

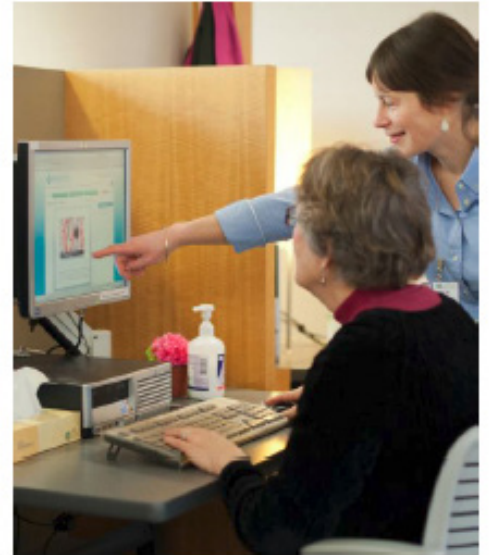


Números telefónicos y recursos

Cómo usarlos de forma eficaz

En esta sección:

- **Números telefónicos del UWMC**
- **Servicios de apoyo general en el área de Seattle**
- **Opciones de residencia independiente y asistida**
- **Recursos para opciones de vivienda**
- **Modificación de su hogar**
- **Transporte**
- **Convertirse en un empleador en el estado de Washington**
- **Requisitos federales para convertirse en empleador**
- **Guías en línea para contratar y administrar a los proveedores de atención**
- **Verificaciones de antecedentes**
- **Apoyo financiero**
- **Recreación y entretenimiento**
- **Vestimenta**



El Centro de Recursos de Información sobre la Salud (Health Information Resource Center) que se encuentra en el 3^{er} piso (nivel principal) del hospital cuenta con personal y computadoras que les ayudarán a usted y su familia a encontrar información sobre la salud y otros recursos.

Existen diferentes agencias y programas que podrán ayudarle cuando regrese a su hogar luego de recibir los servicios de rehabilitación en el hospital. Estos recursos y números telefónicos le ayudarán a encontrar las respuestas que le permitirán continuar con la rehabilitación cuando regrese a su hogar. Cuando vuelva a incorporarse en la comunidad, usted tendrá muchísimas preguntas. Esperamos que este capítulo le ayude a adaptarse más fácilmente cuando regrese a su hogar y a la comunidad gracias a los números y la información de las organizaciones que proporcionaron diferentes profesionales, defensores, expacientes y sus familias.

~ Consejero de Pacientes

Números telefónicos del UWMC

Asesoramiento Financiero (Financial Counseling)

Días de semana: de 8 a. m. a 5 p. m.206-598-4320

Centro de Recursos de Información sobre la Salud

Días de semana: de 10 a. m. a 4 p. m.206-598-7960

Relaciones con los Pacientes (Patient Relations)206-598-8382

Flair for Hair 206-221-4284

Coordinación de Atención y Trabajo Social (Social Work and Care Coordination)

Lunes, miércoles y viernes206-598-4369

Martes y jueves 206-598-8413

Servicios de apoyo general en el área de Seattle

- **La Alianza de Personas con Discapacidades (Alliance of People with disabilities)** ayuda a las personas con discapacidades a vivir en la comunidad de una forma más independiente. Cuentan con dos centros de residencia independiente en Seattle y Bellevue. La Alianza proporciona información sobre los servicios y programas de la comunidad, apoyo de pares y programas de capacitación para adquirir habilidades. Las áreas de ayuda pueden incluir vivienda, atención de los asistentes, transporte, empleo, tecnología de asistencia y mucho más. Visite www.disabilitypride.org.
- **El Sistema Regional del Noroeste para la Lesión de la Médula Espinal (Northwest Regional Spinal Cord Injury System, NWRSCIS)** forma parte del UWMC. Este es uno de los 14 sistemas modelo de los Estados Unidos para tratar lesiones de la médula espinal (SCI).

El NWRSCIS posee un sitio web muy útil. Este sitio web fue diseñado, principalmente, para las personas con lesiones en la médula espinal, pero también podría resultar útil para personas que padecen otras afecciones. En este sitio podrá encontrar un archivo de los foros sobre SCI y diferentes videos de transmisión en directo en los que se trata una amplia gama de temas, incluidos empleo, control de la salud, transporte, envejecimiento, citas y remodelación del hogar para poder utilizar la silla de ruedas, entre otros. El archivo de los artículos anteriores sobre SCI del boletín informativo es también un excelente recurso. En el menú desplegable busque la opción “Information and Education” (Información y educación) para consultar estos recursos. Visite <http://sci.washington.edu>.

