

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

PAGHAHANDA SA PAG-TRANSISYON SA TAHANAN



 CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®


CRAIG

UNYIELDING DETERMINATION.
EMPOWERING LIVES.

Unang Lathala 2019

Ang booklet na ito ay isang joint production ng Craig Hospital at ng Paralysis Resource Center ng Christopher & Dana Reeve Foundation. Bukas-palad na nagkaloob ng pinansiyal na tulong ang Hollister.

Ang gabay na ito ay inihanda batay sa siyentipiko at propesyonal na mga lathala. Ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon; ito ay hindi dapat ituring na isang medikal na diagnosis o payo sa pagpapagamot. Mangyaring makipagkonsulta sa isang doktor o sa naaangkop na provider sa pangangalaga ng kalusugan para sa mga tanong na tiyak sa inyong situwasyon.

Mga Pagpapasalamat

Sinulat ni: Bevin Peterson, RN, MS, CRRN, Craig Hospital
Na-produce at Isinaayos upang Malathala ni: Patricia E. Correa, Sheila Fitzgibbon, Bernadette Mauro, Christopher & Dana Reeve Foundation
Editorial Consultant: Linda M. Schultz, PhD, CRRN
Mga Litrato: Mula sa Craig Hospital, pahina 12 na litrato ay mula sa Permobil


Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 toll free
(973) 379-2690 telepono
ChristopherReeve.org

Craig Hospital

3425 S. Clarkson St.
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(Nurse Advice Line)
CraigHospital.org

MGA NILALAMAN

- 
- 1 **Medikal na Pag-aalaga Pagkatapos Ma-discharge**
 - 6 **Kalusugang Pantahanan/Pag-aalaga**
 - 7 **Mga Dapat Malaman tungkol sa Medikal**
 - 15 **Mga Pagbabago sa Tahanan**
 - 16 **Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon para sa Benepisyo at Pananalapi**
 - 18 **Transportasyon**
 - 19 **Mahalaga pero Madaling Di Mapansin**
 - 22 **Pag-aayos**
 - 22 **Kayo sa Lipunan**
 - 23 **Alamin ang Inyong Karapatan**
 - 23 **Pagtatrabaho at Edukasyon**
 - 24 **Teknolohiya**
 - 25 **Timeline Chart**
 - 28 **Mga Tala**

INTRODUKSYON

Ang pag-discharge mula sa inpatient rehabilitation ay isang transisyon mula sa pagkaka-ospital pabalik sa komunidad. Gayunman, hindi ito nangangahulugan na gumaling at tapos na. Anuman ang inyong susunod na hakbang, kailangan ninyong magsimulang gumawa ng isang plano sa paglalabas sa unang mga araw kapag kayo ay na-admit bilang inpatient. Ang mga pasilidad para sa rehabilitation at mga ospital ay may discharge planner sa staff. Walang sisingilin sa mga inpatient para gamitin ang kanilang mga serbisyo.

Makalipas na malaman na mayroon kayong spinal cord injury o iba pang mga uri ng paralysis, maaaring hindi ninyo alam kung ano ang dapat itanong bilang paghahanda sa inyong pagbabalik sa tahanan. Ang sumusunod na booklet ay magbibigay sa inyo ng ilang mga idea kung ano ang dapat alamin bago lumabas ng ospital.

- Ang patuloy na medikal na pag-aalaga at patuloy na pisikal at/o occupational therapy
- Ang uri ng superbisyon at tulong na maaaring kailanganin ninyo sa tahanan
- Transportasyon
- Accessibility at mga pangangailangan ng equipment
- Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon para sa Pagpopondo
- Isang plano para makabalik sa inyong pang-araw araw na mga aktibidad

Sa katapusan ng booklet na ito, mayroong chart ng mga gawain na maaaring magawa makalipas ang isang spinal cord injury o iba pang uri ng paralysis. Maaari itong gamitin bilang checklist sa paghahanda sa inyong transisyon pabalik sa komunidad.

MEDIKAL NA PAG-AALAGA MAKALIPAS NA I-DISCHARGE

Primary Care Physician (PCP)

Mahalagang mayroon kayong primary care physician para makatulong sa medikal na pag-aalaga na kailangan ninyo. Kapag tinatasa ang mga physician, tiyakin na kaya at komportable sila sa pag-aalaga ng taong may spinal cord injury. Maraming mga physician ang hindi kailanman nagkaroon ng oportunidad na mag-alaga sa isang taong may spinal cord injury at maaaring hindi alam ang lahat ng inyong mga pangangailangang medikal. Ang mga opisina ay hindi parating naka-set up sa isang paraan na nagpapadali sa isang taong nasa wheelchair. Tuwing pumipili ng isang physician, makakatulong na magkaroon ng listahan ng mga nais ninyong tanungin sa kanila.

MGA KILOS NG PCP

- ✓ *Makipag-ugnayan sa inyong naunang PCP para matiyak kung nais nilang magtrabaho batay sa inyong mga bagong pangangailangan.*
- ✓ *Kung ang mga rekomendasyon ay kinakailangan, ang PCP ninyo ay kumportable at gustong mamahala sa pag-aalaga at magsulat ng mga rekomendasyon sa mga espesyalista?*

Mga Espesyalista

Ang inyong mga medikal na pangangailangan ay maaaring mangailangan ng mga physician na dalubhasa sa ilang mga parte ng katawan, tulad ng isang pulmonologist na dalubhasa sa mga pangangailangan sa respiratory ng tao. Bago i-discharge mula sa ospital, tiyakin na kayo ay may appointment na naka-set up sa lahat ng mga espesyalista na kailangan ninyo. Habang nagta-transisyon papunta sa inyong tahanan, maaari ninyong makalimutan na itakda ang mga appointment na ito kung hintayin ninyong magpa-schedule pagdating ninyo sa tahanan.

Kalusugang Pangkaisipan

Ang pakikitungo sa spinal cord injury ay maaaring nakaka-stress at maaaring maging sanhi na makaranas kayo ng mga emosyon o damdamin na hindi kayo sigurado kung paano pamahalaan. Ang pagkakaroon ng ibang taong makakausap ay maaaring makatulong. Ang counselor ay sanay na tumulong sa inyong magtrabaho habang nararamdaman ang mga emosyon at damdamin na ito. Kapag naghahanap ng isang counselor, mahalagang alamin kung sila ay may opisina na accessible. Maaari kayong puntahan ng iba sa inyong tahanan.



Occupational Therapist (OT) / Physical Therapist (PT)

Ang ilang mga taong may occupational therapy at physical therapy pagka-uwi nila. Ang desisyon na ito ay karaniwang batay sa mga pangangailangan ng tao makalipas na i-discharge at kung covered o hindi ng insurance ang outpatient therapy. Kung kayo ay kailangang mag-therapy, hikayatin ang mga therapist sa ospital na tulungan kayong lumikha ng mga layunin at, kung posible, ipakausap sila sa inyong bagong therapist.

MGA KILOS NG SPECIALIST PROVIDER

Tanungin sa inyong inpatient physician o PCP kung kailangan ninyong magpatingin sa alinman sa mga espesyalista na ito. Tandaan na kumuha ng anumang mga kinakailangang rekomendasyon at tiyakin ang inyong coverage sa insurance.

- ✓ *Urologist*
- ✓ *Neurologist*
- ✓ *Physiatrist*
- ✓ *Counselor, Psychiatrist, o Social Worker*
- ✓ *Neurosurgeon*
- ✓ *Pulmonologist*
- ✓ *Podiatrist*
- ✓ *Pag-aalaga sa Sugat*
- ✓ *OB/GYN*
- ✓ *PT/OT*

MGA KONSIDERASYON PARA MAGING ACCESSIBLE

- ✓ *Gaano ka-accessible ang kanilang opisina?*
- ✓ *Madali ba kayong makakakilos-kilos sa loob ng opisina habang nasa wheelchair ?*
- ✓ *Mayroon bang exam table na maaaring pababain para malipat kayo dito?*
- ✓ *Kung hindi, may available pang transferring equipment?*
- ✓ *Kung hindi, paano nila gagawin ang physical assessment?*
- ✓ *Mayroon bang disabled parking na available?*

Durable Medical Equipment (DME)

Ang pagkakaroon ng paralysis ay maaaring mangahulugan na kayo ay mangangailangan ng special equipment para makatulong sa inyong mga aktibidad sa pang-araw araw na pamumuhay o activities of daily living (mga ADL). Ang unang hakbang ay alamin kung ano ang kakailanganin ninyo. Ang inyong physical at occupational therapist ay maaaring makatulong sa inyong makilala ang mga pangangailangang iyon.

