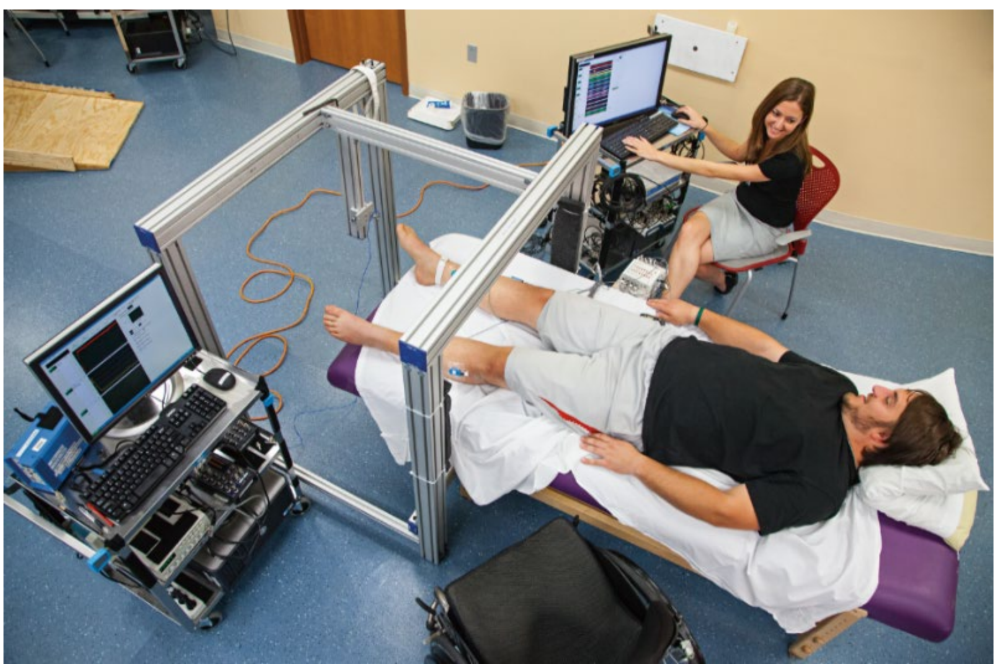
Rehabilitasyon at Pagpili ng Rehabilitation Facility

Sa sobrang mga bilis ng pangyayari at mga pagsulong sa rehabilitasyon, mahalagang magsagawa ng sariling pananaliksik para malaman ang pinakamabuting pag-aalaga para sa tiyak mong diagnosis. Ang pinakamahusay, dapat nakatuon ang iyong rehabiltasyon sa pisikal, emotional, at iba pang mga treatment na makakatulong sa iyong makabalik sa iyong komunidad. Ang layunin ng rehabilitasyon ay malubusan ang iyong neurological na paggaling habang pinapahusay ang iyong pangkalahatang kalusugan at kapakanan. Ang rehabilitasyon ay isang oportunidad rin para maturuan ang iyong sarili at/o caregiver mo tungkol sa iyong pinsala at pag-aalaga. Ang layunin ay ma-develop ang mas malawakang kakayahan na makapag-isa at mapahusay ang kalidad ng buhay kapag ikaw ay bumalik sa iyong tahanan.



TANONG: Aling mga health care professional ang tutulong sa rehab?

Dagdag pa sa pagkakaroon ng primary care physician na pamilya sa pagkakaroon ng mga tiyak na pangangailangan para sa iyong kondisyon, maaaring kailangan mo ang isang team

ng mga espesyalista para matiyak na nasa mabuti kang kalagayan. Ang rehab center ay dapat may multidisciplinary team ng mga doktor, nars at therapist na kasama para makatulong sa iyong paggaling. Ang iyong rehab team ay dapat na may kasamang physiatrist (isang doktor na dalubhasa sa rehab medicine), dalubhasang mga rehab nurse, iba't ibang mga therapist (basahin ang kahon sa pahina 2) at pati na rin mga case manager, psychologist, mga social worker, mga counselor ng pamilya at discharge planner. Depende sa iyong partikular na pinsala, ang mga uri ng physician na makakaharap mo ay kinabibilangan ng: mga emergency room doctor, mga trauma surgeon, neurosurgeon, neurologist, orthopedic surgeon, pulmonologist, cardiologist, urologist, nephrologist, gastroenterologist, plastic surgeon, ear, nose and throat specialist, psychiatrist, palliative care specialist, at maxillofacial surgeons.

TANONG: Gaano ako katagal doon?