Otro servicio que ofrece el NWRSCIS es el programa **Tutoría de Pares (Peer Mentoring)** para pacientes hospitalizados con SCI. A veces resulta útil conversar con otra persona que ha estado en la misma situación en la que usted se encuentra ahora. En este proyecto se establece una conexión entre los pacientes lesionados que acaban de ingresar y un par del mismo género y la misma edad, y con un nivel de lesión similar. Comuníquese con el Coordinador de Mentores de Pares con SCI, Chris Garbaccio, al 206-616-8568.

El NWRSCIS también dirige un **grupo de apoyo e información sobre SCI** que se reúne mensualmente en el Centro Médico Harborview (Harborview Medical Center). Esta es una reunión abierta para todos los habitantes con SCI de la comunidad (no solo los pacientes de Harborview), sus familiares y sus proveedores de atención. Visite <http://sci.washington.edu/info/sig.asp> o llame a Chris Garbaccio al 206-616-8568.

Opciones de residencia independiente y asistida

Establecimientos de enfermería especializada

Estos establecimientos comunitarios tienen licencia para proporcionar atención de enfermería especializada y servicios de terapia especializada las 24 horas del día. Medicare requiere que el paciente esté hospitalizado durante 3 días para autorizar el traslado a un establecimiento de enfermería especializada (SNF). La mayoría de los establecimientos tienen un convenio con Medicare, seguros privados y Washington Apple Health, y también trabajan con pagos particulares. Podrá encontrar una lista de los establecimientos de enfermería especializada clasificados por ciudad, estado o código postal, junto con información sobre las medidas relacionadas con la calidad y el personal en línea en www.Medicare.gov.

Hogares familiares para adultos

Estas viviendas unifamiliares que se encuentran en la comunidad tienen licencia para funcionar como establecimientos de atención a la salud para un máximo de 6 residentes. En estos hogares el personal ofrece sus servicios las 24 horas del día. El nivel y la calidad de la atención pueden variar en gran medida, por lo que le recomendamos que haga preguntas y visite los hogares de su interés para asegurarse de que satisfagan sus necesidades. Los hogares familiares para adultos tienen un convenio con Washington Apple Health y aceptan pagos particulares. Visite el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Sociales (Department of Social and Health Services, DSHS) en www.dshs.wa.gov, o bien el sitio web de Servicios para La Tercera Edad (Senior Services) en www.seniorservices.org para obtener más información.

Residencia asistida

En estas comunidades se ofrece alojamiento en apartamentos en los que se recibe ayuda a tiempo parcial con respecto al suministro de medicamentos, el aseo personal u otras actividades de la vida diaria (ADL). En la mayoría de las comunidades de residencia asistida se exige una edad mínima de 55 años. La residencia asistida se puede pagar mediante Washington Apple Health o fondos privados.

Viviendas subsidiadas

En la mayoría de las comunidades hay disponibles programas de viviendas subsidiadas para las personas con discapacidades. En el área metropolitana de Seattle hay varias Autoridades de Vivienda, y cada una tiene su proceso de solicitud y lista de espera propios:

- **El Departamento de Desarrollo Urbano y Viviendas (Department of Housing and Urban Development, HUD)** ofrece un programa federal para compradores y propietarios de viviendas, y para inquilinos de viviendas unifamiliares y multifamiliares.
- **La Sección 8 (Section 8)** consiste en un programa de cupones, mediante el cual el portador del cupón podrá recibir alojamiento en cualquier edificio que acepta el subsidio de la Sección 8 (Section 8). El cupón también se podrá transferir a otra ciudad o estado si el residente se llegara a mudar.



En el sitio web de la Autoridad de Vivienda de Seattle se proporciona información sobre diferentes barrios del centro de Seattle.

Recursos para opciones de vivienda

A continuación, se detallan los recursos que podrían ser útiles:

- Autoridad de Vivienda de Seattle..... 206-239-1500
www.seattlehousing.org
- Autoridad de Vivienda del condado de King206-574-1100
www.kcha.org
- Autoridad de Vivienda de Muckleshoot.....253-833-7616
Correo electrónico: anthony.herrera@muckleshoot.nsn.us
- Autoridad de Vivienda de Renton 425-226-1850
www.rentonhousing.org
- Autoridad de Vivienda Arquidiocesana 206-448-3360
www.ccsww.org
- Lista de viviendas subsidiadas del Departamento de Desarrollo Urbano y Viviendas (Department of Housing and Urban Development, HUD).....206-220-5101
www.hud.gov
- Información general de la Sección 8 (Section 8) 206-239-1728

Modificación de su hogar

Luego de la rehabilitación, muchas personas necesitan realizar cambios estructurales en sus hogares para que puedan vivir allí de forma independiente. Mire el video “Home Modification After Spinal Cord Injury” (Modificaciones en el hogar luego de sufrir una lesión en la médula espinal) en http://sci.washington.edu/info/forums/reports/home_mod_07.asp para obtener ideas sobre cómo obtener mayor comodidad en su hogar.

