

# Su guía para la rehabilitación





## Únase a My Health Online

Con MHO, usted puede:

- Acceder de manera segura a la información sobre su salud
- Enviarle mensaje a su equipo de atención médica
- Coordinar citas
- Repetir medicamentos y más

Inscríbese en [sutterhealth.org/mho](https://sutterhealth.org/mho) o llame al 800-4SUTTER.



## Está en buenas manos

Bienvenido al Centro de Rehabilitación Regional California Pacific (California Pacific Regional Rehabilitation Center o CPRRC) del CPMC. Su atención médica y su recuperación son nuestras prioridades.

El CPRRC ha obtenido el sello de oro de aprobación de la Comisión Conjunta y ha mantenido múltiples acreditaciones de la Comisión de Acreditación de Centros de Rehabilitación durante décadas. Como líder en rehabilitación aguda especializada, ofrecemos programas innovadores y resultados clínicos sobresalientes.

Siéntase en la libertad de hacer preguntas en cualquier momento. Nos hemos comprometido a ayudar a que tenga una experiencia positiva y, lo más importante, a que alcance sus objetivos.



## Nuestro compromiso con usted

En Sutter Health, nuestra visión es ser el sistema de salud más completo, integrado y conectado para ayudarlo a mejorar su salud y mantenerse saludable.

## Nuestros valores



### Excelencia

Brindamos una atención equitativa y de alta calidad, tenemos la valentía de asumir los desafíos más complejos y de ser un ejemplo de liderazgo.



### Curiosidad

Constantemente aprendemos y creamos nuevas maneras de hacer que la atención médica avance.



### Trabajo en equipo

Colaboramos con humildad y solvencia para conformar Un Sutter.



### Compasión

Demostramos empatía y comprensión en cada interacción personal.



### Inclusión

Respetamos y celebramos nuestras diferencias y semejanzas, y cultivamos un sentimiento de pertenencia.



### Integridad

Para ganarnos su confianza, hacemos lo correcto y cumplimos con los compromisos asumidos.

## Qué debe saber antes de llegar

### Seguro y autorizaciones

Antes de que ingrese, el coordinador de admisiones se encargará de:

- Confirmar la cobertura de su seguro
- Obtener cualquier autorización previa requerida
- Explicarle sus beneficios
- Informarle sobre los costos que deberá cubrir usted (si los hubiera)

### Cuánto durará su estadía

Las necesidades de rehabilitación son muy variables, y dependen de su estado de salud y limitaciones.

La duración de su estadía dependerá de sus objetivos, sus avances y otros factores.

Cuando llegue, y después de todas las evaluaciones, su gestor de casos hablará con usted sobre la fecha estimada para el alta. Luego, recibirá una actualización semanal a medida que avance la recuperación.

### Planificación para el alta

La preparación para irse a casa comienza incluso antes de su admisión, durante la entrevista de preadmisión con el coordinador de ingresos. La discusión continúa después de su llegada, e incluye tanto a su persona como a su familia, sus amigos y su equipo de rehabilitación.

### Visitas

Las visitas son bienvenidas mientras esté aquí, pero tenga en cuenta que estará ocupado durante el día. Las visitas deben llamar a la unidad de enfermería (vea la sección Llamadas telefónicas en la página siguiente) para coordinar una hora que se adapte a su cronograma de rehabilitación.

Cuando sea apropiado por razones clínicas, un familiar podrá pasar la noche con usted en su habitación. Le daremos un catre con sábanas y mantas.

## Qué traer

Mientras esté aquí usará su propia ropa.

Traiga prendas cómodas que pueda superponer.

- Tres a cinco camisas con botones o pulóveres
- Dos shorts o pantalones sueltos
- Dos pantalones deportivos y sudaderas
- Tres a cinco camisetitas
- Pijamas y bata
- Cinco a siete mudas de ropa interior
- Cinco a siete pares de medias
- Pantuflas con suela antideslizante
- Calzado con buen apoyo o zapatillas deportivas (tenis) (No traiga sandalias o chancletas)
- Lentes, dentadura postiza, audífonos y baterías
- Sus artículos de tocador preferidos
- Teléfono o computadora con cargadores
- Artículos personales como fotos o su almohada favorita

## Comidas

Le daremos todas las comidas y bocadillos. Por su seguridad, el personal de enfermería deberá autorizar cualquier alimento que se le traiga de afuera.