Maaaring kabilang ang ilan sa mga item na ito ang:

- Wheelchair
- Commode chair/shower chair
- Stair lift
- Transfer lift o board

Mayroong naangkop na equipment na maaaring mabili na maaaring makatulong sa inyong mapalawak ang inyong independensya.

Iba pang mga bagay na dapat ikonsidera ay kinabibilangan ng:

- Ano ang covered ng inyong insurance?
- Sino ang makakatulong sa inyong bumili ng equipment?
- Paghahanap ng isang supplier
- Sino ang makakatulong sa inyong ikabit ang equipment?
- Paano mag-troubleshoot ng mga problema sa equipment
- Tingnan ang mga equipment loan closet bago kayo bumili ng equipment

Mga Supply para sa Personal Care

Bago ma-discharge, makipagtrabaho sa inyong medical team para matulungan kayong makapagpasya sa mga supply na maaaring kailanganin ninyo tulad ng respiratory, skin, dietary, bedding, o bowel/bladder na supply.

MGA TANONG NA DAPAT IKONSIDERA

- ✓ *Anong mga supply ang kailangan ninyo?*
 - *Catheter supplies*
 - *Mga supply sa pag-aalaga sa sugat*
 - *Non-latex gloves*
 - *Bowel care na mga supply*
 - *Iba pang mga supply: _____*
- ✓ *When and how will they be ordered?*
- ✓ *Paano ide-deliver at babayaran ang mga ito?*
- ✓ *Paano kayo makaka-order muli?*

Mga gamot

Kapag na-discharge, ang inyong physician ay magsusulat ng mga reseta ng lahat ng mga gamot na maaaring kailanganin ninyo. Bago ang araw ng pag-discharge, kailangan ninyong makipagtrabaho sa nursing staff o pharmacy para:

- Mag-develop ng isang plano para makuha ang inyong mga gamot pagkalabas ninyo ng ospital. Maaaring kabilang dito ang pagpapadala ng mga reseta sa susunod na rehabilitation center o pagpili ng pharmacy kung saan nais ninyong makuha ang mga gamot. Ang paggamit ng iisang pharmacy para sa lahat ng inyong mga gamot ay makakatulong na maiwasan ang mga kamalian sa gamot.
- Intindihin ang inyong mga gamot: kung para saan ang mga ito, ang dosis, oras sa maghapon na kailangang inumin o gamitin, tagal ng therapy, mga side effect, at kung paano pamahalaan ang mga ito. Maaaring kabilang sa mga ito ang mga talakayan tungkol sa gamot, alcohol, at mga interaksyon sa pagkain.

- Unawain kung anong mga gamot ang covered ng insurance at ano ang kailangan kapag kinuha ninyo ang mga ito sa labas ng ospital.
- Planuhin kung saan ninyo itatabi ang inyong mga gamot. Kailangang itabi ang mga ito sa iisang lugar at malayong maaabot ng mga bata. Huwag kalimutan na ikonsidera ang mga refrigerated na gamot.
- Alamin kung paano ayusin at punuin ang pillbox para maging mas madali ang pagkuha ng mga gamot. Sa bahay ay magagawa ito mag-isa o kasama ng caregiver.
- Gumawa ng isang plano para matandaang inumin o gamitin ang inyong mga gamot. Halimbawa, may mga apps na available na makakatulong na makapagtakda ng mga paalala sa inyong telepono.
- Kung gumagamit kayo ng iniiniksyon na mga gamot, alamin kung paano wastong maitatapon ang mga karayom sa inyong komunidad. Tawagan ang inyong lokal na health department para makakuha ng impormasyon sa pagtatapon.

Long Term Care (LTC) kumpara sa Home Care



Maraming mga bagay na dapat isipin pagdating sa pagpapasya kung saan dapat magpunta makalipas na i-discharge. Dapat na lubos na ikonsidera kung gaano kalaking pag-aalaga ang kakailanganin ninyo. Ang isa pang bagay na dapat ikonsidera ay gaano kalaking tulong ang mababayaran ng insurance o magkano ang kaya ninyong bayaran mag-isa. Ang situwasyon ng bawat tao ay bukod-tangi. Ang inpatient rehabilitation team ay makakatulong sa inyong kilalanin ang mga pangangailangan na tiyak para sa inyo. Ang ilang mga bagay na dapat ikonsidera ay:

- Gaano karaming tulong ang kakailanganin ninyo para makahiga at makabangon mula sa kama?
- Mayroon bang sinuman sa pamilya ninyo ang makakatulong sa inyong mga pisikal na pangangailangan o kakailanganin ba ninyo ng dagdag na tulong? Kailangan ba ninyong kumuha ng mga caregiver para makatulong?
- Kailangan ba ninyo ng tulong sa inyong mga aktibidad sa pang-araw araw na pamumuhay?
- Mayroon ba kayong support network (pamilya, mga kaibigan)?
- Puwede ba kayong maiwan mag-isa sa bahay? (Ang mga taong may mechanical ventilation ay maaaring mangailangan ng 24/7 na suporta)

Aling Mga Caregiver ang Nararapat para sa Inyo?

Ang coverage sa insurance at finances ay may malaking tungkulin kung gaano kalaking assistive care ang nakukuha ng tao kapag sila ay nakauwi na. Kung iniisip ninyong kumuha ng mga caregiver, mahalaga na ikonsidera ninyo kung gaano kalaki at anong uri ng pag-aalaga ang kakailanganin ninyo. Ang mga pamilya at kaibigan ay maaari rin makatulong sa paghahanda ng pagkain, habang maaaring kailangan ng nars para makapagkaloob ng medikal na pag-aalaga. Kung kailangan ninyo ng tulong sa pagbibihis at pagbangon sa kama, kailangan ninyong kumuha ng certified nursing aide (CNA) o maaaring makatulong ang inyong pamilya. Maaaring kailangan ninyong itakda ang mga taong ito bago umuwi.

Ang bawat estado ay may iba't ibang tungkulin kung anong uri ng pag-aalaga ang magkaloob sa bawat level ng pagbibigay ng lisensya. Kapag kumukuha sa pamamagitan ng lokal na healthcare agency, ang agency na iyon ay tutukoy sa naaangkop na kinakailangang skill level. Ang sumusunod na listahan ay nagkaloob ng ilang mga ideya kung anong uri ng tao ang nagkaloob ng pag-aalaga.

- Registered Nurse (RN) – pamamahala sa medikasyon, pag-aalaga sa sugat, mga assessment mga pagbabago sa catheter
- Certified Nursing Aide (CNA) – pagbibihis, paliligo, pagbangon sa kama, mga pagkain, pagpapakain
- Pamilya/Mga Kaibigan - pagkain, pagpapakain, paglilinis, paglalaba, pamimili ng grocery, pagkuha ng mail*

**Tala: Maaaring makonsidera ang mga ito bilang maintenance care at maaaring hindi covered ng insurance.*



Therapy Pagkatapos na Ma-discharge

Pagkatapos na ma-discharge, at depende sa mga benepisyo ninyo sa insurance, ang mga serbisyong ipinagkaloob ng mga physical at occupational therapist ay maaaring ipagkaloob sa bahay sa loob ng takdang panahon. Ang mga serbisyong ito ay pansamantala at depende sa pangangailangang medikal, level ng pinsala, at kakayahan na lumaon ay makapunta sa isang outpatient therapy center.

Iba pang mga uri ng therapy ay maaaring kabilang ang mga local recreation center na may accessible equipment, pools, batay sa aktibidad na therapy sa mga gym o mga rehabilitation center, mga personal trainer, at mga adaptive sports o recreation program.

Ang pagkakaroon ng spinal cord injury ay nakaka-apekto nang higit pa sa inyong kakayahang maglakad. Ang pag-aalaga sa pangkalahatang kalusugan ay lubos na mahalaga.

Kailan dapat magpunta sa doktor:

Maraming mga dahilan kung bakit dapat magpunta sa doktor ang isang tao. Kung hindi kayo sigurado kung dapat magpatingin sa doktor o hindi, pinakamainam parati na tawagan sila at magpatuloy sa kanilang magpasya. Kapag mayroon kayong chronic illness tulad ng spinal cord injury o paralysis, maaaring kailangan ninyong bumisita nang madalas sa inyong doktor. Gawing isang gawi na tanungin sa inyong doktor kung kailan nila inirerekumendang bumalik kayo kung hindi humusay ang inyong pakiramdam o di kayo gumaling. Huwag akalain na dahil gumagamit kayo ng antibiotics ay gagaling kayo. Ang ilan sa mga isyung pangkalusugan sa ibaba ay maaaring magdulot ng sepsis (impeksyon sa dugo) kung hindi gamutin nang maayos. Ang sepsis ay malala at maaaring humantong sa kamatayan kung hindi agad na nagamot. Ang karamihan sa mga paksa sa ibaba ay may kasamang listahan ng mga senyas at sintomas na naghuhudyat na maaaring kailangan ninyong magpunta sa doktor.