Maraming iba't ibang factor na magpapasya sa tagal ng iyong pamamalagi sa rehabilitasyon para sa spinal cord injury (SCI). Ang ilang mga pisikal na factor, tulad ng kalubhaan ng iyong pinsala, ang iyong pagsali at progreso sa rehab, at ang uri at tindi ng rehabilitation program, ay makaka-apekto sa tagal ng iyong paglalahok. Ang iba pang mga factor tulad ng insurance coverage, ang iyong kakayahan na magbayad sa mga gastusin na hindi sakop ng insurance, at tiyak na mga patnubay sa rehab center ay maaari rin maka-apekto kung gaano katagal ka mananatili sa isang inpatient program

Mga rehabilitation therapist na maaaring makatulong sa iyong paggaling:

- Mga Occupational therapists (OT) – makakatulong sa iyong muling matutunan ang mga pang-araw araw na skill para matamo ang lubusang kakayahang mag-isa
- Mga Physical therapist (PT) – tumutulong maibalik ang lakas at tibay at nakakatulong sa mga assistive device, motor activity, saklaw ng mga motor exercise, at ambulation kung kailan posible
- Mga Speech language pathologist (SLP) –nakakatulong sa muling pag-aaral kung paano makapagsalita ng maayos
- Mga Assistive technology (AT) specialist –Ang AT ay maaaring mapasailalim sa OT o PT na mga department. Tanungin kung hindi ito alukin.
- Mga Vocational therapist – makakatulong sa pagtatasa ng mga kakayahan sa pagtatrabaho at pagkuha ng wastong equipment at training
- Mga Recreation therapist – makakatulong sa mga recreation options na available sa iyong komunidad
- Mga Respiratory Therapis – responsable sa pagkakaloob ng medikal na paggagamot bilang suporta sa paghinga

TANONG: Ilang oras ako nasa rehab sa isang araw?

Mayroong dalawang klase ng rehab: ang inpatient at outpatient. Para sa karamihan ng mga pasyente, ang rehab ay nagsisimula sa inpatient rehabilitation. Ang inpatient program ay maaaring mas matindi kaysa sa isang outpatient program. Ang outpatient program ay maaaring mas moderate at magpapatuloy ng ilang linggo o buwan. Maraming mga factor na bumubuo sa iyong schedule sa rehab. Sa isang outpatient setting, depende sa iyong partikular na mga layunin at pinansiyal na situwasyon, maaari kang sumali sa rehabilitation ng hanggang anim na oras sa isang araw, ilang araw sa isang linggo.

TANONG: Ano ang mga opsyon ko para sa outpatient rehabilitation care?

Maraming mga uri ng pasilidad na maaaring matuklasan habang ikaw ay papaalis sa iyong acute care na pagkaka-ospital. Maraming tao ang nagpupunta sa isang modelong SCI facility na dalubhasa sa inpatient SCI care at maaari rin maghandog ng pinatagal o extended na pag-aalaga sa outpatient. Ang ikalawang opsyon ay ang pagpunta sa accredited ng CARF na pasilidad na may designation ng SCI na maaaring mas malapit sa iyong tirahan. Ang mga pasilidad na ito ay maaaaring mayroon o walang malawakang outpatient program. Ang ikatlong opsyon ay magpunta sa community based na rehab facility. Maaaring kasama dito ang mga pasilidad tulad ng sponsored ng Reeve Foundation na Community at Wellness na mga pasilidad o ang lokal na ospital. Panghuli, maraming mga tao ang nakakalipat sa bahay at tapos ay nagpupunta sa isang free-standing na OT/PT center sa kanilang komunidad para sa rehab para sa isang naitakdang dami ng oras kada linggo. Ang staff sa mga pasilidad na ito ay maaaring walang tiyak na kadalubhasaan sa SCI pero makakapagkaloob ng suporta para sa basic na rehabilitation.

Habang ang mga inpatient na pasilidad ay naghahandog ng 24 oras na suporta at intensive care para makatulong sa iyong paggaling, ang mga outpatient na pasilidad ay karaniwang naghahandog ng di masyadong intensive na pang-araw araw na suporta habang patuloy kang naninirahan sa tahanan. Karaniwan, mas maraming mga pasyente ang ginagamot ng pasilidad, mas mahusay ang kadalubhasaan ng staff. Gayunman, maraming iba pang mga factor na dapat ikonsidera sa pagpili ng pasilidad kasama na ang iyong mga partikular na pangangailangan, ang layo sa iyong tirahan, insurance coverage, kakayahan na bayaran kung ano ang hindi sakop ng insurance, accreditation, balanse ng staff at pasyente, mga serbisyo ng suporta at resulta.

