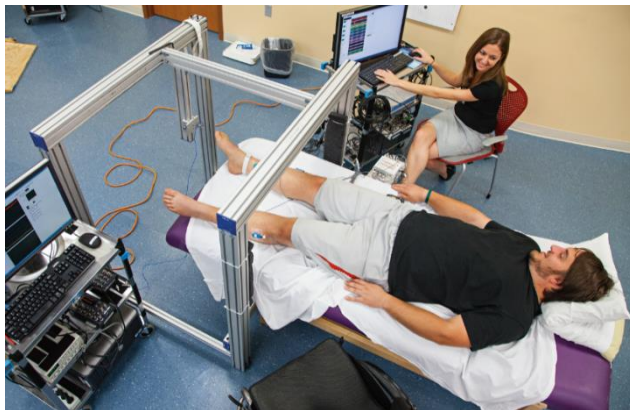




Reabilitação e escolha de uma instalação de reabilitação

Com as rápidas mudanças e avanços na reabilitação, é importante fazer sua lição de casa para encontrar o melhor atendimento para seu diagnóstico específico. Idealmente, sua reabilitação deve se concentrar em tratamentos físicos, emocionais e outros que o ajudarão a retornar à sua comunidade. O objetivo da reabilitação é maximizar sua recuperação neurológica enquanto melhora sua saúde e bem-estar geral. A reabilitação também é uma oportunidade de educar a si mesmo e/ou seu cuidador sobre sua lesão e cuidados. O objetivo é desenvolver maior

P: Quais profissionais de saúde ajudarão na reabilitação?



Além de ter um médico de atendimento primário que esteja familiarizado com as necessidades específicas de sua condição, você pode precisar de uma equipe de especialistas para garantir que você permaneça em boa saúde. Um centro de reabilitação deve ter uma equipe multidisciplinar de médicos, enfermeiros e terapeutas à disposição

para auxiliar na sua recuperação. Sua equipe de reabilitação deve incluir um fisiatra (um médico especializado em medicina de reabilitação), enfermeiros especializados em reabilitação, vários terapeutas (veja o quadro na página 2), bem como gerentes de caso, psicólogos, assistentes sociais, conselheiros familiares e planejadores de alta. Dependendo de sua lesão específica, os tipos de médicos que você pode encontrar incluem: médicos de emergência, cirurgiões de trauma, neurocirurgiões, neurologistas, cirurgiões ortopédicos, pneumologistas, cardiologistas, urologistas, nefrologistas, gastroenterologistas, cirurgiões plásticos, especialistas em ouvido, nariz e garganta, psiquiatras, especialistas em cuidados paliativos e cirurgiões bucomaxilofaciais.

P: Quanto tempo ficarei lá?

Existem muitas variáveis que determinam a duração da sua reabilitação para lesão na medula espinhal (SCI). Alguns fatores físicos, como a gravidade de sua lesão, sua participação e progresso na reabilitação e o tipo e intensidade do programa de reabilitação, afetarão a duração da participação. Outros fatores, como cobertura de seguro, sua capacidade de pagar por custos não cobertos pelo seguro e diretrizes específicas do centro de reabilitação também podem afetar quanto tempo você pode permanecer em um programa de internação.

P: Quantas horas por dia de reabilitação vou receber?

Existem dois tipos de reabilitação: hospitalar e ambulatorial. Para a maioria dos pacientes, a reabilitação começa com a reabilitação hospitalar. Um programa de internação pode ser mais intenso do que um programa ambulatorial. Um programa ambulatorial pode ser mais moderado e continuar por semanas ou meses. Existem muitos fatores que contribuem para o seu cronograma de reabilitação. No ambiente ambulatorial, dependendo de seus objetivos específicos e situação financeira, você pode participar da reabilitação até seis horas por dia, vários dias por semana.

Terapeutas de reabilitação que podem ajudar na sua recuperação:

- Terapeutas ocupacionais (OT) – ajudam você a reaprender as habilidades da vida diária para alcançar a máxima independência
- Fisioterapeutas (PT) – desenvolvem força e resistência e ajudam com dispositivos auxiliares, atividade motora, exercícios de amplitude de movimento e deambulação quando possível
- Fonoaudiólogos (SLP) – ajudam a reaprender a falar corretamente
- Especialistas em tecnologia assistiva (AT) – AT pode ser enquadrado nos departamentos de OT ou PT. Peça se não for oferecido.
- Terapeutas vocacionais – auxiliam na avaliação das habilidades profissionais e na obtenção de equipamentos e treinamento
- Terapeutas de recreação – ajudem com opções de recreação disponíveis em sua comunidade
- Terapeutas respiratórios - fornecer tratamento médico para suporte respiratório

P: Quais são as minhas opções para cuidados de reabilitação ambulatorial?