## Medicamentos

Mientras esté aquí, usted solo tomará los medicamentos que le haya indicado el equipo del CPRRC.

Traiga una lista de todo lo que estaba tomando antes de ingresar al hospital. Incluya medicamentos recetados, vitaminas, remedios herbales y medicamentos de venta libre. Su equipo se asegurará de que todos estén considerados y de que tenga todos los medicamentos que necesite cuando se vaya a casa.

## Objetos de valor

No traiga efectivo, tarjetas de crédito, joyas u otros objetos de valor. Si desea tener dinero a mano, pídale a su enfermero que lo guarde en el área de seguridad cuando llegue. El personal de seguridad puede entregarle cualquier artículo mientras esté aquí.

## Acceso a Internet

Ofrecemos acceso a Internet inalámbrico gratuito. Utilice la red SHGuestNet.

## Llamadas telefónicas

Sus familiares y amigos pueden comunicarse con usted y recibir actualizaciones a través de:

- Hospital: 415-600-6000
- Estación de enfermería norte 1: 415-600-5340
- Estación de enfermería norte 2: 415-600-5380

## Dirección postal

CPMC Davies Campus

1 North/2 North

601 Duboce Ave.

San Francisco, CA 94117

Nombre del paciente:

## Lavado de ropa

Etiquete toda su ropa. Su familia o sus cuidadores podrían tener que llevarse la ropa para lavarla en su casa y traerla de nuevo durante su estadía. Si fuera apropiado, lavar la ropa podría ser parte de su terapia.

## Votación

Si estuviera hospitalizado durante una elección, podemos ayudar. El campus de Davies del CPMC funciona como centro electoral para todas las elecciones locales, estatales y nacionales.

Si es un votante registrado y residente de San Francisco, puede emitir su voto provisional aquí o depositar su papeleta de voto por correo en la mesa electoral de Davies.

Si no es residente de San Francisco pero está registrado en otro lugar, avísenos que le gustaría obtener ayuda para votar. Los requisitos varían de un condado a otro, por lo que le agradecemos que nos avise con tiempo.

## Tabaco, alcohol y drogas

Somos un campus libre de sustancias. Los productos con tabaco, alcohol y otras drogas recreativas no están permitidos en ningún lugar de las instalaciones. El incumplimiento de estas políticas, tanto de su parte como de las visitas, podría poner en riesgo su estadía.



# Qué esperar mientras esté aquí

## Su equipo de rehabilitación

Usted es el centro de su equipo de rehabilitación. Los familiares y amigos que integran su red de apoyo también son miembros importantes del equipo. Durante su estadía, trabajaremos juntos para que logre alcanzar el mayor nivel de habilidad posible. El objetivo principal es maximizar su independencia funcional.

Su equipo podría incluir:

- Médico de rehabilitación (fisiatra)
- Médico de medicina interna (hospitalista)
- Enfermeros
- Fisioterapeuta
- Terapeuta ocupacional
- Terapeuta del habla
- Terapeuta de actividades
- Neuropsicólogo
- Gestor de casos
- Nutricionista
- Terapeuta respiratorio

Cuando ingrese al centro, y nuevamente antes del alta, evaluaremos sus habilidades, incluidas:

- Habilidades cognitivas como memoria, razonamiento y atención
- Expresión oral y escrita
- Comprensión de lo que oye y lee
- Deglución (cómo traga)
- Alimentación
- Arreglo personal
- Bañarse
- Vestirse, tanto la parte superior como inferior del cuerpo
- Usar el inodoro
- Controlar la vejiga y el intestino

- Trasladarse desde y hacia la cama, una silla, el inodoro y la bañera o ducha
- Caminar en interiores y exteriores
- Usar una silla de ruedas en interiores y exteriores
- Subir y bajar escaleras
- Entrar y salir del auto

## Su cronograma diario

Le daremos su cronograma de terapia cada noche, antes de las sesiones del día siguiente. Coordinaremos las sesiones durante el día, con pausas y períodos de descanso. A veces, su cronograma podría cambiar; en este caso, haremos todo lo posible para avisarle con anticipación.

