

PREPARAÇÃO PARA A TRANSIÇÃO PARA CASA



Primeira edição 2019

Este livreto é uma produção conjunta do Craig Hospital e do Centro de Recursos para Paralisia da Fundação Christopher & Dana Reeve.
A Hollister forneceu generosamente apoio financeiro.

Este guia foi preparado com base na literatura científica e profissional.
Ele é apresentado para fins de educação e informação; não deve ser interpretado como diagnóstico médico ou aconselhamento para tratamento. Por favor, consulte um médico ou profissional de saúde apropriado para dúvidas específicas sobre a sua situação.

Créditos

Escrito por: Bevin Peterson, RN, MS, CRRN, Craig Hospital
Produzido e editado por: Patricia E. Correa, Sheila Fitzgibbon, Bernadette Mauro,
Fundação Christopher & Dana Reeve
Consultora editorial: Linda M. Schultz, PhD, CRRN
Fotos: Cortesia do Craig Hospital, foto da página 12 cortesia da Permobil

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 ligação gratuita
(973) 379-2690 telefone
ChristopherReeve.org

Craig Hospital:

3425 S. Clarkson St.
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(Linha de aconselhamento de enfermagem)
CraigHospital.org

CONTEÚDO

- 
- 1 Cuidados médicos após a alta
 - 6 Saúde em casa/cuidados
 - 7 Informações médicas indispensáveis
 - 15 Modificações domésticas
 - 16 Benefícios e recursos financeiros
 - 18 Transporte
 - 19 Importante, mas fácil de negligenciar
 - 22 Organizando-se
 - 22 Seu eu social
 - 23 Conheça seus direitos
 - 23 Emprego e educação
 - 24 Tecnologia
 - 25 Linha do tempo
 - 28 Notas

INTRODUÇÃO

A alta da reabilitação hospitalar é uma transição da hospitalização de volta para a comunidade. No entanto, isso não significa o fim da recuperação. Seja qual for o seu próximo passo, você deve começar a trabalhar em um plano de alta nos primeiros dias após a internação. As instalações de reabilitação e os hospitais dispõem de um planejador de alta na equipe. Não há custo para pacientes internados usarem seus serviços.

Depois de descobrir que você tem uma lesão na medula espinhal ou outro tipo de paralisia, talvez não saiba quais perguntas fazer em preparação para seu retorno para casa. O livreto a seguir lhe dará algumas ideias sobre o que analisar antes de deixar o hospital.

- Assistência médica continuada e fisioterapia e/ou terapia ocupacional contínua
- O tipo de supervisão e assistência que você pode precisar em casa
- Transporte
- Necessidades de acessibilidade e equipamentos
- Recursos de financiamento
- Um plano para retornar às suas atividades cotidianas

No final deste livreto, há um quadro de tarefas que podem ser aplicadas após uma lesão na medula espinhal ou outro tipo de paralisia. Ele pode ser usado como uma lista de verificação em preparação para sua transição de volta à comunidade.

CUIDADOS MÉDICOS APÓS A ALTA

Médico primário

É importante que você tenha um médico de cuidados primários para ajudá-lo com os cuidados médicos necessários. Ao avaliar os médicos, verifique se eles são capazes e se sentem confortáveis em cuidar de uma pessoa com uma lesão na medula espinhal. Muitos médicos nunca tiveram a oportunidade de cuidar de alguém com uma lesão na medula espinhal e podem não estar cientes de todas as suas necessidades médicas. Os consultórios nem sempre são preparados de maneira a facilitar o atendimento a uma pessoa em cadeira de rodas. Ao escolher um médico, será útil ter uma lista de perguntas que você deseja fazer.

AÇÕES DO MÉDICO PRIMÁRIO

- ✓ *Entre em contato com o médico primário anterior para verificar se ele está disposto a trabalhar com suas novas necessidades.*
- ✓ *Se forem necessárias encaminhamentos, seu médico primário estaria confortável e disposto a gerenciar os cuidados e fazer encaminhamentos a especialistas?*

Especialistas

Suas necessidades médicas podem exigir médicos especializados em certas partes do corpo, como um pneumologista especializado nas necessidades respiratórias de uma pessoa. Antes da alta do hospital, verifique se você tem uma consulta marcada com todos os especialistas necessários. Durante a transição para casa, você pode esquecer de marcar esses compromissos se esperar para agendar depois que estiver em casa.

Saúde mental

Lidar com uma lesão na medula espinhal pode ser estressante e causar emoções ou sentimentos que você não sabe ao certo como lidar. Ter alguém com quem conversar pode ajudar. Um conselheiro é treinado para ajudá-lo a lidar com essas emoções e sentimentos. Ao procurar um conselheiro, será importante descobrir se eles têm um escritório acessível. Alguns podem até vir para sua casa.



Terapeuta ocupacional (TO) / fisioterapeuta (FT)

Algumas pessoas terão terapia ocupacional e fisioterapia depois de voltarem para casa. Essa decisão geralmente é baseada nas necessidades da pessoa após a alta e se o seu seguro cobre ou não a terapia ambulatorial. Se você for fazer terapia, incentive os terapeutas do hospital a ajudá-lo a criar metas e, se possível, peça que conversem com seus novos terapeutas.

AÇÕES DE ESPECIALISTAS

Pergunte ao seu médico da internação ou ao médico primária se você precisará se consultar com algum desses especialistas. Lembre-se de obter todos os encaminhamentos necessários e verificar a cobertura do seu seguro.

- ✓ *Urologista*
- ✓ *Neurologista*
- ✓ *Fisiatra*
- ✓ *Conselheiro, psiquiatra ou assistente social*
- ✓ *Neurocirurgião*
- ✓ *Pneumologista*
- ✓ *Podólogo*
- ✓ *Tratamento de feridas*
- ✓ *OB/GIN*
- ✓ *FT/TO*

CONSIDERAÇÕES SOBRE ACESSIBILIDADE

- ✓ *Quão acessível é o consultório deles?*
- ✓ *Você poderá se deslocar facilmente pelo consultório em uma cadeira de rodas?*
- ✓ *Existe uma mesa de exame que pode ser abaixada para que você possa se transferir para ela?*
- ✓ *Caso contrário, algum equipamento de transferência está disponível?*
- ✓ *Caso contrário, como eles farão uma avaliação física?*
- ✓ *Existe estacionamento para deficientes?*

Equipamento médico durável (EMD)

Ter paralisia pode significar que você precisará de equipamento especial para ajudá-lo nas atividades da vida diária (AVDs). O primeiro passo é saber do que você precisará. Seus fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais podem ajudá-lo a identificar essas necessidades.