Pantog (Bladder)

Ang pantog ay parte ng urinary tract system. Ang system na ito ay may pananagutan sa pag-aalis ng toxins at mga waste product mula sa dugo gamit ang kidneys (bato). Tapos ay dinadala ang waste na ito sa pantog para maalís mula sa katawan. Nang walang maayos na gumaganang kidneys (bato), hindi maaalis ng katawan ang mga toxins na ito na maaaring humantong sa kamatayan. Lubos na mahalagang alagaan ang system na ito.

Ang pinakamabuting paraan para maalagaan ang inyong urinary tract system ay ang pag-aalis ng laman ng bladder at pananatiling ang dami (volume) ng ihi na nasa bladder o pantog ay kakaunti. Kapag may paralysis, hindi na maaaring maramdaman ng tao na kailangan nilang alisin ang laman ng kanilang pantog. Ito ay lumilikha ng malaking panganib sa pag-iipon ng ihi mula sa pantog patungo sa kidneys (mga bato) na maaaring magdulot ng permanenteng pinsala.

Bago kayo umuwi mula sa ospital, kailangan ninyong malaman kung paano ninyo aalisin ang laman ng inyong pantog at samakatuwid ay alagaan ang inyong urinary tract system.

MGA BAGAY-BAGAY NA DAPAT ISIPIN

- ✓ ***Gumagamit ba kayo ng catheter?***
- ✓ ***Gaano karaming tulong ang kakailanganin ninyo para maalís ang laman ng inyong pantog?***
- ✓ ***Anong mga non-latex na supply ang kakailanganin ninyo sa bahay?***
- ✓ ***Saan kayo makakakuha ng non-latex na supply?***
- ✓ ***Paano ninyo o-orderin ang inyong non-latex na supply?***
- ✓ ***Nasanay ba ang inyong pamilya/mga caregiver tungkol sa inyong pamamahala sa pantog?***
- ✓ ***Alam ba ninyo ang mga senyas at sintomas ng urinary tract infections (UTIs)?***

Kailan dapat magpunta sa doktor para sa mga isyu sa pantog:

- Lagnat/temperatura na 100.4 degrees o mas mataas pa
- Pangangaligkig
- Maitim na kulay, cloudy, o may sediments na ihi
- Dugo sa ihi
- Mabaho o may amoy na ihi
- Nausea
- Pananakit kapag na-ihhi (kung may nararamdaman kayo sa area na ito)
- Madalas na pangangailangan na umihi (kung may nararamdaman kayo sa area na ito)
- Pananakit sa ibabang parte ng likod (kung may nararamdaman kayo sa area na ito)
- Dumadalas na spasms

Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang Booklet sa Pamamahala sa Pantog ng Reeve Foundation www.ChristopherReeve.org/BladderToolkit

Bowel

Bago magkaroon ng spinal cord injury, marahil ay hindi ninyo masyado inisip na intindihin ang inyong pagdumi o bowels. Awtomatikong ginagawa ng inyong katawan ang lahat ng trabaho. Kayo ang kumakain, napupunta ito sa inyong tiyan, kayo ay natutunawan, dumadaan sa mga intestines, at lumaon ay nagiging dumi. Sa sandaling handa nang lumabas ang dumi, nararamdaman ninyo kapag oras na para magpuntang banyo.

Pagkatapos ng isang spinal cord injury, gumagana pa rin ang mga bagay-bagay pero maaaring mas mabagal ito. At, maaaring di ninyo nararamdaman kung kailan ninyo kailangang madumi, at/o maaaring hindi ninyo magagamit ang inyong mga muscle para matulak palabas ang dumi. Dahil dito, kailangan ninyo ng bowel program para maiwasan ang constipation at mga aksidente. Isang bowel program na narapat na gawin sa parehong oras araw-araw at maaaring kasangkot ang paggamit ng suppository at digital stimulation. Kapag may bowel program, ang bowel tissue ay nagiging ng suppository. Ang stimulation ay naghahatid ng mensahe na nagsasabing kailangan ninyong alisin sa katawan ang bowels, at tapos ay bumababa ang stool o dumi. Ginagawa ang digital stimulation para ma-relax ang rectal sphincter at mapahintulutan na makalabas ang stool o dumi.

Ang ilan ay mangangailangan ng caregiver para makatulong sa kanilang bowel management program. Ang bawat isang tao ay may indibiduwal na mga pangangailangan, kaya't mahalaga na turuan ninyo ang inyong caregiver tungkol sa inyong mga pangangailangan. Mahalagang kaya ninyong mag-utos at pamahalaan ang inyong sariling pag-aalaga sa pamamagitan ng pagsasalita.

Mayroong naaangkop na equipment na maaaring mabili na maaaring makatulong sa inyong mapalawak ang antas ng independensya ninyo sa inyong bowel movement program. Ang ilan sa mga ito ay kinabibilangan ng digital bowel stimulator, isang suppository inserter, at kahit na tools na makakatulong sa inyong magpunas mag-isa. Kausapin ang inyong occupational therapist para makatulong sa inyong alamin ang mga equipment na makakatulong sa inyo.

Ang pag-aalam kung paano mababantayan ang inyong bowels ay mahalaga sa inyong social life at pangkalahatang kalusugan.

MGA SUPPLY PARA SA BOWEL PROGRAM

- ✓ *Guwantes (non-latex)*
- ✓ *Suppository, kung kinakailangan*
- ✓ *Wet wipes, toilet paper o wash cloths*
- ✓ *Lubricant, water soluble (huwag gumamit ng petroleum jelly o Vaseline)*
- ✓ *Lalagyan para sa pagtatapon ng stool at mga gamit nang supplies*
- ✓ *Disposable underpads*
- ✓ *Raised toilet seat o commode chair*
- ✓ *Naaangkop na Equipment:*
 - *Digital bowel stimulator*
 - *Suppository inserter*

Kailan dapat magpunta sa doktor para sa mga isyu sa bowel:

- Walang bowel movement ng tatlo o higit pang mga araw
- Matigas na dumi na hindi lumalabas
- Nausea
- Pagsusuka
- Malalang diarrhea
- Dugo sa dumi
- Mga madalas na aksidente sa pagdumi
- Dumadalas na spasms

Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang Booklet sa Pamamahala sa Bowel ng Reeve Foundation www.ChristopherReeve.org/BowelToolkit

Balat

Bago ma-discharge, tiyakin na natuto ka ng mga paraan kung paano maiwasan ang mga pressure injury o ulcer (mga bed sore). Ang pagde-develop ng pressure injury ay may malaking epekto sa kalidad ng inyong buhay. Napapatindi ng mga ito ang panganib na maimpeksyon kayo at maapektuhan ang kakayahan ninyong gumalaw. Ang mga pressure injury ay nangyayari sa mabubutong area ng inyong katawan na walang sapat na pressure relief. Maaari itong maganap dahil hindi kayo regular na naikot sa pagkakahiga sa kama o hindi akma ang pagkakaupo sa inyo sa wheelchair. Maaaring maraming sanhi ng pressure injuries, pero ang pangunahing mga salik ay ang kakulangan ng proteksyon sa pressure at relief sa area na ito.

Dapat ninyong alamin ang ma sumusunod bago umuwi:

- Hanapin ang mga area na madalas na nagkakaroon ng pressure injuries
- Alamin ang tungkol sa equipment na kinakailangan para protektahan ang inyong sarili mula sa pressure injuries
- Gaano kadalas kayo dapat iniikot kapag nakahiga sa kama?
- Akma ba sa inyo ang wheelchair ninyo at napoprotektahan kayo mula sa pressure?
- Ano ang maaari ninyong gawin kung may nakita kayong pressure injury?
- Paano maisasagawa ang aktrang mga paglilipat ng timbang kapag nasa wheelchair
- Tingnan ang inyong balat, kahit na sa mga area na mahirap makita agad

Kailan dapat magpunta sa doktor para sa mga isyu na may kaugnayan sa balat:

- Anumang sugat na bumukas ang balat
- Hindi magandang amoy o mabaho
- May nana o may lumalabas na likido mula sa sugat
- Pamumula at/o malambot sa palibot ng kumikirot na lugar
- Balat sa palibot ng sugat ay mainit o namamaga
- Lagnat/temperatura na 100.4 degrees o mas mataas pa
- Dumadalas na spasms

Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang Booklet sa Pag-aalaga sa Balat ng Reeve Foundation www.ChristopherReeve.org/SkinCareToolkit

Autonomic Dysreflexia (AD)

Ang Autonomic dysreflexia ay isang abnormal na pagtugon sa pananakit o di magandang pakiramdam sa inyong katawan, sa ibaba ng level ng spinal cord injury, na nagpapasimula sa pagtaas ng presyon ng dugo hangga't matagpuan ang sanhi at maayos o magamot ito. Kung ang sanhi ay hindi mahanap at magamot agad, maaaring magkaroon ng mga malubhang komplikasyon tulad ng seizure o stroke. Ang pagtaas ng blood pressure ng 20 hanggang 40 points higit sa iyong baseline o isang systolic (top) number ay isang senyas ng AD. Mahalagang malaman ang baseline o ang average na blood pressure. Ang level at saklaw ng spinal cord injury ay nagpapasya kung gaano kayo kadalang mahawahan ng autonomic dysreflexia. Sinumang may pinsala ng T6 o higit pa ay nanganganib na makaranas ng AD. Ang mga taong may spinal cord injury level na T6-T10 ay maaaring nasa moderate na panganib at iyong mas mababa sa T10 ay karaniwang hindi nanganganib para sa AD.