Existem alguns tipos de instalações que podem ser exploradas à medida que você deixa sua hospitalização de cuidados agudos. Muitas pessoas vão para uma instalação modelo de SCI especializada em cuidados de SCI em regime de internação e também pode oferecer atendimento ambulatorial estendido. Uma segunda opção seria ir a uma instalação credenciada pelo CARF com designação SCI que pode estar mais próxima de sua casa.

Essas instalações podem ou não ter um extenso programa ambulatorial. Uma terceira opção é ir a uma clínica de reabilitação baseada na comunidade. Isso pode incluir instalações como as instalações comunitárias e de bem-estar patrocinadas pela Fundação Reeve ou seu hospital local. Finalmente, muitas pessoas fazem a transição para casa e depois vão para um centro de OT/PT independente em sua comunidade para reabilitação por uma certa quantidade de horas por semana. A equipe dessas instalações pode não ter experiência específica em SCI, mas pode fornecer suporte básico de reabilitação.

Enquanto as unidades de internação oferecem suporte 24 horas e cuidados intensivos para ajudar na sua recuperação, as unidades ambulatoriais geralmente oferecem suporte diário menos intensivo enquanto você continua morando em casa. Normalmente, quanto mais pacientes uma unidade atende, maior o nível de especialização da equipe. No entanto, existem muitos outros fatores a serem considerados na escolha de uma instalação, incluindo suas necessidades específicas, distância de sua casa, cobertura de seguro, capacidade de pagar o que o seguro não cobre, credenciamento, proporção de equipe por paciente, serviços de suporte e resultados.

P: Como selecionar um ambulatório?

Há muitas considerações envolvidas na escolha do melhor e mais adequado cuidado para sua condição. Além dos tratamentos e programas oferecidos, você precisará considerar as proporções de equipe por paciente e quaisquer preferências pessoais, bem como alternativas financeiras e de localização. Uma das melhores maneiras de localizar uma clínica de reabilitação credenciada é por meio da Comissão de Credenciamento de Instalações de Reabilitação (CARF) independente e sem fins lucrativos (<http://www.carf.org/home>). O CARF promove serviços baseados em valor e orientados a resultados e o credenciamento só é concedido após uma análise aprofundada. Certifique-se de procurar instalações de lesão medular credenciadas pelo CARF, em vez de instalações de cuidados gerais. Você pode procurar instalações SCI modelo (<https://msktc.org/sci/model-system-centers>). O NIDILRR concede subsídios do SCI Model Systems Center a instituições que são líderes nacionais em pesquisa médica e atendimento ao paciente e fornecem o mais alto nível de serviços especializados abrangentes, desde o ponto de lesão até a reabilitação e a reentrada na vida comunitária plena. É sempre melhor visitar as instalações que você está considerando para tomar a decisão mais informada.

Dependendo dos benefícios do seu seguro, os serviços de reabilitação podem ser fornecidos por fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais em sua casa por um período de tempo. Esses serviços são temporários e destinam-se a ajudá-lo na transição para um centro de terapia ambulatorial. Os serviços de reabilitação dependem da necessidade médica, do nível de lesão e da capacidade de eventualmente ir a um centro de terapia ambulatorial. Se o seu seguro cobrir apenas um número limitado de visitas por ano, você poderá encontrar opções alternativas de baixo custo para terapia em sua comunidade.

P: Que tipo de reabilitação posso fazer quando estiver em casa?

É importante manter a força do tronco para poder sentar em uma cadeira e transferir adequadamente. As visitas de terapia ambulatorial geralmente são limitadas pela sua

seguradora, então aqui estão algumas outras opções: academias locais, centros recreativos, faculdades comunitárias ou centros de reabilitação com equipamentos acessíveis, piscinas, terapia baseada em atividades, personal trainers e esportes adaptativos ou programas de recreação. A NeuroRecovery Network® (NRN) da Fundação Reeve também oferece centros clínicos de ponta e instalações comunitárias de fitness e bem-estar especializadas em terapias baseadas em atividades.

P: O que eu preciso planejar no futuro para me manter saudável?