Alguns desses itens podem incluir:

- Cadeira de rodas
- Cadeira higiênica/cadeira de banho
- Elevador de escada
- Elevador ou plataforma de transferência

Existem equipamentos adaptados que podem ser adquiridos, o que pode ajudá-lo a aumentar sua independência.

Outras coisas em que pensar incluem:

- O que o seu seguro cobre?
- Quem pode ajudar a comprar o equipamento?
- Encontrando um fornecedor
- Quem pode ajudar a montar o equipamento?
- Como solucionar problemas com o equipamento
- Confira os armários para empréstimos de equipamentos antes de comprar o equipamento

Suprimentos para cuidados pessoais

Antes da alta, peça que sua equipe médica o ajude a determinar os suprimentos necessários, como suprimentos respiratórios, cutâneos, dietéticos, roupas de cama ou suprimentos para intestino/bexiga.

PERGUNTAS PARA PENSAR

- ✓ *Quais suprimentos você precisará?*
 - *Suprimentos para cateteres*
 - *Suprimentos para tratamento de feridas*
 - *Luvas sem látex*
 - *Suprimentos intestinais*
 - *Outros suprimentos: _____*
- ✓ *Quando e como eles serão encomendados?*
- ✓ *Como eles serão entregues e pagos?*
- ✓ *Como você poderá encomendá-los novamente?*

Medicamentos

Na alta, seu médico fará as receitas médicas para todos os medicamentos necessários. Antes do dia da alta, trabalhe com a equipe de enfermagem ou com a farmácia para:

- Desenvolver um plano para obter seus medicamentos depois de sair do hospital. Isso pode incluir o envio de receitas médicas para o próximo centro de reabilitação ou a escolha de uma farmácia onde você gostaria de receber os medicamentos. O uso de uma farmácia para todos os seus medicamentos ajudará a evitar erros de medicação.
- Entenda seus medicamentos: para que servem, doses, horas do dia em que devem ser tomados, duração da terapia, efeitos colaterais e como administrá-los. Isso também pode incluir discussões sobre interações com drogas, álcool e alimentos.

- Entenda quais medicamentos são cobertos pelo seguro e o que será necessário quando você os obtiver fora do hospital.
- Planeje onde você vai armazenar seus medicamentos. Eles devem ser mantidos em um só lugar e fora do alcance das crianças. Não se esqueça de considerar medicamentos refrigerados.
- Aprenda a classificar e encher uma caixa de comprimidos para facilitar o uso dos medicamentos na hora certa. Em casa, isso pode ser feito sozinho ou com um cuidador.
- Crie um plano para lembrar de tomar seus medicamentos. Por exemplo, existem aplicativos disponíveis para ajudar a colocar lembretes no seu telefone.
- Se você tomar medicamentos injetáveis, descubra como descartar adequadamente as agulhas em sua comunidade. Ligue para o departamento de saúde local para obter informações sobre o descarte.

Cuidados de longo prazo (CLP) vs. cuidados domiciliares



Há muitas coisas em que pensar ao decidir para onde ir após a alta. Uma grande consideração é quanto cuidado você precisará. Outra coisa a considerar é quanto de ajuda o seguro pagará ou quanto você pode pagar por si mesmo. A situação de cada pessoa é única. Sua equipe de reabilitação de pacientes internados pode ajudá-lo a identificar necessidades específicas para você. Algumas coisas a considerar são:

- Quanta ajuda você precisará para se transferir para dentro e para fora da cama?
- Alguém da sua família será capaz de ajudá-lo com necessidades físicas ou você precisará de assistência suplementar? Você precisará contratar cuidadores para ajudar?
- Você precisará de assistência com suas atividades cotidianas?
- Você tem uma rede de apoio (família, amigos)?
- Você pode ficar em casa sozinho? (Pessoas sob ventilação mecânica podem precisar de suporte 24/7)

Qual cuidador é ideal para você?

A cobertura do seguro e as finanças desempenham um papel importante na quantidade de cuidados assistenciais que uma pessoa recebe quando vai para casa. Se você pensar em cuidadores, é importante considerar quanto e de que cuidados você precisará. A família e os amigos podem ajudar a preparar a comida, enquanto uma enfermeira pode ser solicitada a prestar assistência médica. Se precisar de ajuda para se vestir e sair da cama, pode ser necessário contratar uma auxiliar de enfermagem certificada (AEC), ou sua família poderá ajudar. Você vai querer ter essas pessoas já definidas antes de ir para casa.

Cada Estado tem regras diferentes sobre que tipo de atendimento pode ser prestado em cada nível de licenciamento. Ao contratar através de uma agência de saúde local, essa agência identificará o nível de habilidade apropriado necessário. A lista a seguir fornece algumas ideias de que tipo de pessoa pode prestar assistência.

- Enfermeira registrada (ER) - controle de medicamentos, tratamento de feridas, avaliações, trocas de cateter
- Auxiliar de enfermagem certificada (AEC) - vestir-se, tomar banho, sair da cama, refeições, alimentação
- Família/amigos - refeições, alimentação, limpeza, lavanderia, compras de supermercado, correspondências*

* Nota: Estes podem ser considerados cuidados de manutenção e podem não ser cobertos pelo seguro.



Terapia após a alta

Após a alta, e dependendo dos benefícios do seguro, os serviços prestados por fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais podem ser feitos em casa por um período de tempo. Esses serviços são temporários e dependem da necessidade médica, do nível de lesão e da capacidade de eventualmente ir a um centro de terapia ambulatorial.

Outros tipos de terapia podem incluir centros de recreação locais com equipamentos acessíveis, piscinas, terapia baseada em atividades em academias ou centros de reabilitação, *personal trainers* e programas esportivos ou de recreação adaptáveis.

Ter uma lesão na medula espinhal afeta mais do que apenas sua capacidade de andar. Manter a saúde geral é extremamente importante.

Quando ir ao médico:

Existem muitas razões pelas quais uma pessoa deve ir ao médico. Se você não tiver certeza de ir ao médico ou não, é sempre melhor ligar para ele e pedir que ele o ajude a decidir. Quando você tem uma doença crônica, como lesão na medula espinhal ou paralisia, pode ser necessário consultar seu médico com frequência. Crie a prática de perguntar ao seu médico quando ele recomenda retornar se você não melhorar ou se sentir melhor. Não presuma que só porque você está tomando antibióticos, você ficará bem. Alguns dos problemas de saúde abaixo podem causar sepse (infecção no sangue) se não forem tratados adequadamente. A sepse é muito grave e pode levar à morte se não for tratada imediatamente. Muitos dos tópicos abaixo incluem uma lista de sinais e sintomas que sinalizam que você pode precisar ir ao médico.