TANONG: Paano ako pipili ng isang outpatient na pasilidad?

Maraming mga dapat ikonsidera na kabilang sa pagpili ng pinakamabuti at pinaka-angkop na pag-aalaga para sa iyong kondisyon. Bilang pandagdag sa mga paggagamot at programa na inaalok, kailangan mong ikonsidera ang balanse ng dami ng mga staff at pasyente, at anumang mga personal na kagustuhan at pati na rin ang mga alternatibo sa pinansiyal at lokasyon. Ang isa sa mga pinakamabuting paraan para makahanap ng accredited na rehab facility ay sa pamamagitan ng isang independent at non-profit naRehabilitasyon Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities (CARF) (http://www.carf.org/home/). Itinataguyod ng CARF ang mga pinamumunuan ng mga resulta at serbisyo na value based at ang accreditation ay ibinibigay lang makalipas ang isang in-depth na review. Tiyakin na maghanap

ng accredited ng CARF na spinal cord injury na mga pasilidad kaysa sa mga general care na pasilidad. Baka gusto mong tingnan ang modelong mga SCI na pasilidad (https://msktc.org/sci/model-system-centers). Ang NIDILRR ay nagkakaloob ng mga grant ng SCI Model System sa mga institusyon na mga namumuno sa bansa sa medikal na pananaliksik at pag-aalaga sa pasyente na nagkakaloob ng pinakamataas na antas ng komprehensibong specialty na serbisyo, mula sa punto ng pinsala, hanggang sa rehabilitasyon at muling pagsasali sa buhay sa komunidad. Parating pinakamabuti na bumisita sa mga pasilidad na kinokonsidera mo para makapagdesisyon ng tama.

Depende sa mga benepisyo mo sa insurance, ang mga serbisyo ng rehab ay maaaring mula sa mga physical at occupational therapist ay maaaring sa bahay mo sa loob ng isang itinakdang panahon. Ang mga serbisyong ito ay pansamantala lang at nilalayon na makatulong sa iyong transisyon sa isang outpatient therapy center. Ang mga serbisyo ng rehab ay depende sa pangangailangang medikal, level ng pinsala, at kakayahan na lumaon ay makapunta sa isang outpatient therapy center. Kung sakop lang sa iyong insurance ang limitadong bilang ng mga pagbisita sa isang taon, maaari kang makahanap ng alternatibo na mga murang opsyon sa therapy sa iyong komunidad.

TANONG: Anong klase ng rehab ang magagawa ko mismo sa sandaling nasa bahay na ako?

Mahalagang mapanatili ang core strength para makaupo sa chair at maayos na makalipat mula dito. Ang mga pagbisita para sa outpatient therapy ay madalas na limitado ng iyong insurer kaya't heto ang ilang iba pang mga opsyon: mga lokal na gym, mga recreation center, community college o rehabilitation center na may accessible equipment, mga pool, mga activity based therapy, personal trainer, at adaptive sports o recreation programs. Ang Reeve Foundation’s NeuroRecovery Network® (NRN) ay naghahandog ng cutting-edge na mga clinical center at mga community fitness at mga wellness facility na dalubhasa sa mga activity-based na therapy.

TANONG: Ano ang kailangan ko na planuhin sa hinaharap para manatiling mabuti ang kalusugan?

Ang pananatiling aktibo at fit ang katawan ay mahalaga para sa parehong isipan at katawan. Mula sa scuba diving at sailing hanggang sa basketball at billiards, maraming magagandang iba't ibang mga recreational at adaptive sports na available para matuklasan ang iyong mga interes habang kasama ang pamilya at mga kaibigan. Sa pamamagitan ng paglilikha ng plan na regular na kinabibilangan ng aktibidad, hindi ka lamang makakapagpahinga mula sa iyong tipikal na gawi, maaari mo rin mabawasan ang stress at mapahusay ang iyong pangkalahatang kalusugan at kapakanan. Maglaan ng oras para sa pananaliksik at mga opsyon ng fitness sa iyong komunidad. Kung ikaw ay mayroong high-level quadriplegia, maaari mong isaalang-alang ang paggamit ng adaptive equipment para makabalik o subukan ang bowling, fishing at hunting bukod sa iba pang mga sports. Subukan rin tumuklas ng iba pang mga paved trails gamit ang iyong chair para makalabas sa kalikasan.

TANONG: Parang hindi na ako handang magmaneho muli, anong mga

hakbang ang kailangan kong gawin?