Ang Autonomic Dysreflexia ay maaaring maging isang emergency situation kung hindi kilalanin at gamutin agad. Ang mga chart na kasundo ay nagpapakita ng mga senyas at sintomas at pati na rin ang mga karaniwang sanhi ng AD.

MGA SENYAS AT SINTOMAS NG AUTONOMIC DYSREFLEXIA

- *Matindi at kumikirot na sakit ng ulo*
- *Mabilis na tumataas na blood pressure (20-40 point na pagtaas nang higit sa inyong baseline para sa mga adult, 15-30-point na pagtaas mga bata at teens)*
- *Mabagal na tibok ng puso*
- *Pamamawis nang higit sa level ng pinsala*
- *Mga pagkikilabot na mas mababa sa level ng pinsala*
- *Mga pekas, pamumula ng balat (dibdib, leeg, mukha)*
- *Baradong ilong*
- *Malabong paningin*
- *Pakiramdam ng pagkabalisa o ninenerbiyos*
- *Ang tala sa blood pressure na may systolic (top) number na higit sa 150*

MGA KARANIWANG SANHI NG AUTONOMIC DYSREFLEXIA

- *Punong Pantog o Bladder (naharangan na catheter, punong collection bag, kailangan isagawa ang catheterization)*
- *Iba pang mga isyu sa bladder o pantog (urinary tract infection o UTI), kidney stones, bladder stones)*
- *Bowel constipation o matigas na dumi*
- *Pressure sores o iritasyon sa balat*
- *Kontak sa matitigas na surface o matutulis na bagay*
- *Mga sirang buto*
- *Mga ingrown na kuko sa paa*
- *Mga damit o sapatos na masyado masikip*
- *Genital stimulation habang may sexual na aktibidad*
- *Menstrual cramps, ovarian cysts, o IUDs*

MGA KILOS SA PAGGAGAMOT NG AD

- ✓ *Umupo nang tuwid para mapababa ang presyon ng dugo*
- ✓ *Paluwagin ang anumang masikip na suot na damit*
- ✓ *Tingnan kaagad ang presyon ng dugo (maaaring kailangan ang tulong ng caregiver)*
- ✓ *Tiyakin/alisin ang laman ng pantog o bladder (alisin ang laman ng urine bag, tiyakin na ang catheter tubing ay hindi buhol-buhol, at/o magsagawa ng catheterization kung kinakailangan)*
- ✓ *Magsagawa ng rectal check at alisin ang anumang dumi (stool) (kung tumaas ang presyon ng dugo, ihinto ang rectal check)*
- ✓ *Suriin ang inyong balat kung may mga sugat, anumang iritasyon, presyon, mahigpit na pananamit o ingrown na kuko sa paa*
- ✓ *Kung kayo ay may kasalukuyang sexual activity, ihinto ito*
- ✓ *Kung ang sintomas ng AD ay hindi nalutas, tumawag agad sa 911.*
- ✓ *Kung mas dumadalas ang mga episode ninyo ng AD kaysa sa karaniwan, magpatingin sa inyong medikal na provider para maghanap ng mga posibleng sanhi ng AD*

Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang Reeve Foundation AD wallet card at ang Craig Hospital AD card



Respiratory (Paghinga)

Bago ang inyong spinal cord injury, maaaring hindi ninyo masyado pinapansin ang inyong paghinga. Mula nang kayo ay magkaroon ng pinsala, ang kakayahan ninyong huminga at pag-alis ng laman ng inyong baga ay maaaring nag-iba. Habang ang inyong mga bata ay gumagana sa parehong paraan tulad nang bago kayo magkaroon ng spinal cord injury, ang mga kalamnan na nakakatulong sa inyong huminga ay hindi pareho ang paggana. Tulad ng mga kalamnan sa inyong mga braso at binti, ang inyong respiratory muscle ay maaari rin maapektuhan dahil napinsala ang inyong spinal cord. Ang respiratory infection ang unang dahilan kung bakit ang mga pasyente na may cervical spinal cord injury ay bumabalik sa ospital makalipas na ma-discharge mula sa rehabilitation. Ito rin ang dahilan ng kamatayan pagkatapos na ang mga taong may spinal cord injury ay na-discharge mula sa tahanan.

Mga Paraan para Manatiling Maayos ang Kalusugan:

- Hugasan ang inyong mga kamay
- Bumangon sa kama, umupo nang tuwid, baguhin ang mga posisyon
- Madalas na bumaliktad o ibahin ang puwesto
- Malalim ng paghinga
- Mag-ehersisyo (actively o kayo mismo, kung kaya ninyo o passive, nang may tulong)
- Ibaling ang inyong timbang sa wheelchair
- Iwasan ang mga may sakit na kaibigan at kapamilya hangga't malusog ang mga ito
- Linisin ang equipment
- Kumuha ng mga breathing treatment kung paano nai-schedule ang mga ito
- Kumuha ng flu at pneumonia na bakuna
- Huwag manigarilyo o pahintulutan na manigarilyo nang malapit sa inyo

Ang ilang mga tao ay kailangan ng dagdag na suporta para mapanatiling malusog ang kanilang mga baga sa bahay. Maaaring kabilang sa mga ito ang paggamit ng isang tracheostomy tube, mechanical ventilator, inhaled breathing treatments, supplemental oxygen, atbp. Kailangan ninyong tiyakin na mai-set up ang lahat ng mga ito bago kayo umuwi. Kausapin ang inyong provider at respiratory therapist tungkol sa inyong mga tiyak na pangangailangan.

Mahalagang malaman na ang mga tao ay makakauwi sa bahay nang may dalang ventilator kung may sanay silang kapamilya o mga caregiver na makakasama parati. Kailangang sabihin sa lokal na EMA at utilities kung ang mechanical ventilation ay kailangan sa kaso ng emergency o mawalan ng kuryente.

CHECKLIST SA RESPIRATORY (PAGHINGA)

- ✓ **Oxygen**
- ✓ **Mga supply ng oxygen (hal. nasal cannula)**
- ✓ **Mechanical ventilator na mga supply**
- ✓ **Tracheostomy na mga supply (parating may backup parati)**
- ✓ **Suction machine at mga supply**
- ✓ **Nebulizer**
- ✓ **Gamot para sa Respiratory treatment**
- ✓ **CPAP, BiPAP machine at mga supply**
- ✓ **Pulse oximeter**

Kailan dapat magpatingin sa doktor tungkol sa mga problema sa respiratory o paghinga:

- Lagnat/temperatura na 100.4 degrees o mas mataas pa
- Pagkahapo o hirap huminga
- Dumaraming mga secretion/mucus sa inyong mga baga
- Pag-ubo

Pagpapakain

Ang wastong nutrisyon ay kinakailangan para sa mabuting kalusugan. Maaaring kailangan ninyo mismo ng tulong kung may mataas na level kayo ng quadriplegia. Maaaring kailangan rin ninyo ng tulong mula sa caregiver kung mayroon kayong dysphagia (mga problema sa paglunok), na karaniwan sa ilang mga uri ng paralysis (ALS, CP, SCI, MS, stroke). Kailangan ninyong subukan na mapanatili ang napakahusay na oral hygiene. Ang mga taong may matinding problema sa paglulunok ay maaaring mangailangan ng feeding tube. Ang mga caregiver ay mangangailangan ng training para maramdamang komportable sila sa pamamahala ng tube feeding. Maaari kayong magkaroon ng mga problema sa paglunok habang kayo ay tumatanda na may spinal cord injury sanhi ng cord tethering. Mangyari lang magpatingin sa isang physician at speech language pathologist para sa isang evaluation kung magsimula kayong magkaroon ng mga problema sa paglunok.