Bexiga

A bexiga faz parte do sistema do trato urinário. Este sistema é responsável pela remoção de toxinas e resíduos do sangue pelos rins. Esse resíduo é então enviado à bexiga para ser esvaziado do corpo. Sem os rins funcionando corretamente, o corpo não pode se livrar dessas toxinas, que podem levar à morte. É extremamente importante cuidar deste sistema.

A melhor maneira de cuidar do seu sistema urinário é esvaziando a bexiga e mantendo baixa a quantidade (volume) de urina na bexiga. Com paralisia, uma pessoa pode não ter mais a sensação de que precisa esvaziar a bexiga. Isso cria um alto risco de retorno da urina da bexiga para os rins, o que pode causar danos permanentes.

Antes de voltar para casa do hospital, você precisa saber como vai esvaziar a bexiga e, portanto, cuidar do seu sistema urinário.

COISAS PARA PENSAR

- ✓ *Você precisa usar um cateter?*
- ✓ *Quanta ajuda você precisará para esvaziar a bexiga?*
- ✓ *Quais suprimentos sem látex serão necessários em casa?*
- ✓ *Onde você conseguirá seus suprimentos sem látex?*
- ✓ *Como você solicita seus suprimentos sem látex?*
- ✓ *Seus familiares/cuidadores foram treinados sobre o controle da bexiga?*
- ✓ *Você conhece os sinais e sintomas de infecções do trato urinário (ITU)?*

Quando ir ao médico por problemas de bexiga:

- Febre/temperatura de 100,4 graus F ou mais
- Calafrios
- Urina de cor escura, turva ou cheia de sedimentos
- Sangue na urina
- Mau cheiro ou cheiro forte na urina
- Náusea
- Dor ao urinar (se você tiver sensação nessa área)
- Necessidade frequente de urinar (se você tiver sensação nessa área)
- Dor na região lombar (se você tiver sensação nessa área)
- Aumento de espasmos

Para obter mais informações, consulte o livreto de Controle da Bexiga da Fundação Reeve www.ChristopherReeve.org/BladderToolkit

Intestino

Antes de uma lesão na medula espinhal, você provavelmente não pensava muito em cuidar do intestino. Seu corpo fazia todo o trabalho automaticamente. Você come, a comida entra no estômago, a comida é digerida, enviada para o intestino e, eventualmente, torna-se fezes. Quando as fezes estão prontas para sair, você sente que é hora de ir ao banheiro.

Após uma lesão na medula espinhal, as coisas ainda funcionam assim, mas podem estar se movendo mais devagar. Além disso, talvez você não consiga sentir quando precisa ir e/ou talvez não consiga usar os músculos necessários para empurrar as fezes. Por esse motivo, você precisará ter um programa intestinal para evitar constipação e acidentes. Um programa intestinal deve ser realizado no mesmo horário do dia e pode incluir o uso de um supositório e estimulação digital. Durante um programa intestinal, o tecido intestinal está sendo estimulado pelo supositório. A estimulação envia uma mensagem dizendo que você precisa esvaziar o intestino e, em seguida, as fezes se movem para baixo. A estimulação digital é feita para relaxar o esfíncter retal e permitir que as fezes saiam.

Algumas pessoas precisarão de um cuidador para ajudá-lo em seu programa de controle intestinal. Cada pessoa terá necessidades individuais, por isso é importante que você ensine seu cuidador sobre suas necessidades. É essencial que você seja capaz de instruir e gerenciar seus próprios cuidados verbalmente.

Existem equipamentos adaptados que podem ser adquiridos, o que pode ajudá-lo a aumentar seu nível de independência com seu programa de controle intestinal. Alguns deles incluem um estimulador digital do intestino, um insersor de supositório e até ferramentas que ajudam você a se limpar. Converse com seu terapeuta ocupacional para ajudá-lo a identificar o equipamento que pode ajudá-lo.

Aprender a cuidar do intestino será importante para a sua vida social e para a sua saúde geral.

SUPRIMENTOS DO PROGRAMA INTESTINAL

- ✓ *Luvas (sem látex)*
- ✓ *Supositório, se necessário*
- ✓ *Lenços umedecidos, papel higiênico ou panos de lavar*
- ✓ *Lubrificante, solúvel em água (não use vaselina)*
- ✓ *Receptáculo para descarte de fezes e suprimentos usados*
- ✓ *Fraldas descartáveis*
- ✓ *Assento sanitário elevado ou cadeira higiênica*
- ✓ *Equipamento adaptativo:*
 - *Estimulador digital do intestino*
 - *Insersor de supositório*

Quando ir ao médico por problemas intestinais:

- Sem evacuação por três dias ou mais
- Fezes duras que não saem
- Náusea
- Vômito
- Diarreia grave
- Sangue nas fezes
- Acidentes intestinais frequentes
- Aumento de espasmos

Para obter mais informações, consulte o livreto de Controle do Intestino da Fundação Reeve www.ChristopherReeve.org/BowelToolkit

Pele

Antes da alta, certifique-se de aprender maneiras de prevenir lesões por pressão ou úlceras (escaras). Desenvolver uma lesão por pressão pode impactar bastante sua qualidade de vida. Elas aumentam o risco de infecção e afetam sua mobilidade. Lesões por pressão ocorrem em áreas ósseas do seu corpo que não tiveram alívio suficiente da pressão. Isso pode ocorrer porque você não se virou na cama regularmente ou não está encaixado corretamente na cadeira de rodas. Pode haver muitas causas de lesões por pressão, mas os principais culpados são a falta de proteção e alívio da pressão nessa área.

Você deve saber o seguinte antes de voltar para casa:

- Localize áreas que frequentemente sofrem lesões por pressão
- Aprenda sobre o equipamento necessário para se proteger de lesões por pressão
- Quantas vezes você deve se virar na cama?
- A sua cadeira de rodas se encaixa bem em você e protege da pressão?
- O que você pode fazer se encontrar uma lesão por pressão?
- Como realizar mudanças de peso adequadas em sua cadeira de rodas
- Verifique sua pele, mesmo nas áreas difíceis de ver

Quando ir ao médico por problemas relacionados à pele:

- Qualquer ferida com pele quebrada
- Odor ou cheiro desagradável
- Pus ou drenagem saindo da ferida
- Vermelhidão e/ou sensibilidade ao redor da ferida
- A pele ao redor da ferida está quente ou inchada
- Febre/temperatura de 100,4 graus F ou mais
- Aumento de espasmos

Para obter mais informações, consulte o livreto de Cuidados com a Pele da Fundação Reeve www.ChristopherReeve.org/SkinCareToolkit

Disreflexia autonômica (DA)

A disreflexia autonômica é uma resposta anormal à dor ou desconforto no corpo, abaixo do nível de lesão medular, que provoca o aumento da pressão arterial até que a causa seja encontrada e corrigida ou tratada. Se a causa não for encontrada e tratada imediatamente, podem ocorrer complicações graves, como convulsões ou derrame. Um aumento da pressão arterial de 20 a 40 pontos acima da linha basal ou de um número sistólico (superior) é um sinal de DA. É importante conhecer sua linha basal ou pressão arterial média. O nível e a extensão da lesão medular determina quão suscetível você é à disreflexia autonômica. Qualquer pessoa com lesão no T6 ou acima corre o risco de sofrer DA. Pessoas com nível de lesão medular de T6-T10 podem estar em risco moderado e aquelas abaixo de T10 geralmente não correm risco de DA.