## Seguridad

- Siga todas las instrucciones de sus médicos, enfermeros y terapeutas.
- Informe de inmediato sobre cualquier evento inusual o cambios en su estado.
- Utilice el botón de llamada en su habitación en cualquier momento que necesite ayuda y hasta que se lo haya autorizado a hacer las actividades de manera independiente.
- No ajuste los equipos o dispositivos médicos usted mismo.
- Realizamos simulacros de seguridad de manera regular. No se alarme, solo siga las instrucciones. El personal está preparado y se asegurará de que esté seguro.

## Su proceso de rehabilitación

Entender su plan lo ayudará a saber qué esperar. Los detalles podrían variar según sus circunstancias, pero este es un panorama general. También le daremos una carpeta con material educativo. Allí encontrará información específica sobre usted y su programa.

### Días uno y dos

Participará en las evaluaciones con miembros del equipo y trabajará con ellos para establecer sus objetivos.

### La primera semana

- Durante la primera conferencia del equipo, elaboraremos un plan de atención detallado, que incluirá sus objetivos y la duración de la estadía esperada.
- Luego de la primera conferencia del equipo, su gestor de casos se reunirá con usted para revisar su plan de atención.
- Tendrá 15 horas de terapia.
- Aprenderá sobre su diagnóstico y cómo manejar su salud.
- Continuaremos preparándolos a usted y a su familia para el alta.

### Semanalmente durante su estadía

- Continuará teniendo al menos 15 horas de terapia cada semana.
- Tendremos una conferencia de equipo formal cada semana. También nos reuniremos informalmente con frecuencia para hablar sobre la atención que recibe durante su estadía.
- Continuaremos la preparación para el alta, lo que incluye identificar cualquier equipo que vaya a necesitar.
- Su equipo 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 o se solicitara.

- Su gestor de casos lo ayudará con el papeleo, como los formularios de discapacidad o de la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA), etc.

### Apoyo de pares

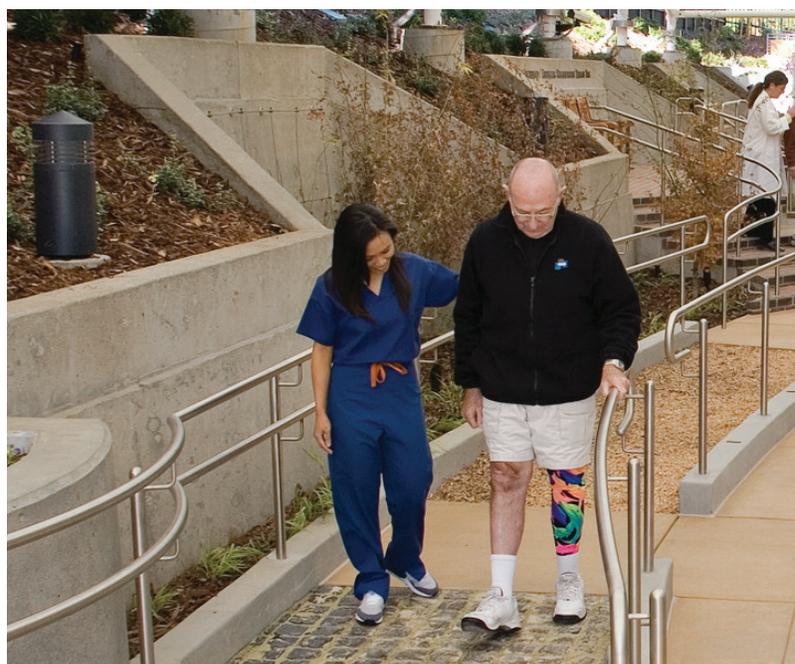
Ofrecemos visitas y grupos de apoyo con personas que han tenido experiencias similares a la suya. Si le interesa, hable con su gestor de casos, el personal de enfermería o sus terapeutas.

### Atención espiritual

Contamos con un capellán disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. La capilla y el espacio de meditación son un recurso para todos. Si desea hablar con un capellán o visitar el espacio de meditación, pídaselo a cualquier miembro del equipo.