MGA TANONG NA DAPAT IKONSIDERA

- ✓ *Kayo ba ay nanganganib na mabulunan at gayon ay kailangan na hiwa-hiwain ang pagkain sa maliliit, pureed, o liquefied?*
- ✓ *Kailangan ba ninyo ng tulong sa paghahanda ng pagkain at/ pag-set up?*
- ✓ *Kaya ba ninyong kumain mag-isa o kailangan ninyo ng kaunti o ganap na tulong para makakain?*
- ✓ *Nauunawaan ba ng inyong caregiver ang inyong mga pangangailangan at equipment para makakain?*
- ✓ *Mayroon ba kayong mga limitasyon sa pagkain tulad nang tinukoy ng isang nutritionist o speech therapist?*
- ✓ *Kakailanganin ba ninyo ng mga special eating utensil o straw para makainom?*
- ✓ *Nasanay ba ang inyong caregiver sa wastong paglalagay ng pagkain sa bibig para hindi ma-udyok ang gag reflex?*

Deep Vein Thrombosis (DVT)

Ang Deep Vein Thrombosis ay isang blood clot na maaaring humantong sa kawalan ng pagdaloy ng dugo sa isang extremity na nagdudulot ng internal tissue damage, pamamaga, at pagkakasira ng balat. Kung kayo ay may huminang pandamdang at hindi makaramdam ng pananakit o init, paggawa sa iba na tingnan ang inyong balat. Ang clot o pamumuo ay maaaring kumalat at makarating sa baga na magdudulot ng isang pulmonary embolism. Ang pulmonary embolism ay maaaring maka-apekto sa paghinga at paggana ng puso. Ang blood clot na nakakarating sa utak ay maaaring maging sanhi ng stroke at/o kamatayan. Kung may spinal cord injury kayo, ang panganib ng pamumuo

ng dugo o blood clot ay agad na nag-uumpisa makalipas ang isang pinsala at tumatagal nang habang-bahay ang panganib. Kung tumaas ang panganib ninyo para sa DVT tuwing kayo ay hindi makakilos sanhi ng sakit, paggaling pagkatapos na ma-opera, at paralysis. **Ang DVT ay isang medikal na emergency at kailangan ninyong magpatingin sa inyong health care provider o magpunta sa isang emergency room kaagad.**

ANO ANG MGA HUDYAT NG BLOOD CLOT?

- ✓ *Pamamaga ng binti o braso (ang mga ito ang pinakakaraniwang site para sa DVT)*
- ✓ *Panlalambot ng binti, hita, singit o braso*
- ✓ *Ang balat na mas mainit sa hipo kaysa sa mga pumapalibot na area*
- ✓ *Pamumula o maputi-puting discoloration sa naapektuhang lugar*
- ✓ *Pananakit*
- ✓ *Low-grade na lagnat*
- ✓ *Dumami o bagong mga sintomas ng autonomic dysreflexia kung ang spinal cord injury ay T6 na level o mas mataas pa*

Mangyari lang makipag-ugnayan sa Reeve Foundation para sa kanilang libreng DVT wallet card para sa karagdagang impormasyon sa DVT. www.ChristopherReeve.org/cards

MGA PAGBABAGO SA TAHANAN



Ang wheelchair ay maraming espasyong nao-okupa. Ang kakayahan na makakilos-kilos sa inyong tahanan ay depende kung gaano ito ka-accessible. Ang karamihan sa mga tao ay kailangang magsagawa ng ilang mga pagbabago sa kanilang tahanan. Maraming mga bagay na dapat isipin kapag ikinokonsidera kung ano at kung ang mga pagbabago ay kinakailangang gawin

sa inyong tahanan. Tingnan sa inyong rehabilitation center para maka-konsulta ang PT/OT dahil mabibigyan nila kayo ng mga detalye kung ano ang kailangan para magsagawa ng mga pagbabago na naaayos sa mga patakaran o code. Ang sumusunod na listahan ay nagbibigay sa inyo ng ilang mga halimbawa ng mga bagay na dapat isipin kapag ikinokonsidera ang mga pagbabago sa bahay.

MGA AREA SA BAHAY AT MGA ITEM NA MAAARING KAILANGAN NA BAGUHIN

- ✓ *Ano ang mga sukat ng inyong wheelchair?*
Ang aking wheelchair ay _____ height by _____ width
- ✓ *Mga lapad ng pinto*
- ✓ *Mga lapad ng hallway*
- ✓ *Mga entranceway:*
 - *Kailangan ba ang isang rampa? Ang mga rampa ay dapat isang foot ang haba para sa bawat isang inch ng taas*
 - *Kung kayo ay nakatira sa isang area na mabago o maunos na lagay ng panahon, ikonsidera ang paglalagay ng main entry ramp sa garahe (mula sa garahe hanggang sa pinto sa looban).*
- ✓ *Banyo:*
 - *Accessible na toilet*
 - *Roll sa shower*
 - *Wastong drainage*
 - *Threshold overlays*
- ✓ *Carpet kumpara sa hard flooring*
- ✓ *Kusina:*
 - *Mga taas ng counter*
 - *Pagiging accessible ng cabinet*
 - *Pagiging accessible sa stove, oven, microwave*
 - *Sink (mga kontrol sa temperatura ng tubig)*
- ✓ *Mga Taas ng Lamesa*
- ✓ *Kabilang sa mga opsyon na mura o walang bayad ay:*
 - *Paglilipat ng kuwarto o bedroom sa first floor*
 - *Para mapalawak ang accessibility, alisin ang mga pinto mula sa mga banyo, pantry o iba pang mga kuwarto at magsabit ng privacy curtain mula sa tension rod*

MGA PINAGKUKUHANAN NG TULONG AT IMPORMASYON PARA SA BENEPISYO AT PANANALAPI

Ang pag-uunawa sa inyong coverage sa pangangalaga ng kalusugan at iba pang mga posibleng pinansiyal na benepisyo/opsyon na available na gamitin ninyo ay napakahalaga.

Insurance sa Kalusugan at Aksidente

Ang bawat insurance policy ay iba at kumikilos bilang isang kontrata sa pagitan ninyo at ng inyong insurer. Mahalaga maunawaan ninyo ang inyong coverage. Ang

mapagkukuhanan ng tulong ay maaaring inyong resource department at/o inyong insurance broker. Habang kayo ay nasa ospital, ang case manager ng ospital ay makakatulong sa inyong mag-navigate sa system na ito. Sa sandaling nasa bahay na, kailangan ninyong malaman ang pangalan ng inyong insurance case manager na maaaring ma-access sa pamamagitan ng pagtawag sa numero na nasa likod ng inyong insurance card. Ang ilang mga kompanya ay nagpapahintulot sa mga empleyado na ipagpatuloy ang kanilang insurance coverage sa isang paunang natiyak na tagal ng panahon. Kailangan ninyong magkaroon ng malay sa timeline na ito. Depende kung paano kayo napinsala, maaaring covered kayo sa ilalim ng worker's compensation, auto insurance, crime victim assistance, credit card insurance, retirement programs, sports insurance, atbp. Mahalagang tingnan at ikonsidera ang lahat ng mga plano na mayroon kayo at gamitin ang coverage nila sa iba't ibang mga item.

Tingnan ang mga medical waiver program na available sa inyong komunidad.

Social Security

Maaaring karapat-dapat kayo para sa Social Security Disability Insurance (SSDI). Ang pagiging karapat-dapat ay batay sa tagal ng panahon na naitrabaho at inilaan ninyo patungo sa Social Security system. Mayroong anim na buwang waiting period para sa SSDI at ang mga tseke ay parating dumarating ng isang buwan makalipas, kaya't kung karapat-dapat kayo, ang unang tseke ay darating ng ilang buwan makalipas ang pinsala. Kung makatanggap kayo ng 24 sunod-sunod na tseke mula sa Social Security, awtomatiko na kayong karapat-dapat na mag-enroll sa Medicare Disability. Kung kayo ay may Medicaid, ang inyong case manager sa Medicaid ay makakatulong sa inyo sa Medicare Disability application process.

Supplemental Security Income (SSI) at Medicaid

Ang Supplemental Security Income ay isang pederal na programa na batay sa pangangailangan at nagkakaloob ng pinansiyal na suporta sa mga indibiduwal na may limitadong pinansiyal na asset. Ang pagiging karapat-dapat ay napagpapasyahan ayon sa kita ng sambahayan kada buwan, ang halaga ng mga pondo sa inyong bank accounts, at anumang assets na mayroon kayo (hal. kotse, 401K, stocks at bonds, trust funds, atbp.) Hindi lahat ay kuwalipikado para sa Medicaid. Kung kuwalipikado kayo, makakatulong ang Medicaid na bayaran ang ilang mga medikal at rehabilitation na serbisyo. Ang coverage sa Medicaid ay nag-iiba iba ayon sa estado. Kung kuwalipikado kayo, pumili ng mga physician at provider na tumatanggap ng Medicaid.