A disreflexia autonômica pode se tornar uma situação de emergência se não for identificada e tratada imediatamente. Os gráficos a seguir mostram os sinais e sintomas, bem como as causas comuns da DA.

SINAIS E SINTOMAS DE DISREFLEXIA AUTONÔMICA

- *Dor de cabeça forte*
- *Pressão sanguínea subindo rapidamente (aumento de 20 a 40 pontos acima da linha basal para adultos, aumento de 15 a 30 pontos para crianças e adolescentes)*
- *Frequência cardíaca lenta*
- *Sudorese acima do nível da lesão*
- *Arrepios abaixo do nível da lesão*
- *Manchas, vermelhidão ou rubor da pele (peito, pescoço, rosto)*
- *Nariz entupido*
- *Visão embaçada*
- *Sensação de ansiedade ou nervosismo*
- *Uma leitura da pressão arterial com um número sistólico (superior) acima de 150*

CAUSAS COMUNS DA DISREFLEXIA AUTONÔMICA

- *Bexiga cheia (cateter bloqueado, bolsa de coleta cheia, necessidade de realizar cateterismo)*
- *Outros problemas da bexiga (infecção do trato urinário), pedras nos rins, pedras na bexiga)*
- *Obstipação intestinal ou fezes duras*
- *Lesões por pressão ou irritação da pele*
- *Contato com superfícies duras ou objetos pontiagudos*
- *Ossos quebrados*
- *Unhas encravadas*
- *Roupas ou sapatos muito apertados*
- *Estimulação genital durante atividade sexual*
- *Cólicas menstruais, cistos ovarianos, ou DIUs*

AÇÕES DE TRATAMENTO DA DISREFLEXIA AUTONÔMICA

- ✓ *Sente-se para cima para diminuir a pressão arterial*
- ✓ *Afrouxe qualquer roupa apertada*
- ✓ *Verifique a pressão arterial imediatamente (pode precisar de assistência do cuidador)*
- ✓ *Verifique/esvazie a bexiga (bolsa de urina vazia, verifique se a tubulação do cateter não está dobrada e/ou realize o cateterismo, se necessário)*
- ✓ *Verifique retalmente e remova as fezes (se a pressão arterial aumentar, parar a verificação retal)*
- ✓ *Verifique se há feridas, irritações, pressão, roupas apertadas ou unhas encravadas na pele*
- ✓ *Se você está envolvido em atividade sexual, pare a atividade*
- ✓ *Se os sintomas da DA não forem resolvidos, ligue imediatamente para o 911*
- ✓ *Se você estiver tendo mais episódios de DA do que o habitual, consulte seu médico para procurar as causas possíveis da DA*

Para obter mais informações, consulte o cartão de carteira de DA da Fundação Reeve e o cartão de DA do Craig Hospital



ROHO

The Natural Fit

Sistema respiratório

Antes da lesão na medula espinhal, você pode não ter pensado muito na respiração. Desde sua lesão, sua capacidade de respirar e limpar seus pulmões pode ter mudado. Embora seus pulmões ainda funcionem da mesma maneira que antes da lesão na medula espinhal, os músculos que o ajudam a respirar não funcionam da mesma maneira. Assim como os músculos dos braços e pernas, os músculos respiratórios também podem ser afetados devido ao local onde sua medula espinhal foi lesionada. A infecção respiratória é a principal razão pela qual os pacientes com lesões na medula espinhal cervical retornam ao hospital após receber alta da reabilitação. É também a principal causa de morte depois que as pessoas que vivem com lesão medular recebem alta em casa.

Maneiras de se manter saudável:

- Lave bem as mãos
- Saia da cama, sente-se, mude de posição
- Vire-se com frequência
- Respire fundo
- Exercite-se (ativamente, se você puder, ou passivamente, com assistência)
- Desloque o seu peso na cadeira de rodas
- Evite amigos e familiares doentes até que estejam saudáveis
- Limpe o equipamento
- Faça os tratamentos respiratórios conforme agendados
- Tome as vacinas contra gripe e pneumonia
- Não fume ou permita fumarem ao seu redor

Algumas pessoas precisarão de apoio extra para manter seus pulmões saudáveis em casa. Isso pode incluir o uso de um tubo de traqueostomia, ventilador mecânico, tratamentos respiratórios inalados, oxigênio suplementar, etc. Você precisará ter tudo isso preparado antes de voltar para casa. Converse com seu médico e terapeuta respiratório sobre quais podem ser suas necessidades específicas.

É importante saber que as pessoas podem ir para casa com um ventilador se tiverem treinado familiares ou cuidadores que possam estar com elas o tempo todo. É imperativo notificar o serviço de emergência médica local se for necessária ventilação mecânica em caso de emergência ou falta de energia.

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA O SISTEMA RESPIRATÓRIO

- ✓ Oxigênio
- ✓ Suprimentos de oxigênio (por exemplo, cânula nasal)
- ✓ Suprimentos para ventiladores mecânicos
- ✓ Suprimentos de traqueostomia (sempre tenha um reserva)
- ✓ Máquina de sucção e suprimentos
- ✓ Nebulizador
- ✓ Medicação para tratamento respiratório
- ✓ CPAP, máquina e suprimentos BiPAP
- ✓ Oxímetro de pulso

Quando consultar o médico por problemas respiratórios:

- Febre/temperatura de 100,4 graus F ou mais
- Falta de ar ou dificuldade em respirar
- Aumento de secreções/muco nos pulmões
- Tosse

Alimentação

Nutrição adequada é necessária para uma boa saúde. Você pode precisar de ajuda para se alimentar se tiver um nível alto de tetraplegia. Você também pode precisar de assistência de um profissional de saúde se tiver disfagia (problemas de deglutição), que é comum em certos tipos de paralisia (ELA, PC, LM, EM, AVC). Você deve tentar manter uma excelente higiene bucal. Pessoas com problemas graves de deglutição podem precisar de um tubo de alimentação. Os cuidadores precisarão de treinamento para se sentirem à vontade para gerenciar a alimentação por sonda. Você pode desenvolver problemas de deglutição à medida que envelhece com lesão na medula espinhal devido à amarração da medula. Consulte um médico e um fonoaudiólogo para uma avaliação se você começar a ter problemas de deglutição.

