las actividades que puede realizar su familiar? Por ejemplo, tal vez su familiar no pueda tomar un baño, levantar objetos pesados o subir y bajar escaleras.
- ▶ ¿Es seguro dejar solo a su familiar? En caso de no serlo, ¿Qué debe hacer, por ejemplo, cuando deba ir a trabajar?

Programa Atención de Seguimiento



Deberá averiguar acerca de recursos locales. Muchas comunidades poseen recursos que pueden ayudarlo a usted y a su familiar, como por ejemplo: Ayuda con el transporte o asistencia financiera, y visitas de voluntarios para su familiar. Asesoramiento, grupos de apoyo y cuidados de alivio (para que usted pueda ocuparse de otras tareas).

Es posible que su familiar tenga nuevos profesionales de la salud una vez en casa. Aún si no se han involucrado nuevos profesionales de la salud, **su familiar deberá tener una cita de seguimiento con su médico.**

Estas son algunas preguntas que puede formular acerca de los cuidados de seguimiento antes de abandonar el hospital:

- ▶ ¿A qué profesionales de la salud deberá visitar mi familiar?
- ▶ ¿Con quién debo comunicarme para planificar estas citas?
- ▶ ¿Dónde se realizarán estas citas? ¿En un consultorio, en el hogar de mi familiar, o en algún otro sitio?
- ▶ ¿Qué debo hacer si no puedo conseguir una cita en cierto tiempo?
- ▶ ¿Cómo sabrá el médico de mi familiar lo que sucedió en el hospital y en el programa de rehabilitación?

Planifique Cuidados de Rutina

Si bien no todos los días serán iguales, tener un plan de cuidados de rutina es muy útil. Esto significa conocer las tareas que deben ser realizadas cada día y quién las realizará. Si usted está trabajando con una agencia de cuidados domiciliarios, averigüe cuáles son las tareas que deberá realizar cada una de las partes.

Pagar por los Cuidados

Llegará el momento en que usted deba lidiar con los costos de rehabilitación de su familiar. **Asegúrese de comprender las facturas completamente, y de que su familiar haya recibido todos los servicios que figuran en ellas. Informe al programa de rehabilitación o al seguro de salud en caso de haber algún problema.**



Ser un familiar acompañante es una tarea importante, ya sea que su familiar esté en el hospital, preparándose para regresar a casa, o que ya haya regresado. Usted debe cuidarse a usted mismo además de cuidar de su familiar. Es decir, debe prestar atención a sus propios sentimientos y salud física. También significa que debe tomarse un tiempo para usted mismo, incluso si sólo puede hacerlo durante un corto tiempo cada día.

Puede ser difícil lidiar con estas facturas, y algunos acompañantes piden la ayuda de otros familiares. Puede que también deba lidiar con otros asuntos financieros y del seguro de salud. Cada vez que hable con un representante acerca de estos asuntos, anote todo lo que éste le diga, y todos los temas discutidos. En ocasiones, puede que alguien le diga que Medicare u otro seguro de salud no cubrirá un servicio que su familiar necesita. De ser así, compruébelo por usted mismo.

Estas son algunas formas de hacerlo:

- ▶ Hable con el equipo de rehabilitación que planificó el alta de su familiar. Tal vez ellos puedan acordar formas de pago para los servicios de cuidados domiciliarios.
- ▶ Comuníquese con su Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud. Podrá encontrar información de contacto de los programas de esta organización en otros estados visitando el sitio Web de Medicare en www.medicare.gov/contacts/static/allStateContacts.asp
- ▶ Si su familiar posee cobertura de Medicare, puede comunicarse con el Centro de Derechos de Medicare. Puede llamar al 800-333-4114 y hablar con un especialista de Medicare. También puede obtener información en línea en www.medicarerights.org.