El video es también útil para las personas con otras discapacidades. En la página web también se enumeran otros recursos útiles.

Transporte

Transporte gratuito con Washington Apple Health

Si tiene Washington Apple Health, puede acceder al transporte gratuito para las citas de atención a la salud a través del agente de transporte local del Departamento de Servicios Sociales y de Salud (Department of Social and Health Services, DSHS). El agente realizará los arreglos necesarios para usar un taxi o un taxiambulancia (camioneta para sillas de ruedas), de ser necesario. Para programar su traslado, **comuníquese con el agente 48 horas antes de la cita de atención a la salud.**

En el condado de King, el agente es Hopelink, 800-246-1646; sistema TTY 800-246-1646; www.hope-link.org.

Autobuses de tránsito regionales

Todos los autobuses de los sistemas de tránsito regionales (Metro, Community Transit y Sound Transit), que realizan el recorrido desde Tacoma hacia Everett, son muy accesibles, y los conductores generalmente son muy amables con las personas con discapacidades. Podrá obtener un permiso para acceder a las tarifas regionales reducidas en las oficinas del centro de tránsito, o llame al 206-553-3000 para obtener más información.

El servicio de autobuses Metro está disponible desde el aeropuerto y recorre el área metropolitana de Seattle. Llame al 800-542-7876 o al 206-553-3060, o visite <http://metro.kingcounty.gov> para planificar el traslado, o bien verificar los horarios, las rutas y la frecuencia de los autobuses.

Para obtener información sobre otros servicios de Metro Transit:

- **Transporte Access:** Llame al 206-263-3113; sistema TTY, retransmisión 711.
- **Transporte Dial-A-Ride (DART):** Los traslados fuera de ruta se podrán solicitar dentro del área de servicio de DART. Para ello, comuníquese con la oficina de DART. Llame al 866-261-3278; sistema TTY 800-246-1646.

- **RapidRide de Metro Transit:** Estos autobuses rojos y amarillos prestan sus servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 206-553-3000; sistema TTY, retransmisión 711.
- **Servicios de Viajes Compartidos (Rideshare):** Transporte de emparejamiento para realizar viajes diarios o asistir a eventos especiales. Llame al 888-814-1300, sistema TTY 800-833-6388, o envíe un correo electrónico a rideshare@rideshareonline.com.
- **Permiso Regional de Tarifa Reducida (Regional Reduced Fare Permit):** Las personas que reúnan los requisitos se beneficiarán gracias a las tarifas reducidas que ofrecen las agencias de tránsito regionales participantes. Llame al 206-553-3000; sistema TTY, retransmisión 711.
- **Programa Taxi Scrip:** Ofrece tarifas de taxi a la mitad de precio. Llame al 206-553-3060; sistema TTY 206-684-2029.
- **Instrucciones de tránsito:** Entrenamiento gratuito sobre autobuses y rutas para personas mayores y personas con discapacidades. Llame al 206-749-4242.
- **Tranvía de South Lake Union:** El espacio entre el tranvía y la plataforma es muy estrecho. Presione un botón para utilizar la rampa para sillas de ruedas. Visite www.kingcounty.gov o llame al 206-553-3000; sistema TTY, retransmisión 711.
- **Sound Transit** proporciona servicios de trenes y autobuses para las personas que viajan todos los días al trabajo desde y hacia áreas en las afueras de Seattle. Para planificar su viaje o revisar los horarios y las rutas, visite www.soundtransit.org o llame al Servicio al Cliente de ST Express al 800-201-4900 o 888-889-6368.
- **El Tren Ligero de Enlace Céntrico (Central Link Light Rail)** realiza el recorrido entre la estación Westlake en el centro de Seattle y el aeropuerto SeaTac. Ofrece el servicio de embarque a nivel del suelo desde la plataforma. Llame al 206-398-5000 o 800-201-4900; sistema TTY, retransmisión 711; o visite www.soundtransit.org.
- Los **trenes Sound Transit Sounder** realizan los siguientes recorridos:
 - Entre Tacoma y Seattle; con paradas en Puyallup, Sumner, Auburn, Kent y Tukwila
 - Entre Everett y Seattle; con paradas en Mukilteo y Edmonds

Sounder solo presta sus servicios los días de semana por la mañana y la tarde. También funciona cuando se llevan a cabo algunos eventos los fines de semana, como los partidos de los Seahawks y los Mariners. Llame al 888-889-6368 o visite www.soundtransit.org.

- **Community Transit** ofrece servicios de autobús para personas que viajan desde y hacia las comunidades que se encuentran fuera del área metropolitana de Seattle. Para planificar el viaje y verificar los horarios y las rutas, visite www.communitytransit.org, llame al 425-353-RIDE (7433) o 800-562-1375, o bien utilice el sistema TTY, retransmisión 711.