PERGUNTAS A CONSIDERAR

- ✓ *Você corre o risco de engasgar e, portanto, pode precisar de alimentos cortados menores, em puré, ou liquefeitos?*
- ✓ *Você precisa de ajuda na preparação de refeições?*
- ✓ *Você consegue se autoalimentar ou precisa de assistência parcial ou total para a alimentação?*
- ✓ *Seu cuidador entende suas necessidades e equipamentos de alimentação?*
- ✓ *Você terá alguma restrição alimentar identificada por um nutricionista ou fonoaudiólogo?*
- ✓ *Você precisará de utensílios especiais ou canudos para beber?*
- ✓ *O seu profissional de saúde foi treinado para colocar corretamente os alimentos na boca para que o reflexo de vômito não seja acionado?*

Trombose venosa profunda (TVP)

A trombose venosa profunda é um coágulo sanguíneo que pode levar à falta de fluxo sanguíneo para uma extremidade, causando danos nos tecidos internos, inchaço e lesões na pele. Se você tiver uma sensação diminuída e não conseguir sentir dor ou calor, peça a outra pessoa que verifique sua pele. O coágulo pode se soltar e viajar para os pulmões, causando embolia pulmonar. As embolias pulmonares podem afetar a respiração e a função cardíaca. Um coágulo sanguíneo que viaja para o cérebro pode

causar derrame e/ou morte. Se você tiver uma lesão na medula espinhal, o risco de um coágulo sanguíneo começa imediatamente após a lesão e o risco dura a vida toda. Você está em risco aumentado de TVP sempre que estiver imobilizado devido à doença, recuperação pós-cirúrgica e paralisia. **A TVP é uma emergência médica e você deve consultar seu médico ou ir a uma sala de emergência imediatamente.**

QUAIS SÃO OS SINAIS DE UM COÁGULO NO SANGUE?

- ✓ *Inchaço das pernas ou braços (esses são os lugares mais comuns para TVP)*
- ✓ *Ternura na panturrilha, coxa, virilha ou braço*
- ✓ *Pele mais quente que as áreas circundantes*
- ✓ *Vermelhidão ou descoloração esbranquiçada na área afetada*
- ✓ *Dor*
- ✓ *Febre baixa*
- ✓ *Aumento ou novos sintomas de disreflexia autonômica se a lesão medular estiver no nível T6 ou acima.*

Entre em contato com a Fundação Reeve para obter seu cartão de carteira de TVP gratuito e obter mais informações sobre TVP. www.ChristopherReeve.org/cards

MODIFICAÇÕES DOMÉSTICAS



Uma cadeira de rodas pode ocupar muito espaço. A capacidade de se movimentar em sua casa dependerá de quão acessível ela seja. A maioria das pessoas precisará fazer algumas modificações (alterações) em sua casa. Há muitas coisas em que pensar ao considerar o que e se as modificações precisarão ser feitas na sua casa.

Peça ao seu centro

de reabilitação para se consultar com um FT/TO, pois eles podem fornecer detalhes específicos sobre o que é necessário para fazer as modificações necessárias. A lista a seguir fornece alguns exemplos de coisas em que pensar ao considerar as modificações domésticas.

ÁREAS RESIDENCIAIS E ITENS QUE PRECISAM SER MODIFICADOS

- ✓ *Quais são as dimensões da sua cadeira de rodas?*
Minha cadeira de rodas tem _____ de altura por _____ de largura
- ✓ *Largura das portas*
- ✓ *Largura do corredor*
- ✓ *Entradas:*
 - *É necessário instalar uma rampa? As rampas devem ter um pé de comprimento para cada polegada de elevação*
 - *Se você mora em uma área com mau tempo, considere colocar uma rampa de entrada na garagem (da garagem à porta interna).*
- ✓ *Banheiro:*
 - *Vaso sanitário acessível*
 - *Chuveiro acessível*
 - *Drenagem adequada*
 - *Sobreposições de limite*
- ✓ *Carpete versus piso duro*
- ✓ *Cozinha:*
 - *Alturas da bancada*
 - *Acessibilidade ao armário*
 - *Acessibilidade ao fogão, forno, microondas*
 - *Pia (controles de temperatura da água)*
- ✓ *Alturas da mesa*
- ✓ *As opções de baixo ou nenhum custo incluem:*
 - *Mudar o quarto para o primeiro andar*
 - *Para aumentar a acessibilidade, remova as portas dos banheiros, despensas ou outros cômodos e pendure uma cortina de privacidade em uma haste*

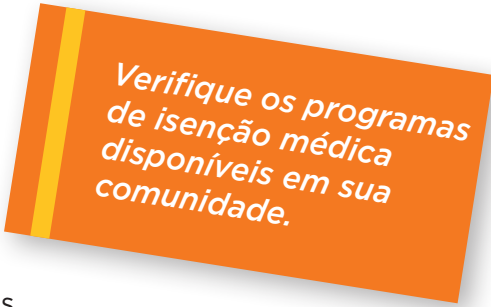
BENEFÍCIOS E RECURSOS FINANCEIROS

É muito importante compreender sua cobertura de assistência médica e outros possíveis benefícios/opções financeiras disponíveis.

Seguro de saúde e acidentes

Cada apólice de seguro é diferente e atua como um contrato entre você e sua seguradora. É importante que você entenda sua cobertura. Uma fonte de assistência

pode ser seu departamento de recursos humanos e/ou seu corretor de seguros. Enquanto estiver no hospital, o gerente de caso do hospital pode ajudá-lo a navegar neste sistema. Uma vez em casa, você precisará saber o nome do seu gerente de caso de seguro que pode ser acessado ligando para o número na parte de trás do seu cartão de seguro. Algumas empresas permitem apenas que os funcionários mantenham sua cobertura de seguro por um período de tempo predeterminado. Você precisa estar ciente deste período de tempo. Dependendo de como foi lesionado, você pode estar coberto por compensação para trabalhadores, seguro de automóvel, assistência a vítimas de crimes, seguro de cartão de crédito, programas de aposentadoria, seguro esportivo, etc. É importante analisar e considerar todos os planos que você possui e usar a cobertura deles para diferentes itens.



Verifique os programas de isenção médica disponíveis em sua comunidade.