Manter-se ativo e em forma é importante tanto para a mente quanto para o corpo. De mergulho e vela a basquete e bilhar, há uma grande variedade de esportes recreativos e adaptativos disponíveis para explorar seus interesses enquanto passa tempo com a família e amigos. Ao criar um plano que inclua regularmente atividades, você não apenas obterá uma boa pausa em sua rotina típica, mas também reduzirá o estresse e melhorará sua saúde e bem-estar geral. Aproveite o tempo para pesquisar as opções de recreação e fitness em sua comunidade. Se você está vivendo com tetraplegia de alto nível, você pode usar equipamentos adaptativos para retomar ou tentar boliche, pesca e caça, entre outros esportes. Tente explorar trilhas pavimentadas em sua cadeira para sair na natureza.

P: Sinto que estou pronto para dirigir novamente, que passos preciso tomar?

Antes de deixar sua clínica de reabilitação para pacientes internados, pergunte ao seu OT se você está pronto para o treinamento de motorista. Você pode fazer seu treinamento de direção adaptável enquanto estiver em reabilitação hospitalar, se eles oferecerem. Um Certified Driver Rehabilitation Specialist (CDRS) pode avaliar se ou quando é apropriado para você dirigir novamente, bem como as modificações específicas e equipamentos de direção para atender às suas necessidades. A avaliação geralmente consiste em uma avaliação clínica e ao volante. Você deve visitar o Departamento de Veículos Motorizados do seu estado para revisar o processo de licenciamento. Seus medicamentos podem afetar sua capacidade de dirigir, por isso é importante que você converse com seu médico sobre seu desejo de dirigir.

Para encontrar um CDRS qualificado local, ligue para um centro de reabilitação local ou entre em contato com a Association for Driver Rehabilitation Specialists (<https://www.aded.net/>). A American Occupational Therapists Association (<https://www.aota.org/Practice/Productive-Aging/Driving/driving-specialists-directory-search.aspx>) fornece um diretório pesquisável de OTs que avaliam a direção. Após sua avaliação, você pode trabalhar com um revendedor de automóveis qualificado local para entender as opções e custos de modificação. Se você deseja retornar ao seu emprego, os escritórios de reabilitação vocacional em seu estado podem ajudá-lo com as modificações necessárias no veículo - embora não com o custo do próprio veículo.

Fontes: Craig Hospital, American Occupational Therapists Association (AOTA) e Commission on Accreditation for Rehabilitation Facilities (CARF), Fundação Christopher & Dana Reeve/Craig Hospital Transition to Home

Escolhendo uma instalação de reabilitação

Uma vez que uma lesão na medula espinhal esteja estabilizada, é importante encontrar a clínica de reabilitação certa para atender ao nível e tipo de atendimento para sua condição. Pode ser um processo difícil e confuso, mas lembre-se de que este é um passo fundamental na sua recuperação contínua. Reserve um tempo para pesquisar e avaliar o que você acha que precisa e deseja e, em seguida, avalie cada opção com base em suas circunstâncias individuais.

Questões importantes a considerar

Certifique-se de comparar pelo menos três instalações na escolha da melhor opção.

- O centro de reabilitação é credenciado em lesão medular pelo CARF ou é um centro modelo?
- Quantos pacientes o centro de reabilitação trata por ano com seu diagnóstico específico?
- Até onde você está disposto a viajar ou ficar longe da família?
- Que programas eles têm? Eles oferecem terapias de ponta?
- A idade do centro de reabilitação é apropriada? Qual é a relação equipe/paciente?
- Eles oferecem aconselhamento ao paciente e serviços de apoio ao cuidador?
- O centro de reabilitação é considerado em rede ou fora de rede pela sua seguradora de saúde? Quanto custará o programa além do seguro que pagará, incluindo possíveis viagens e refeições e hotel para membros da família?
- Quais são os resultados de resultados para lesões semelhantes?
- Você tem um sistema de apoio próximo ao centro de reabilitação que escolheu para que sua família e amigos possam visitá-lo?

P: Por onde devo começar a pesquisar minhas opções?

Uma instalação com experiência credenciada é preferível a um programa de reabilitação geral. Uma das melhores maneiras de localizar uma instalação de reabilitação credenciada é através da Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities (CARF) independente e sem fins lucrativos. O CARF promove serviços baseados em valor e orientados a resultados e o credenciamento só é concedido após uma análise aprofundada. Certifique-se de procurar instalações de lesão medular credenciadas pelo CARF, em vez de cuidados gerais. Os 14

Centros de Sistemas Modelo de SCI nos EUA são outra boa opção. Líderes nacionais em pesquisa médica e atendimento ao paciente, essas instalações modelo fornecem serviços abrangentes, desde o ponto de lesão até a reabilitação e a re-entrada na vida comunitária plena. A NeuroRecovery Network® (NRN) da Fundação Reeve também oferece centros clínicos de ponta e instalações comunitárias de fitness e bem-estar especializadas em terapias baseadas em atividades.