### Ética

El comité de ética puede ayudarlo a explorar y resolver temas complejos que puedan surgir durante su estadía. Este grupo incluye médicos, enfermeros, capellanes y otros profesionales de la salud. Para solicitar una consulta, hable con un miembro del equipo de rehabilitación.



## Aprontarse para ir a casa

### Última semana de estadía

Antes de que se vaya, nos ocuparemos de:

- Solicitar y coordinar la entrega de los equipos
- Solicitar los medicamentos a su farmacia, 24 horas antes del alta si fuera posible
- Hacer las remisiones para servicios adicionales, como cuidados de salud en el hogar o servicios en un centro de atención ambulatoria.
- Coordinar una cita de seguimiento con su médico de atención primaria
- Capacitar a su familia o cuidador, si fuera necesario

El día antes del alta, su equipo revisará con usted las instrucciones para el alta.

### Día del alta

Tendrá una última sesión de terapia, que podría incluir capacitar a su cuidador, si fuera necesario.

En el Resumen posterior a la visita, se les dará a usted y su familia o cuidador información escrita sobre:

- Seguridad
- Medicamentos recetados
- Citas de seguimiento

### Después del alta

- Su gestor de casos está a su disposición en cualquier momento después del alta, ya sea una semana, un mes o un año después de que se haya ido. Comuníquese con su gestor de casos o el gerente del programa de rehabilitación (415-600-6153) para que podamos ayudarlo a obtener las respuestas que necesite.
- Entre tres y cinco días después de que se vaya, su gestor de casos lo llamará para saber cómo está.
- Entre dos y cinco semanas después del alta, podríamos llamarlo para saber cómo se encuentra y si ha mantenido los logros de la rehabilitación.
- Tres meses después del alta, una organización independiente podría llamarlo para obtener información sobre su estado luego de irse del hospital. Esta recolección de datos imparcial nos ayuda a desarrollar y mejorar nuestros programas.

## Sus derechos

Como participante activo de su atención, usted tiene derecho a obtener la información y los recursos que necesite. Para obtener más información sobre los derechos y las responsabilidades del paciente, visite [sutterhealth.org/for-patients/patient-rights-responsibilities](https://sutterhealth.org/for-patients/patient-rights-responsibilities).