Seguridade social

Você pode ser elegível para o Seguro de Invalidez da Seguridade Social (SSDI). A elegibilidade é baseada na quantidade de tempo que você trabalhou e pagou o sistema de Seguridade Social. Há um período de carência de seis meses para o SSDI, e os cheques sempre chegam um mês depois; portanto, se você for elegível, o primeiro cheque chegará sete meses após a lesão. Se você receber 24 cheques consecutivos da Seguridade Social, estará automaticamente qualificado para se inscrever no Medicare Disability. Se você estiver no Medicaid, seu gerente de caso do Medicaid poderá ajudá-lo no processo de inscrição no Medicare Disability.

Renda de seguridade suplementar (SSI) e Medicaid

A Renda de Seguridade Suplementar é um programa federal baseado nas necessidades que fornece apoio financeiro a indivíduos com ativos financeiros limitados. A elegibilidade é determinada pela renda familiar mensal, a quantidade de fundos em suas contas bancárias e quaisquer ativos que você possa ter (por exemplo, carro, 401K, ações e títulos, fundos fiduciários, etc.). Nem todo mundo se qualifica para o Medicaid. Se você se qualificar, o Medicaid ajudará a pagar por determinados serviços médicos e de reabilitação. A cobertura do Medicaid varia de acordo com o estado. Se você se qualificar, escolha médicos e profissionais que aceitem o Medicaid.

Medicare

O Medicare Disability é uma opção para algumas pessoas com lesões graves de longo prazo. O Medicare Disability está disponível para pessoas com 65 anos ou mais, ou se a pessoa vive com uma deficiência grave por um determinado período de tempo (geralmente dois anos). A inscrição no Medicare Disability pode ser um processo longo e deve ser iniciado o mais rápido possível. Você precisará passar por médicos e terapeutas que aceitem o Medicare Disability.

Programas de isenção do Medicaid

Alguns estados oferecem isenções especiais especificamente para pessoas com lesões na medula espinhal. Isso pode ajudar a cobrir serviços especiais para pessoas com lesão medular.

Outras opções financeiras podem incluir:

- Arrecadação de fundos*
- Economias pessoais
- Subsídios privados
- Subsídios do governo
- Fundos de necessidades especiais

* *Verifique com seu contador antes da arrecadação de recursos para não perder seus benefícios ou incorrer em multas.*

TRANSPORTE

Uma lesão/paralisia da medula espinhal não significa que você ficará restrito à sua casa. Você precisará considerar como se deslocar em sua comunidade. Algumas pessoas usarão o transporte público, enquanto outras comprarão um veículo acessível.

Seu tipo e nível de lesão podem determinar o veículo que você pode usar. Um usuário avançado de cadeira de rodas provavelmente precisará ser transportado em um veículo com elevador ou rampa. Uma pessoa em uma cadeira de rodas manual geralmente pode andar de carro porque a cadeira manual pode ser dobrada e colocada no porta-malas do veículos.

Ao usar o transporte público, você deve receber treinamento sobre como subir e descer do ônibus com segurança. Você também deve saber como proteger sua cadeira de rodas de maneira independente, ou instruir verbalmente alguém para que o faça por você. O elevador usado nos ônibus pode ser intimidador, mas com prática, você aprenderá a usá-lo com segurança e conforto.

ANTES DE COMPRAR UM VEÍCULO, CONSIDERE...

- ✓ *Sua idade e saúde geral*
- ✓ *O tamanho da sua cadeira de rodas*
- ✓ *Sua capacidade de se transferir independentemente*
- ✓ *Se você é passageiro ou motorista*
- ✓ *Financiamento, incluindo fontes externas*

Não compre um veículo antes de ter sua cadeira de rodas principal para garantir que ela caiba no veículo.

Preparação e planejamento para emergências

O planejamento para emergências ajudará você a gerenciá-las melhor se e quando ocorrerem. Todos devem ter um plano de emergência, mas após a paralisia é ainda mais importante.

Reúna-se com os departamentos de polícia e bombeiros locais/do bairro: Vá até a polícia e bombeiros locais para se apresentar aos socorristas. Conhecê-los pessoalmente cria um relacionamento mais forte e permite que eles atendam melhor às suas necessidades. Verifique se o seu endereço está sinalizado na expedição para ajudar os respondentes a antecipar melhor suas necessidades.

Notifique seus prestadores de serviços públicos locais: É importante que os prestadores de serviços públicos saibam que um membro da família usa equipamento médico crítico (ventilador, cadeira de rodas elétrica, etc.) e pode exigir ar-condicionado ou calor devido à incapacidade de regular a temperatura corporal. Isso garantirá que, em uma falta de energia, sua casa tenha prioridade na recuperação de energia. Sua empresa de serviços públicos pode exigir que um formulário seja preenchido e assinado pelo seu médico.

Contatos de emergência: Saber com quem entrar em contato em caso de emergência é importante para você e para aqueles que precisam cuidar de você. Você deve manter esta lista em um local que possa ser acessado facilmente. Exemplos de nomes e números que sua lista deve conter são:

- Familiares
- Corpo de bombeiros
- Departamento de polícia
- Controle de veneno
- Hospital
- Médico de atendimento primário
- Médicos especialistas
- Informações sobre seguros
- Linha de aconselhamento de enfermagem

Existem sites e aplicativos para telefones celulares (pesquise na sua loja de aplicativos usando a palavra-chave: “emergency preparedness”, “Red Cross”, “FEMA”) que podem ajudá-lo a criar e armazenar essas informações. Visite os sites de sua cidade ou município para descobrir se eles já possuem esses sistemas.



O QUE COMPARTILHAR COM OS SOCORRISTAS

- ✓ *O tipo de lesão que você tem e outras condições médicas*
- ✓ *Localização dos medicamentos*
- ✓ *Se há oxigênio em casa, e onde ele é armazenado*
- ✓ *Quanta ajuda você precisará durante uma emergência*
- ✓ *O layout da sua casa, especialmente os quartos (se houver uma emergência ou incêndio, eles podem se concentrar em chegar até você o mais rápido possível)*
- ✓ *Localização das saídas principais e quais são as mais fáceis para você sair*
- ✓ *Quantas pessoas vivem na casa*
- ✓ *Seus contatos de emergência*
- ✓ *Descrições dos veículos*
- ✓ *Se houver animais de estimação, animais de serviço e gado na propriedade*
- ✓ *Como sua cadeira de rodas deve ser manuseada e transportada*

Planejamento para emergências

Emergências não são algo que gostamos de pensar que acontecerá. Elas podem ser até mais desconfortáveis de falar a respeito. No entanto, é importante sentar com a família e cuidadores para criar um plano em caso de emergência. Criar uma lista ou documento pode ajudar a manter todos organizados. Sua lista pode conter qualquer informação que você achar útil.