P: Que critérios para o processo de seleção devo usar para escolher um centro de reabilitação?

Muitos fatores precisam ser considerados na escolha do melhor e mais adequado atendimento para sua condição. Use a lista de perguntas acima como ponto de partida. Além dos tratamentos e programas oferecidos, você precisará considerar quaisquer preferências pessoais, bem como alternativas financeiras e de localização. Quer o seu próximo passo seja internamento ou tratamento ambulatorial, é sempre melhor visitar os centros de reabilitação que você e/ou seus familiares estão pensando em tomar a decisão mais informada. Localizar programas especializados em pediatria ou adolescentes é mais difícil, e você pode precisar viajar mais para encontrar um.

P: Quais recursos as instalações de reabilitação oferecem?

Em primeiro lugar, você quer ter certeza de que um centro de reabilitação tem experiência e conhecimento em suas necessidades e condições específicas. Um centro deve ter uma equipe multidisciplinar de médicos, enfermeiros e terapeutas à disposição para ajudar na sua recuperação. Sua equipe de reabilitação médica deve incluir um fisiatra, enfermeiros especializados em reabilitação e terapeutas ocupacionais, respiratórios e fisioterapeutas. Outros profissionais de reabilitação podem incluir psicólogos, conselheiros familiares e terapeutas recreativos e vocacionais.

P: Como me inscrevo para entrar em um centro de reabilitação?

Os pacientes são frequentemente encaminhados para admissão diretamente por seu médico, gerente de caso ou membro da família. As informações médicas e de seguro são então solicitadas e revisadas. Muitos centros de reabilitação têm conselheiros de admissão ou contatos para auxiliar no processo.

P: E se meu plano de saúde não cobrir a clínica de reabilitação que achamos melhor?

Você pode ter que pagar mais se o centro de reabilitação escolhido estiver fora da rede do seu plano de saúde. Pergunte ao gerente de caso do hospital se ele pode ajudá-lo a defender os benefícios exclusivos que a reabilitação desejada oferece. Você sempre pode pedir à sua companhia de seguros para considerar uma exceção fora da rede fazendo um acordo de caso único. (Um acordo de caso único significa que a exceção é apenas para você e você não está pedindo que eles alterem a política deles para todos.) Esta seria uma opção se você estiver apelando de uma negação. Em última análise, sua escolha pode ser ditada pelo que sua seguradora aprova, a menos que você possa pagar a diferença nas taxas fora da rede.

P: E se meu familiar tiver um diagnóstico duplo de lesão medular e lesão cerebral?

Existem algumas instalações que se concentram em lesões cerebrais e na medula espinhal. Verifique as listas de instalações modelo para lesões na medula espinhal e lesões cerebrais traumáticas. Tratamentos especializados em reabilitação cognitiva são vitais para uma reabilitação bem-sucedida de lesão medular.

Fontes: CARF, Model Systems Knowledge Translation Center

Precisa falar com alguém?

Nossos especialistas em informação estão disponíveis para responder às suas perguntas.

Ligue gratuitamente para 1-800-539-7309 de segunda a sexta, das 9h às 20h EST. Ou agende uma ligação ou faça uma pergunta on-line em

<https://www.christopherreeve.org/pt/international/portuguese-hub/envie-nos-sua-pergunta>.

As informações contidas nesta mensagem são apresentadas com o propósito de educar e informar sobre a paralisia e seus efeitos. Nada contido nesta mensagem deve ser interpretado nem deve ser usado para diagnóstico ou tratamento médico. Não deve ser usado no lugar do conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado. Se você tiver alguma dúvida relacionada a cuidados de saúde, ligue ou consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado imediatamente. Sempre consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado antes de iniciar um novo tratamento, dieta ou programa de condicionamento físico. Nunca ignore o conselho médico ou demore em procurá-lo por causa de algo que leu nesta mensagem

Esta publicação é apoiada pela Administração para Vida na Comunidade (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos EUA como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando US\$ 8.700.000 com financiamento de 100 por cento do ACL/HHS. Os conteúdos são de responsabilidade do(s) autor(es) e não representam necessariamente as opiniões oficiais, nem um endosso, do ACL/HHS ou do Governo dos Estados Unidos.