Medicare

Ang Medicare Disability program ay isang opsyon para sa ilang mga taong may matinding mga long-term na pinsala. Ang Medicare Disability ay available sa taong may edad na 65 o higit pa, o kung siya ay may edad na 65 o mas matanad pa, o kung siya ay namuhay nang may matinding kapansanan ng ilang taon (karaniwang dalawang taon). Ang pag-a-apply para sa Medicare Disability ay maaaring isang matagal na proseso at dapat simulang sa lalong madaling panahon. Kailangan ninyong makipagtrabaho sa mga physician at therapist na tumatanggap ng Medicare Disability.

Medicaid Waiver Programs

Ang ilang mga estado ay naghahandog ng mga special waiver na tiyak para sa mga taong may spinal cord injury. Ang mga ito ay maaaring makatulong na ma-cover ang mga espesyal na serbisyo para sa mga taong may spinal cord injury.

Kabilang sa iba pang mga pinansiyal na opsyon ang:

- Fundraising*
- Personal Savings
- Pribadong Grants
- State Grants
- Special Needs Trust Fund

* *Tiyakin sa inyong tax professional bago magsagawa ng fundraising para hindi mawala sa inyo ang inyong mga benepisyo o makatanggap ng mga multa sa buwis.*

TRANSPORTASYON

Ang spinal cord injury/paralysis ay hindi nangangahulugan na limitado kayo sa inyong tahanan. Kailangan ninyong ikonsidera kung paano makakakilos-kilos sa inyong komunidad. Ang ilan ay gagamit ng pampublikong transportasyon habang ang iba ay bibili ng accessible na sasakyan.

Ang uri at level ng inyong pinsala ay maaaring magtiyak sa sasakyan na ginagamit ninyo. Ang power wheelchair user ay marahil na mangangailangan na ilipat gamit ang isang sasakyan na may lift o rampa. Ang taong may manual wheelchair ay karaniwang nakakasakay sa isang kotse dahil ang manual chair ay natitiklop para mapagkasya sa likuran ng kotse.

Kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon, kailangan ninyong ma-train kung paano makakasakay at makakababa nang ligtas mula sa isang bus. Kailangan rin ninyong malaman kung paano tiyak na makakabit ang wheelchair nang mag-isa o i-utos sa pananalita sa iba ang mga hakbang kung paano ito gawin. Ang lift na ginamit ay maaaring nakakatakot pero kung sanay na kayo, matututo kayong gamitin ang mga ito nang ligtas at komportable.

BAGO KAYO BUMILI NG SASAKYAN, IKONSIDERA

- ✓ *Ang edad ninyo at pangkalahatang kalusugan*
- ✓ *Ang laki ng wheelchair ninyo*
- ✓ *Ang kakayahan ninyong lumipat mag-isa*
- ✓ *Kayo man ay pasashero o driver*
- ✓ *Pagpopondo, kasama na ang mga panlabas na source*

Huwag bumili ng sasakyan bago kayo kumuha ng primary wheelchair para matiyak na kakasya ang wheelchair ninyo sa sasakyan.

Emergency na Paghahanda at Pagpaplano

Ang pagpaplano para sa mga emergency ay makakatulong sa inyong mapamahalaan nang mainam ang mga ito kung at kapag nangyari. Dapat may emergency plan ang lahat, pero makalipas ang paralysis, mas mahalaga pa lalo ito.

Makipag-usap sa inyong lokal/neighborhood na pulis at fire department (bumbero):

Bumiyaha sa inyong lokal na pulis at bumbero para magpakilala sa mga first responder. Ang makilala sila nang mas personal ay nakakapagtatag ng mas matibay na ugnayan at napapahintulutan sila na mas mainam na matugunan ang inyong mga pangangailangan. Tiyakin na ang inyong address ay naka-flag para na-dispatch upang makatulong sa mga responder na mas mabuting maasahan ang inyong mga pangangailangan.

Sabihin sa inyong lokal na utility providers: Mahalagang ipaalam sa inyong mga utility provider na may miyembro ng sambahayan na gumagamit ng critical medical equipment (ventilator, power wheelchair, atbp.) at maaaring mangailangan ng air conditioning o heat sanhi ng kawalan ng kakayahan na ma-regulate ang temperatura ng katawan. Matitiyak nito na ang kawalan ng kuryente sa inyong tahanan ay nabibigyang prioridad para maibalik ang kuryente. Ang inyong utility company ay maaaring mangailangan ng form para kumpletuhin at lagdaan ng inyong doktor.

Mga emergency kontak: Alamin kung kanino makikipag-ugnayan sa pangyayari ng isang emergency na mahalaga para sa inyo at doon sa mga kailangang mag-alaga sa inyo. Kailangan ninyong itabi ang listahan na ito sa isang lugar na madali ninyong maa-access. Mga halimbawa ng pangalan at numero na dapat nilalaman ng inyong listahan:

- Pamilya
- Fire department (bumbero)
- Police department (pulis)
- Poison control
- Ospital
- Primary care physician
- Specialty physicians
- Impormasyon sa insurance
- Mga nurse advise line

Ang mga website at app na ito ay para sa mga cellphone (hanapin sa inyong app store gamit ang keyword: "emergency preparedness", "Red Cross", "FEMA") na makakatulong sa inyo sa paglilikha at pagtatabi ng impormasyong ito. Bumisita sa mga website ng inyong lungsod o county para malaman kung mayroon silang nakatakdang ganitong mga system.



ANO ANG DAPAT IBAHAGI SA MGA FIRST RESPONDER

- ✓ *Ang uri ng pinsala ninyo kasama ng iba pang mga medikal na kondisyon*
- ✓ *Lokasyon ng mga medikasyon*
- ✓ *Kung may oxygen sa bahay at kung saan ito nakatabi*
- ✓ *Gaano karaming tulong ang kakailanganin ninyo sa isang emergency*
- ✓ *Ang layout ng inyong bahay, lalo na ang mga bedroom o kuwarto (Kung mayroong maganap na emergency o sunog, maaari nilang pagtuunan na makarating sa inyo hangga't maaari nang mabilis)*
- ✓ *Lokasyon ng pangunahing mga exit, at kung alin ang pinakamadali para sa inyo na labasan*
- ✓ *Ilang tao ang nakatira kasama sa bahay*
- ✓ *Ang inyong mga emergency na kontak*
- ✓ *Mga paglalarawan sa sasakyan*
- ✓ *Kung may anumang mga alagang hayop, mga service animal, livestock sa ari-arian*
- ✓ *Paano dapat gamitin at ilipat ang inyong wheelchair*

Pagpaplano sa Mga Emergency

Ang mga emergency ay hindi isang bagay na gusto nating mangyari. Maaaring di rin kayo komportable na pag-usapan ito. Gayunman, mahalagang umupo kasama ang inyong pamilya at caregiver para lumikha ng isang plan sa kaganapan ng isang emergency. Paglilikha ng isang listahan o dokumento na makakatulong na mapanatiling maayos ang lahat. Ang inyong listahan ay maaaring maglaman ng anumang impormasyon na maaaring makatulong sa inyo.

HALIMBAWA NG MGA EMERGENCY KONTAK O MAHAHALAGANG IMPORMASYON:

- ✓ *Ang tao/mga tao na nais ninyong maka-ugnayan at ang kanilang (mga) numero ng telepono*
- ✓ *Gumawa ng family telephone tree*
- ✓ *Gamitin ang social media at Red Cross app/website para mag-post tungkol sa inyong kaligtasan para sa pamilya at mga kaibigan*
- ✓ *Ang ospital kung saan ninyo nais madala*
- ✓ *Ang pangalan ng inyong primary physician at impormasyon para maka-ugnayan ito*
- ✓ *Listahan ng gamot at mga allergy*
- ✓ *Impormasyon ng insurance*
- ✓ *Isang meeting place sa kaganapan ng sakuna sa komunidad o iba pang uri ng sakuna na mapipilitan kayong lisanin ang inyong tahanan*
- ✓ *Sino ang tutulong sa pamamahala ng balat, bowel, at bladder (pantog)*

Mga grocery

Kung hindi ninyo kayang madaling makalabas sa komunidad, maaaring may iba pang mga opsyon para makakuha ng mga grocery at pagkain sa inyong lugar. Ang mga opsyon sa inyong area ay maaaring:

- Ang mga grocery store at online retailer na mayroong ordering, meal subscription, at delivery
- Mga organisasyon na naghahanda at/o nagde-deliver ng mga pagkain sa mga taong nangangailangan nito (hal. Meals on Wheels)
- Mga kaibigan at pamilya
- Mga lokal na food banks
- Mga community center o nonprofit organization na nagkakaloob ng mga pagkain o meal delivery

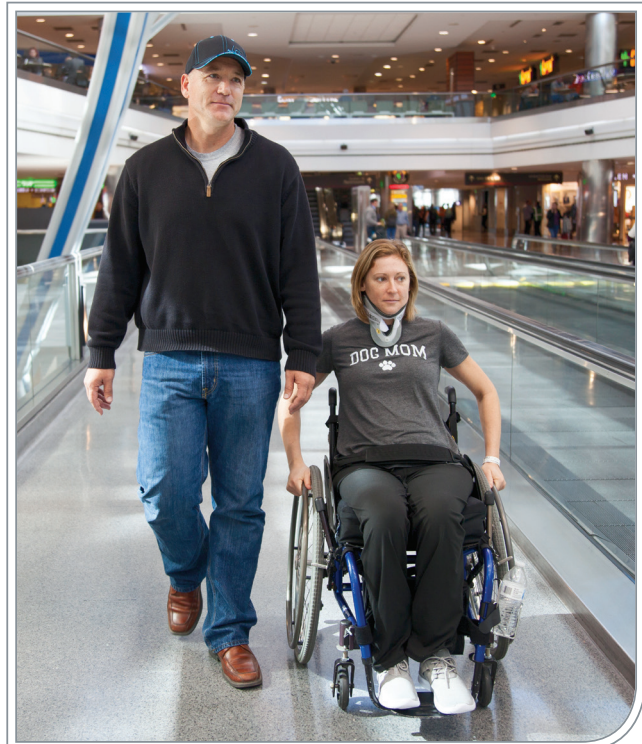
Hilingin mula sa mga pamilya, kaibigan, at kapit-bahay na tulungan kayo

Maaaring hindi madali na makalabas at gawin ang mga pang-araw araw na bagay na kailangan ninyong gawin. Samakatuwid, maaaring kailangan ninyo ng tulong mula sa inyong pamilya, mga kaibigan, o mga tao sa inyong komunidad. Madalas, ang mga taong malapit sa inyo ay aalukin na tumulong pero hindi nila alam kung paano. Kapag inalok ng mga taong tumulong, mahalagang bigyan sila ng isang partikular na gawain.

Minsan, ang paggagawa ng isang to-do list ay makakatulong sa inyong kilalanin ang ilang mga partikular na pangangailangan. Ang mga paraan na makakatulong ang mga tao ay:

- Pamimiil ng grocery
- Laundry
- Pag-alaga sa lawn/pag-aalis ng snow
- Pag-aalis ng basura
- Pag-aalaga sa alagang hayop
- Car servicing
- Dry cleaning
- Errands
- Transportasyon papunta sa mga appointment
- Pag-a-assemble ng equipment
- Paglilinis
- Pag-aalaga sa bata
- Pagkuha ng mail mula sa mailbox at pagdala ng mail sa post office

*“Kailangan ninyong maging madaling vulnerable o madaling kausap, hindi takot na humingi ng tulong.”
– Erin Husman*



PAG-AAYOS

Ang pagbabalik sa tahanan ay nangangahulugan na ang realidad ng pagiging responsible para sa mga gawain ninyo dati. Ang isa sa mga ito ay nagbabayad ng inyong bills.

Ang medikal na bills ay maaaring nakakalito at nakakagulat. Bago kayo magsagawa ng anumang mga bayad sa inyong medikal na bills, hintayin na matanggap ang inyong panghuling explanation of benefits (EOB). Alamin kung ano na ang nabayaran ng inyong insurance company hanggang sa ngayon. Itabi ang bills at mga resibo sa isang file para madaling mabalikan na sanggunian. Bantayan ang inyong mga medikal na gastusin para malaman kung naabot na ninyo ang inyong maximum individual/family deductible. Maaari ninyo itong masubaybayan gamit ang inyong insurance online na platforms para maiwasan ang sobrang pagbabayad ng mga medical copays.

Ang mga household bill ay kailangan pa rin bayaran. Mahalagang ayusin at i-set up ang isang system para maiwasan ang mga kulang na bayad Maaari nais ninyong tumulong ang isang miyembro ng pamilya o kaibigan sa pananagutan na ito Pakinabangan ang online banking at bill pay.

KAYO SA LIPUNAN

Marami pa ring mga oportunidad para makisalimuha at magsaya. Para sa ilan, mas mahirap isipin kung paano ito mangyayari. Isipin kung ano ang ginagawa ninyo dati. Halos araw-araw ang bawat aktibidad ay may inangkop na pamamaraan. Sa kaunting pananaliksik, maaari kayong makahanap ng maraming mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong. Ang mga lugar na dapat isipin kapag bumabalik sa inyong social life ay:

- Ano ang nagaganap sa inyong komunidad? Ang ilang mga komunidad ay nagsasagawa ng mga festival, parada, dinner, craft fair, atbp. Ang mga ito ay mabubuting oportunidad para makalabas ng bahay at bumisita sa iba.
- Ang Independent living centers ay naghahandog ng mga daily program at mga aktibidad.
- Faith-based na mga komunidad
- Maghanap ng isang naaangkop na sport o recreation center sa inyong area
- Ang mga local support group at rehabilitation center ay magagandang mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong



ALAMIN ANG INYONG MGA KARAPATAN

Ang Americans with Disabilities Act (ADA) ay positibong nabago ang access at paggagamot sa mga taong may kapansanan. Maraming mga tuntunin at regulasyon na nagtitiyak sa patas na pakikitungo sa lahat. May mga regional ADA assistance center na makapagkakaloob ng mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon at mga patnubay. Hindi lahat ay covered ng ADA. Maaaring may ibang mga regulatory agency o mga patnubay (hal. Air Carriers Access Act) o state regulation na may koneksyon sa mga karapatan ng mga taong may kapansanan. Ang ilang mga komunidad ay may mga hotline para sa pag-uulat ng mga non-accessible na gusali o paglalabag sa mga karapatan.

Tandaan na alamin ang inyong mga karapatan; ito ay makakatulong sa inyong gabayan ang inyong pamumuhay. Kailangan na kayo ang sarili ninyong tagapagtanggol at magsalita para sa sarili ninyo.

PAGTATRAHAHO AT EDUKASYON

Maraming tao na namumuhay nang may paralysis ay maaaring makabalik sa trabaho o paaralan makalipas na mapinsala. May mga batas na naitakda para protektahan ang mga tao kapag sila ay may medikal na isyu na kailangan na hindi sila pumasok sa trabaho nang matagal tulad ng Family and Medical Leave Act (FMLA). Ang FMLA ay nagkakaloob ng coverage sa mga caregiver at mga taong may kapansanan. Hindi lahat ng mga employer ay pilit na kailangang maghandog ng FMLA, kaya't siguraduhin sa inyong employer.

Maraming teens at batang adult ang bumabalik sa kolehiyo makalipas ang isang spinal cord injury. Maaaring kailangan ninyo ng tiyak na mga akomodasyon. Mahalagang makipagtrabaho sa paaralan at matugunan ang inyong mga pangangailangan bago simulan ang mga klase.

Vocational Rehabilitation (VR)

Ang bawat estado ay may ahensyang pederal na pinopondohan na namamahala sa vocational rehabilitation, supported employment, at independent living services. Ang VR ay tumutulong sa mga taong makahanap ng mga trabaho sa pamamagitan ng lokal na paghahanap at pagtataguyod ng mga oportunidad para sa sariling hanap-buhay at telecommuting. Ang VR services ay kalat na umaasa sa estado pero karaniwang kabilang ang medical, psychological at vocational na mga assessment; counseling at patnubay; vocational at iba pang uri ng training; interpreter at tagabasa na mga serbisyo; mga serbisyo sa mga miyembro ng pamilya; rehabilitation technology; placement; post-employment na mga serbisyo; at/o iba pang goods at serbisyong kinakailangan para matamo ang mga layunin sa rehabilitation. Sa ilang mga kaso, ang VR ay nagbabayad para sa transportasyon at pagbabago sa sasakyan.

Sa mabilis na kumikilos na mundo ngayon, halos lahat ay gumagamit ng teknolohiya sa kanilang pang-araw araw na buhay at nananatiling konektado sa iba. Pareho rin para sa mga taong may spinal cord injury. Ang Assistive Technology (AT) ay anumang item, piraso ng equipment, software program, o product system na ginagamit para maparami, mapanatili, o mapahusay ang mga kakayahan sa paggana ng mga taong may kapansanan. Ang Assistive Technology ay ginagamit para makabawi sa mga kahinaang pisikal, cognitive, para sa pananalita, at sa paningin, na pinapahintulutan ang mga pasyente na mabalik muli sa kanilang pang-araw araw na buhay.