Bago ka umalis mula sa iyong inpatient rehab na pasilidad, tanungin sa iyong OT kung handa ka na para sa driver training. Maaaring kunin mo ang iyong adaptive driving training habang nasa inpatient rehab kung alukin nila ito. Ang Certified Driver Rehabilitation Specialist (CDRS) ay maaaring magtasa kung o kailan nararapat para sa iyo na magmaneho muli at pati na rin ang mga tiyak na pagbabago at mga equipment sa pagmamaneho para maangkop sa iyong mga pangangailangan. Ang pagtatasa ay karaniwang binubuo ng parehong clinical at behind-the-wheel na assessment. Kailangan mong magpunta sa Department of Motor Vehicles sa iyong estado para ma-review ang proseso sa pagbibigay ng lisensya Ang mga gamot mo ay maaaring maka-apekto sa iyong kakayahang magmaneho kaya't mahalaga na kausapin mo ang iyong doktor tungkol sa pagnanais mong magmaneho.

Para mahanap ang lokal na kuwalipikadong CDRS, tumawag sa lokal na rehabilitation center o makipag-ugnayan sa Association for Driver Rehabilitation Specialists (https://www.aded.net/). Ang American Occupational Therapists Association (https://www.aota.org/Practice/Productive-Aging/Driving/driving-specialists-directory-search.aspx) ay nagkakaloob ng direktoryo na maaaring hanapan ng mga OT na magtatasa sa pagmamaneho. Pagkatapos ng iyong evaluation, makipagtrabaho sa isang kuwalipikadong car dealer (nagbebenta ng sasakyan) para maunawaan ang mga opsyon sa pagbabago (ng sasakyan) at mga gastusin Kung sinusubukan mong bumalik sa iyong trabaho, ang mga vocational rehabilitation office sa iyong estado ay maaaring makatulong sa iyo sa mga pagbabago na kinakailangan sa sasakyan - kahit na hindi tulad ng halaga ng sasakyan mismo.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon: Craig Hospital, American Occupational Therapists Association (AOTA) and Commission on Accreditation for Rehabilitation Facilities (CARF), Christopher & Dana Reeve Foundation/Craig Hospital Transition to Home booklet

Pagpili ng isang Rehabilitation Facility

Sa sandaling na-stabilize na ang spinal cord injury, mahalagang maghanap ng wastong rehab facility para matugunan ang level at uri ng pag-aalaga para sa iyong kondisyon. Maaaring mahirap at nakakalitong proseso ito pero tandaan na ito ay isang pangunahing hakbang sa iyong patuloy na paggaling. Maglaan ng panahon para manaliksik at tasahin kung ano sa palagay mo ang kailangan at gusto mo, tapos ay tasahin ang bawat opsyon batay sa iyong mga indibiduwal na pangyayari.

TANONG: Saan ako dapat magsimula para sa pananaliksik ng aking mga opsyon?

Isang pasilidad na may accredited na kadalubhasaan ay mas mainam sa isang pangkalahatang rehabilitation program. Ang isa sa mga pinakamabuting paraan para makahanap ng accredited na rehab facility ay sa pamamagitan ng isang independent at non-

profit na Rehabilitasyon Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities (CARF). Itinataguyod ng CARF ang mga pinamumunuan ng mga resulta at serbisyo na value based at ang accreditation ay ibinibigay lang makalipas ang isang in-depth na review. Tiyakin na maghanap ng accredited ng CARF na spinal cord injury na mga pasilidad kaysa sa mga general care. Ang 14 SCI Model System Center sa Estados Unidos ay isa pang mabuting opsyon. Ang mga pambansang leader sa medikal na pananaliksik at pag-aalaga sa pasyente, ang mga modelong pasilidad na ito ay nagbibigay ng mga komprehensibong serbisyo, mula sa punto na mapinsala hanggang sa rehabilitasyon at muling pagpasok sa ganap na pamumuhay sa komunidad. Ang Reeve Foundation’s NeuroRecovery Network® (NRN) ay naghahandog ng cutting-edge na mga clinical center at mga community fitness at mga wellness facility na dalubhasa sa mga activity-based na therapy.

TANONG: Ano ang kriterya sa proseso ng pagpili na dapat kong gamitin para makapili ng isang rehab center?