EXEMPLO DE CONTATOS DE EMERGÊNCIA OU INFORMAÇÕES VITAIS:

- ✓ *A pessoa/pessoas com quem você deseja entrar em contato e o(s) número(s) de telefone*
- ✓ *Faça uma árvore telefônica familiar*
- ✓ *Utilize as redes sociais e o aplicativo/site da Cruz Vermelha para publicar sobre sua segurança para familiares e amigos*
- ✓ *O hospital para o qual você deseja ser levado*
- ✓ *Nome e informações de contato do seu médico primário*
- ✓ *Lista de medicamentos e alergias*
- ✓ *Informações sobre seguros*
- ✓ *Um ponto de encontro em caso de desastre que o force a sair de casa*
- ✓ *Quem ajudará no controle da pele, intestinos e bexiga*

Mercearias

Se você não conseguir sair facilmente na comunidade, pode haver outras opções para comprar mantimentos e refeições na sua região. As opções em sua área podem ser:

- Mercearias e varejistas on-line que aceitam pedidos, assinaturas de refeições e entrega
- Organizações que preparam e/ou entregam refeições para pessoas que precisam (p. ex., Meal on Wheels)
- Amigos e familiares
- Bancos de alimentos locais
- Centros comunitários ou organizações sem fins lucrativos que fornecem refeições ou entrega de refeições

Peça ajuda a familiares, amigos e vizinhos

Pode não ser tão fácil sair e fazer as coisas cotidianas que você precisa fazer. Portanto, você pode precisar da ajuda de sua família, amigos ou outras pessoas em sua comunidade. Muitas vezes, as pessoas próximas a você oferecem ajuda, mas talvez não saibam como ajudar. Quando as pessoas oferecem ajuda, é importante dar-lhes uma tarefa específica.

Às vezes, a criação de uma lista de tarefas pode ajudar a identificar algumas necessidades. As maneiras pelas quais as pessoas podem ajudar são:

- Compra de mantimentos
- Lavanderia
- Cuidado do gramado/remoção de neve
- Remoção do lixo
- Cuidar de animais domésticos
- Manutenção no carro
- Limpeza a seco
- Tarefas diversas
- Transporte para consultas
- Montagem de equipamentos
- Limpeza
- Cuidar de crianças
- Pegar a correspondência na caixa de correio e levar correspondências para os correios

"Você precisa ser vulnerável, sem medo de pedir ajuda."

- Erin Husman



ORGANIZANDO-SE

Voltar para casa significa a realidade de ter que ser responsável pelas tarefas que você tinha antes. Uma delas é pagar suas contas.

Contas médicas podem ser confusas e esmagadoras. Antes de efetuar qualquer pagamento de suas contas médicas, aguarde para receber a explicação final dos benefícios (EFB). Esteja ciente do que sua seguradora pagou até o momento. Mantenha todas as contas e recibos em um arquivo para fácil referência. Acompanhe suas despesas médicas para saber quando você atingiu sua franquia máxima individual/familiar. Você pode acompanhar isso através de suas plataformas on-line de seguros para evitar copagamentos médicos em excesso.

As contas domésticas ainda precisam ser pagas. É importante organizar e estabelecer um sistema para evitar a falta de pagamentos. Convém pedir para que um membro da família ou amigo o ajude com essa responsabilidade. Aproveite as facilidades do pagamento de contas e banco on-line.

SEU EU SOCIAL

Ainda existem muitas oportunidades para socializar e se divertir. Para algumas pessoas, é mais difícil imaginar como isso vai acontecer. Pense no que você fazia antes. Quase todas as atividades têm uma versão adaptada. Com um pouco de pesquisa, você pode encontrar muitos recursos! Lugares para pensar quando voltar à sua vida social são:

- O que está acontecendo na sua comunidade? Algumas comunidades organizam festivais, desfiles, jantares, feiras de artesanato, etc. Essas são boas oportunidades para sair de casa e visitar outras pessoas.
- Centros independentes oferecem programas e atividades diárias
- Comunidades religiosas
- Encontre um centro esportivo ou de recreação adaptado em sua área
- Grupos locais de apoio e centros de reabilitação são bons recursos



CONHEÇA SEUS DIREITOS

A Lei dos Americanos com Deficiência (ADA) mudou positivamente o acesso e o tratamento de pessoas com deficiência. Existem muitas regras e regulamentos que garantem tratamento igual a todas as pessoas. Existem centros de assistência regionais da ADA que podem fornecer recursos e diretrizes. Nem tudo é coberto pela ADA. Pode haver outras agências ou diretrizes reguladoras (isto é, Lei de Acesso para Companhias Aéreas) ou regulamentação estadual que dizem respeito aos direitos das pessoas com deficiência. Algumas comunidades têm linhas diretas para denunciar prédios não acessíveis ou violações de direitos.

Lembre-se de conhecer seus direitos; isso ajudará você a superar as dificuldades da vida. Você precisará ser seu próprio advogado e se manifestar.

EMPREGO E EDUCAÇÃO

Muitas pessoas que vivem com paralisia podem retornar ao trabalho ou à escola após a lesão. Existem leis criadas para proteger as pessoas quando elas têm um problema médico que exige que elas falem ao trabalho por um longo período de tempo, como a Lei de Licença Médica e Familiar (FMLA). A FMLA oferece cobertura para cuidadores e pessoas com deficiência. Nem todos os empregadores são obrigados a oferecer a FMLA, portanto, verifique com seu empregador.

Muitos adolescentes e jovens adultos retornam à faculdade após uma lesão na medula espinhal. Você pode precisar de acomodações específicas. É importante trabalhar com a escola e atender às suas necessidades antes de iniciar as aulas.

Reabilitação profissional (RP)

Todo estado tem uma agência federal que administra reabilitação profissional, emprego apoiado e serviços de vida independentes. A RP ajuda as pessoas a encontrar empregos por meio de pesquisas locais e promove oportunidades de trabalho autônomo e de teletrabalho. Os serviços de RP variam amplamente, dependendo do estado, mas geralmente incluem avaliações médicas, psicológicas e vocacionais; aconselhamento e orientação; formação profissional e outros tipos de treinamento; serviços de intérprete e leitor; serviços a familiares; tecnologia de reabilitação; colocação no mercado de trabalho; serviços pós-emprego; e/ou outros bens e serviços necessários para alcançar os objetivos da reabilitação. Em alguns casos, a RP paga pelo transporte e pela modificação do veículo.

No mundo corrido de hoje em dia, quase todo mundo usa tecnologia em sua vida diária e permanece conectado com os outros. O mesmo vale para pessoas com lesão medular. Tecnologia Assistiva (TA) é qualquer item, equipamento, programa de software ou sistema de produto usado para aumentar, manter ou melhorar os recursos funcionais das pessoas com deficiência. A Tecnologia Assistiva é usada para compensar deficiências físicas, cognitivas, de linguagem e visuais, permitindo que os pacientes se reconectem à sua vida diária.