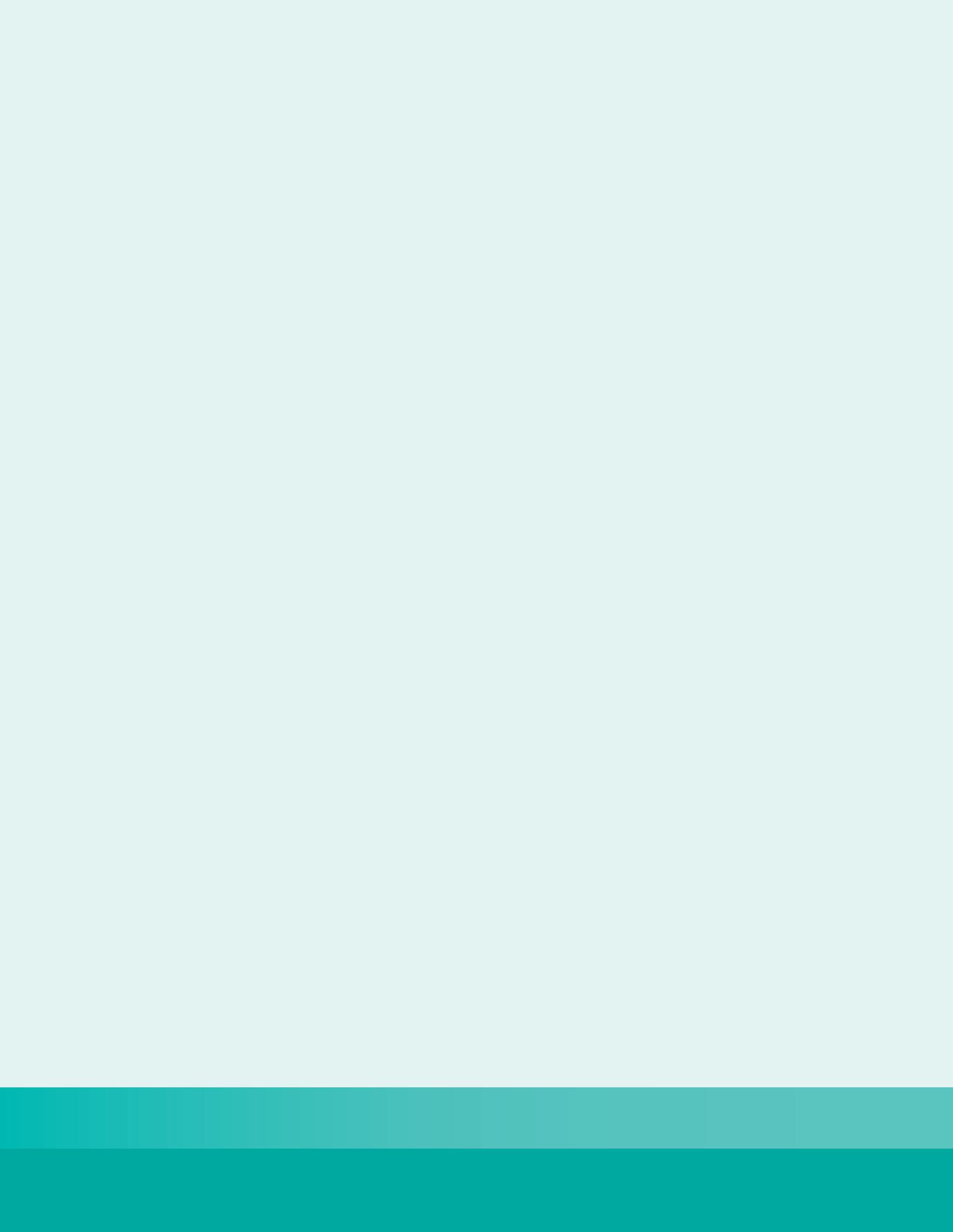
### Háganos llegar sus comentarios

Su opinión es importante. Si no cumplimos con sus expectativas —o si alguien fue más allá de sus obligaciones para ayudarlo—, queremos saberlo.

- Envíe sus comentarios a [sutterhealth.org/contact-us](https://sutterhealth.org/contact-us), informe a cualquier miembro del personal o dígaselo a los gerentes del programa directamente.
- Gerente del programa de rehabilitación: **415-600-6153**.
- Relaciones con el paciente: **415-600-6634**.
- Comisión conjunta: **630-792-5800**, [jointcommission.org](https://jointcommission.org)
- Departamento de Salud Pública de California: **415-330-6353** o **800-554-0353**, [cdph.ca.gov](https://cdph.ca.gov)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: **415-437-8310** o TDD **415-437-8311**, [hhs.gov/ocr/hipaa](https://hhs.gov/ocr/hipaa)







## California Pacific Regional Rehabilitation Center

CPMC

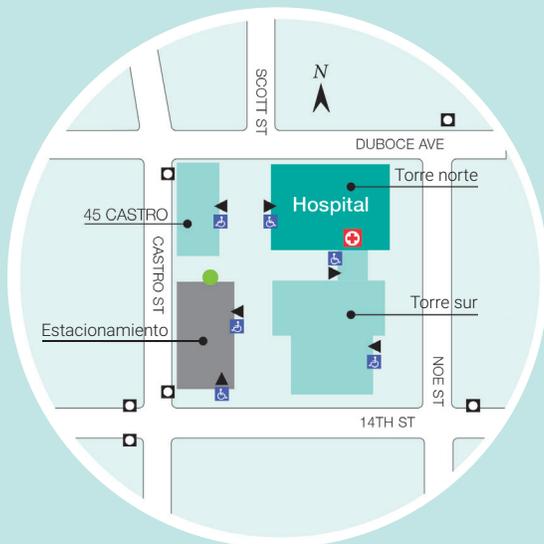
601 Duboce Ave.

San Francisco, CA 94117

[sutterhealth.org](http://sutterhealth.org)



*Vista desde la habitación del paciente*



- ▲ ENTRADA
- ♿ ENTRADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- ⚡ EMERGENCIAS
- 🚏 TRANSPORTE PÚBLICO
- ENTRADA AL ESTACIONAMIENTO