Marami bang mga factor ang dapat na ikonsidera sa pagpili ng pinakamabuti at pinaka-angkop na pag-aalaga para sa iyong kondisyon. Gamitin ang listahan ng mga tanong sa itaas bilang punto ng pagsisimula. Bilang pandagdag sa mga paggagamot at programa na inaalok, kailangan mong ikonsidera ang anumang mga personal na kagustuhan at pati na rin ang mga alternatibo sa pinansiyal at lokasyon. Kung ang susunod mong hakbang ay ang inpatient o outpatient na pag-aalaga, parating mainam na bumisita sa mga rehab center na kinokonsidera mo at/o ng mga miyembro ng pamilya mo sa pagdedesisyon ng tama. Ang paghahanap ng specialized na pediatric o mga teen program ay mas mahirap, at maaaring kailangan mong bumiyahe ng mas malayo para makahanap ng isa.

TANONG: Ano-ano ang mga mapagkukuhanan ng impormasyon o tulong na inihahandog ng mga rehab facility?

Una sa lahat, gusto mong tiyakin na ang rehab center ay may karanasan at dalubhasa sa iyong mga partikular na pangangailangan at kondisyon. Ang center ay dapat may multidisciplinary team ng mga doktor, nars, at therapist para tumulong sa iyong paggaling. Ang iyong medical rehab team ay dapat may kasamang physiatrist, dalubhasang mga rehab nurse, at occupational, respiratory at mga physical therapist. Ang iba pang mga rehab professional ay maaaring may kasamang mga psychologist, mga family counselor, at recreational at vocational na mga therapist.

TANONG: Paano ako mag-aapply para makasama sa isang rehab center?

Ang mga pasyente ay madalas na inirerekumenda para ma-admit ng direkta ng kanilang physician, case manager o miyembro ng pamilya. Hinihiling ang impormasyong medial at may kinalaman sa insurance at nire-review din ito. Maraming mga rehab center ang may mga admission counselor o liaisons para makatulong sa proseso.

TANONG: Paano kung hindi ma-cover ng aking health insurance company ang rehab facility na para sa amin ay pinakamahusay?

Kailangang mas mahal ang bayaran mo kung ang rehab center na napili mo ay wala sa network ng iyong insurance provider. Tanungin sa iyong hospital case manager kung makakatulong sila na ipagtanggol ang iyong mga bukod-tanging benepisyo na ipinagkakaloob ng iyong nais na rehab. Puwede mong tanungin sa iyong insurance company kung makokonsidera nila ang isang out-of-network na exception sa pamamagitan ng paggawa ng isang single case agreement. (Ang single case agreement ay nangangahulugan na ang eksepsyon ay para lang sa iyo at hindi mo hinihiling mula sa kanila na baguhin ang kanilang patakaran para sa lahat.) Ito ay isang opsyon kung ikaw ay nag-aapela sa isang pagtanggi. Bilang panghuli, ang iyong pagpipilian ay maaaring malimitahan ng naaaprubahan ng iyong insurer maliban na lang kung makakayanan mong bayaran ang pagkakaiba sa mga fee ng out-of-network.

Mga Mahahalagang Tanong na Dapat Ikonsidera

Tiyakin na ipagkumpara ang kahit man lang tatlong pasilidad para mapili ang pinakamabuting opsyon.

- Ang rehab center ba ay accredited ng spinal cord injury ng CARF o isa itong modelong center?
- Ilang mga pasyente ang ginagamot ng rehab center kada taon na tulad ng iyong partikular na diagnosis?
- Gaano kalayo ka kusang makakabiyahe o malalayo mula sa iyong pamilya?
- Ano-ano ang mga programa nila? Mayroon ba silang mga cutting-edge na therapy?
- Angkop ba sa edad ang rehab center? Ano ang balanse ng bilang ng staff sa pasyente?
- Sila ba ay naghahandog ng counseling sa pasyente at mga serbisyo ng suporta sa caregiver?
- Ang rehab center ba ay ikinokonsidera na nasa loob o sa labas ng network ng iyong health insurer? Magkano ang halaga ng programa pagkaalis sa babayaran ng insurance kasama na ang mga posibleng pagbiyahe at mga pagkain at hotel para sa mga miyembro ng pamilya?
- Ano ang mga resulta sa ibang may mga katulad na pinsala?

TANONG: Paano kung ang miyembro ng aking pamilya ay may dual diagnosis ng spinal cord injury at brain injury?

May kaunting mga pasilidad na nakatuon sa parehong brain at spinal cord injury. Tingnan ang mga listahan ng model facility para sa parehong spinal cord injury at traumatic brain injury.

Ang mga specialized na paggagamot sa cognitive rehabilitation ay mahalaga sa isang matagumpay na rehabilitasyon sa spinal cord injury.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon: CARF, Model Systems Knowledge Translation Center

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 9 am-8 pm EST. Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa https://www.christopherreeve.org/tl/get-support/ask-us-anything/form

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayon na gamitin bilang medikal na diagosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na $8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.