Ao saber mais sobre as mais recentes opções de software e tecnologia do mercado, as pessoas podem estar mais seguras, exigir menos atendimento, voltar ao trabalho ou à escola mais cedo e desfrutar de uma qualidade de vida mais alta.

Exemplos de equipamentos adaptáveis incluem:

- Sistemas de ativação por voz
- Dispositivos com mouse
- Microfones
- Teclados
- Apoios, suportes e bases
- Fones de ouvido com Bluetooth
- Várias maneiras de controlar seu ambiente (como televisão, luzes e portas)
- Dispositivos inteligentes e falantes
- Dispositivos de comunicação alternativos
- Sistemas de chamadas
- Programas de software

Em conclusão...

Ao se educar e organizar novos sistemas de apoio, a alta hospitalar ou de reabilitação será menos estressante. Este livreto aborda algumas ideias sobre como ser saudável e bem-sucedido fora do hospital. Reserve um tempo para trabalhar com seu gerente de caso ou planejador de alta para organizar as coisas antes de ir para casa. Você fez grandes progressos no cenário da reabilitação, agora é sua chance de praticar o que aprendeu.

Meu acidente aconteceu antes que a Internet fosse um recurso. Quando eu estava saindo do hospital, minha família e eu dependíamos de contatos com colegas e recursos em nossa comunidade. Isso realmente ajuda a se encontrar lá fora!"
- Rachel Wilson

TAREFA	LINHA DO TEMPO <i>Dependendo do tempo de internação, que varia de acordo com o indivíduo*</i>	NOTAS
Encontre um médico primário que possa acomodar suas novas necessidades ou garantir que o seu médico atual possa acomodá-las	Inicie a reabilitação após a internação	
Comunique ao seu cuidador as suas várias necessidades	Começa na chegada, continua durante a reabilitação	
Saiba quais necessidades de tecnologia assistiva você possui; determine como experimentar dispositivos de TA antes de comprar	Inicie a avaliação das necessidades imediatamente após a chegada na reabilitação	
Aprenda a rotina de alimentação	Começa na admissão, continua até a alta	
Verifique as apólices de seguro para conhecer os termos da cobertura para determinar os benefícios aplicáveis	Imediatamente após a admissão na reabilitação, continua conforme necessário	
Revise e use a invalidez de curto e longo prazo; inscreva-se na SSI/SSDI	Imediatamente após a admissão na reabilitação, entre em contato com a área de Recursos Humanos, se estiver empregado. Inscreva-se na SSI/SSDI em caso de invalidez de longo prazo	
Determine se você é elegível para o programa de isenção do Medicaid	Imediatamente após a admissão na reabilitação	
Faça as modificações domésticas imediatas ou essenciais necessárias para voltar para casa	Comece a avaliação logo após a admissão na reabilitação. Comece a implementar as mudanças um mês antes da alta	
Aprenda quais Equipamentos Médicos Duráveis você precisa; determine como pagar por eles	O TO e FT podem ajudar a determinar as necessidades logo após a chegada	
Estabeleça um plano para continuar sua educação se você é estudante; aprenda quais acomodações sua escola lhe dará	Logo após a chegada à reabilitação, o distrito escolar (K-12) enviará alguém para ajudá-lo a continuar sua educação enquanto estiver na reabilitação.	
Aprenda a controlar a bexiga	O hospital ensinará isso dentro de 1-2 semanas após a lesão, domine até a alta	
Aprenda a controlar o intestino	O hospital ensinará isso dentro de 1-2 semanas após a lesão, domine até a alta	
Aprenda a gerenciar os cuidados com a pele	O hospital ensinará isso dentro de 1-2 semanas após a lesão, domine até a alta	

TAREFA	LINHA DO TEMPO <i>Dependendo do tempo de internação, que varia de acordo com o indivíduo*</i>	NOTAS
Aprenda os sinais de disreflexia autonômica	O hospital ensinará isso dentro de 1-2 semanas após a lesão, domine até uma semana antes da alta	
Aprenda os sinais de TVP/coágulos sanguíneos	O hospital ensinará isso dentro de 1-2 semanas após a lesão, domine até uma semana antes da alta	
Eduque-se sobre direitos e leis para deficientes; prepare-se para advogar por si mesmo	Um mês antes da alta, e continuamente depois da alta	
Marque consultas com especialistas	Um mês antes da alta para que você tenha consultas dentro de um mês após a alta	
Planeje como você irá preparar e/ou receber as refeições	Um mês antes da alta	
Revise suas opções de emprego; você poderá retornar ao seu emprego anterior ou precisará de reabilitação profissional?	Um mês antes da alta	
Faça uma lista e adquira suprimentos para o controle da bexiga e do intestino	Faça a lista um mês antes da alta, adquira os suprimentos uma semana antes da alta	
Decisão de cuidados de longo prazo vs. cuidados domiciliares com base nos cuidados necessários após a alta	Um mês antes da alta	
Prepare-se para qualquer assistência necessária ao pagamento de contas e à administração de sua casa	Um mês antes da alta	
Eduque-se sobre que tipo de veículo ou transporte acessível você precisa	Explore um mês antes da alta, mas adie a compra até adquirir sua cadeira de rodas principal	
Prepare os suprimentos de cuidados pessoais necessários em casa	Prepare a lista duas semanas antes da alta	
Prepare um plano de emergência que possa ser instituído ao voltar para casa	Duas semanas antes da alta	
Crie uma lista de medicamentos e alergias	Uma semana antes da alta	
Obtenha as receitas médicas necessárias	2-3 dias antes da alta	
Pense nas oportunidades sociais nas quais você pode participar após a alta	Quando estiver em casa	

***Nota:** Esta tabela se destina ao uso como orientação. Ela oferece itens para você pensar, possibilitando que você esteja preparado ao fazer a transição para casa. Os tempos reais variam de acordo com a duração da internação, o nível de lesão e suas necessidades específicas.





ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR.

Saiba mais hoje mesmo!

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 ligação gratuita
(973) 379-2690 telefone
ChristopherReeve.org

Craig Hospital:

3425 S. Clarkson Street
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(Linha de aconselhamento de
enfermagem)
CraigHospital.org

Este projeto foi apoiado, em parte, pelo subsídio número 90PRRC0002 da Administração para Vida Comunitária dos EUA, Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Washington, D.C. 20201. Os beneficiários que realizam projetos sob patrocínio do governo são incentivados a divulgar livremente suas descobertas e conclusões. Portanto, os pontos de vista ou opiniões não representam necessariamente a política oficial da Administração para Vida Comunitária.