Sa pag-aalam ng higit pa sa mga pinakabagong mga opsyon sa software at teknolohiya sa market, mas magiging ligtas ang mga tao, kailangan ng mas kaunting pag-aalaga mula sa attendant, mas mabilis na makakabalik sa trabaho o paaralan at makakapag-enjoy ng mas mataas na kalidad ng buhay.

Kabilang sa mga halimbawa ng adaptive equipment:

- Voice activation systems
- Mouse devices
- Mga mikropono
- Mga keyboard
- Mounts, holders, at stands
- Bluetooth ear pieces
- Iba't ibang paraan sa pagko-kontrol ng kanilang kapaligiran (tulad ng kanilang telebisyo, ilaw at mga pintuan)
- Smart at talking devices
- Alternative communication devices
- Call systems
- Software programs

Bilang pagwawakas...

Sa pamamagitan ng pag-aaral at pag-aayos ng mga bagong support system, ang pagkaka-discharge mula sa ospital o rehabilitation facility ay hindi magiging ganoon ka-stress. Ang booklet na ito ay sumasaklaw sa ilang mga ideya kung paano maging malusog at matagumpay sa labas ng ospital. Maglaan ng panahon para makatrabaho ang inyong case manager o discharge planner para maisaayos ang mga bagay-bagay bago umuwi. Malayo na ang narating ninyo sa kapaligiran ng inyong rehabilitasyon, ngayon ay pagkakataon na ninyong ensayuhin ang natutunan ninyo.

Ang aking aksidente ay naganap bago nakukuhanan ng impormasyon ang Internet. Nang ako ay umalis sa ospital, umasa ako at ang aking pamilya sa networking sa mga kasamahan at mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa komunidad. Nakakatulong talaga ito na maihanda kayo sa totoong mundo!” – Rachel Wilson

GAWAIN

TIMELINE

*Batay sa tagal ng pamamalagi sa rehab na nag-iiba iba ayon sa indibiduwal**

MGA TALA

Maghanap ng isang Primary Care Physician (PCP) na makakatulong sa inyong mga bagong pangangailangan o matiyak na magagawa ng inyong pangkasalukuyan	Magsimula sa sandaling makapasok sa rehab	
Turuan ang inyong caregiver tungkol sa inyong iba't ibang mga pangangailangan	Nagsisimula sa pagdating pa lang, patuloy hanggang sa rehab	
Alamin kung ano ang kailangan ninyong mga assistive technology; at alamin kung paano masusubukan ang mga AT device bago bumili	Simulan ang pagtatasa ng mga pangangailangan agad sa sandaling nakarating sa rehab	
Alamin ang routine sa pagkain	Simula sa admission, patuloy hanggang ma-discharge	
Tingnan ang mga patakaran sa insurance para sa mga tuntunin ng coverage para matiyak ang anumang mga benepisyo	Makalipas agad na ma-admit sa rehab, ipagpatuloy kung kinakailangan	
Balik-aralan at gumamit ng short at long-term disability; Gamitin para sa SSI/SSDI	Pagkatapos agad na ma-admit sa rehab makipag-ugnayan sa Human Resources tungkol sa kapansanan kung kayo ay may trabaho. Mag-apply para sa SSI/SSDI sa sandaling nasa long term disability	
Tiyakin kung karapat-dapat kayo para sa Medicaid waiver program	Agad makalipas ang admission sa rehab	
Gumawa ng anumang agad o kritikal na pagbabago sa bahay na kinakailangan para makabalik sa bahay	Simulan ang pagtatasa makalipas agad na na-admit sa rehab Simulang ipatupad ang mga pagbabago ng isang buwan bago ma-discharge	
Alamin kung ano ang Durable Medical Equipment na kailangan ninyo; alamin kung paano babayaran ang mga ito	Ang OT at PT ay makakatulong na simulang mapagpasyahan ang mga pangangailangan makalipas agad na makarating	
Magtakda ng isang plano para mapagpatuloy ang inyong edukasyon kung kayo ay isang estudyante; alamin kung aling mga akomodasyon ang mabibigay ng inyong paaralan	Makalipas na makaalis sa rehab, ang school district (K-12) ay magpapadala ng taong tutulong sa inyo para mapagpatuloy ang inyong pag-aaral habang kayo ay nasa rehab.	
Alamin ang pamamahala sa pantog	Ang ospital ay magtuturo sa loob ng 1-2 linggo nang mapinsala, master kapag na-discharge	
Alamin ang pamamahala sa dumi o bowel	Ang ospital ay magtuturo sa loob ng 1-2 linggo nang mapinsala, master kapag na-discharge	
Alamin ang pamamahala sa pag-aalaga sa balat	Ang ospital ay magtuturo sa loob ng 1-2 linggo nang mapinsala, master kapag na-discharge	

GAWAIN	TIMELINE <i>Batay sa tagal ng pamamalagi sa rehab na nag-iiba iba ayon sa indibiduwal*</i>	MGA TALA
Alamin ang mga hudyat ng autonomic dysreflexia	Ang ospital ay magtuturo sa loob ng 1-2 linggo nang mapinsala, master isang linggo bago ma-discharge	
Alamin ang mga hudyat ng DVT/blood clot o pamumuo ng dugo	Ang ospital ay magtuturo sa loob ng 1-2 linggo nang mapinsala, master isang linggo bago ma-discharge	
Mag-aral mag-isa tungkol sa mga karapatan ng may kapansanan at mga batas; maghanda sa pagtatanggol sa sarili	Isang buwan bago ma-discharge tapos ay patuloy na ito	
Magtakda ng mga appointment sa mga espesyalista	Isang buwan bago ma-discharge para ang mga appointment ninyo ay isang buwan nang ma-discharge	
Planuhin kung paano kayo maghahanda at/o makakatanggap ng mga pagkain	Isang buwan bago ma-discharge	
Balikan ang inyong mga opsyon sa pagtatrabaho; makakabalik ba kayo sa dati ninyong trabaho o kailangan ninyong vocational rehabilitation?	Isang buwan bago ma-discharge	
Gumawa ng listahan at mag-order ng mga supply para sa pamamahala ng pantog at bowel (dumi)	Gumawa ng listahan isang buwan bago mag-discharge, mag-order ng isang linggo bago ma-discharge	
Home Care kumpara sa Long Term Care na desisyon batay kung gaano kadalas na pangangalaga ang kakailanganin ninyo makalipas na ma-discharge	Isang buwan bago ma-discharge	
Maghanda sa anumang tulong na maaaring kailanganin ninyo sa pagbabayad ng bills at pamamahala ng inyong household	Isang buwan bago ma-discharge	
Mag-aral mag-isa kung anong uri ng accessible na sasakyan o transportasyon ang kailangan ninyo	Tuklasin isang buwan bago ma-discharge pero huwag munang bumili hangga't nakabili kayo ng inyong primary na wheelchair	
Mag-set up ng mga personal care na supply na kakailanganin sa bahay	Maghanda ng listahan ng dalawang linggo bago ma-discharge	
Maghanda ng emergency plan na maaaring ipatupad sa sandaling makauwi sa bahay	Dalawang linggo bago ma-discharge	
Gumawa ng listahan ng mga gamot at allergy	Isang linggo bago ma-discharge	
Kunin ang mga kinakailangang reseta	2-3 araw bago ma-discharge	
Isipin ang mga oportunidad sa lipunan na masasalihan ninyo makalipas na ma-discharge	Sa sandaling nasa bahay na	

***Tala:** Ang chart na ito ay nilalayong gamitin bilang gabay. Ito ay naghahandog ng mga item na maiisip ninyo bilang paghahanda sa inyong transisyon pauwi sa bahay. Ang mga totoong oras o panahon ay nag-iiba iba sa tagal ng pamamalagi, level ng pinsala, at ang inyong mga tiyak na pangangailangan.





NARIRITO KAMI PARA TUMULONG. Higit pang pag-alaman ito ngayon!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 toll free
(973) 379-2690 telepono
ChristopherReeve.org

Craig Hospital

3425 S. Clarkson Street
Englewood, CO 80113
(800) 247-0257
(Nurse Advice Line)
CraigHospital.org

Ang proyektong ito ay sinuportahan, sa isang bahagi ng grant number 90PRRC0002, mula sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Ang mga tumanggap ng grant na nagpapatupad ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na malayang ipahiwatig ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon. Ang mga pananaw o opinyon ay hindi, samakatuwid, kumakatawan sa opisyal na Administration for Community Living policy.