Programa Paratransit de ADA

El programa Paratransit de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) se aplica a las personas de seis años o más que no pueden usar el servicio de autobuses regular debido a una discapacidad. En el programa se ofrecen recorridos en camionetas ACCESS durante los horarios, las áreas y los días en los que Metro ofrece servicios de autobús para las personas que no viajan todos los días al trabajo. Durante el recorrido podrá acompañarle el proveedor de atención personal.

Para usar el programa, primero debe presentar la solicitud para verificar si reúne los requisitos. A la solicitud también la deberá firmar un profesional de atención a la salud. La aprobación de la solicitud puede demorar hasta 21 días desde la fecha de recepción de la solicitud completa. Una vez que se haya autorizado la solicitud, si desea coordinar un recorrido, llame al 206-205-5000, opción 2.

Para obtener más información sobre este programa, llame a Servicios Accesibles de Metro al 206-263-3113, o al número gratuito 866-205-5001. También puede enviar un correo electrónico a accessible.services@kingcounty.gov.

Acuerdo conjunto de verificación de requisitos de paratransito

Metro Transit, Pierce Transit, Community Transit, Everett Transit, Kitsap Transit, Intercity Transit y Jefferson Transit tienen un acuerdo conjunto de verificación de requisitos de paratransito. Esto significa que, si alguna de estas agencias considera que usted reúne los requisitos para usar el servicio, también podrá usar los servicios de las otras agencias. Usted debe presentar la solicitud de verificación de requisitos en la agencia de tránsito que ofrece servicios en el área donde usted reside. Comuníquese con la agencia de tránsito local para obtener más información.

Servicios privados de taxi-ambulancia

Si no tiene cupones médicos y necesita transporte en una camioneta para sillas de ruedas, tal vez podría usar un servicio privado de taxi-ambulancia. En este caso, se cobra una tarifa por el uso de la camioneta más un cargo por milla. Medicare no cubre este servicio, y es poco probable que exista otro seguro de atención a la salud que lo cubra.

Algunos servicios de taxi-ambulancia en el condado de King son los siguientes:

Tri-Med Cabulance.....	206-243-5622
JMAC Cabulance	888-301-4848
Northwest Transport Cabulance	800-600-9225
Protransport 1.....	800-840-4255
	<i>www.protransport-1.com</i>

Servicios de transporte de enlace

Shuttle Express proporciona servicios de transporte compartido y de puerta a puerta en camioneta desde el aeropuerto y dentro de la ciudad. Las camionetas con rampa pueden transportar 3 pasajeros y una silla de ruedas. Cuando haga la reserva, asegúrese de solicitar un vehículo con acceso para sillas de ruedas.

Oficina de reservas.....	425-981-7000
<i>Línea gratuita para el estado de Washington.....</i>	<i>800-487-7433</i>
Horarios de atención.....	de 8 a. m. a 5 p. m. de lunes a viernes
Sitio web	<i>www.shuttleexpress.com</i>
Correo electrónico	<i>sales@shuttleexpress.net</i>

Servicios de taxi

En Seattle y en el condado de King hay taxis con acceso para sillas de ruedas. Antes de utilizar este servicio, debe saber lo siguiente:

- Las sillas de ruedas deben cumplir con las pautas de tamaño estipuladas en la ADA:
 - Ancho: 30 pulgadas
 - Longitud: 48 pulgadas
 - Altura: 56 pulgadas
 - Peso: menos de 600 libras
- Cuando llame:
 - Asegúrese de aclararles que necesita **un taxi con acceso para sillas de ruedas.**
 - Pregunte el horario estimado de llegada.
 - Informe a la persona que reciba la llamada que utilizará un vale de taxi como forma de pago.
- Si el taxi no llega dentro de un plazo razonable, llame nuevamente.

Números telefónicos

Yellow Cab	206-622-6500
Farwest.....	206-622-1717
Green Cab	206-575-4040
STITA.....	206-246-9980

Línea de quejas del servicio al cliente del condado de King

Si tiene algún problema con el servicio de taxis con acceso para sillas de ruedas, llame al 206-296-8294 para presentar un informe. Deberá proporcionar la siguiente información:

- Fecha y hora a la que se subió al taxi
- Número de taxi

Metro Access

Deberá solicitar los recorridos en Metro Access entre 1 y 3 días previos al día en el que necesita usar el servicio. No podrá realizar más de un viaje el mismo día. Este es un servicio contratado, lo que significa que en cada recorrido recogen y dejan a varias personas. Por este motivo, es posible que demore mucho tiempo en llegar al destino o ser recogido. Para obtener más información, llame al 206-263-3113.

Alquiler de camionetas con acceso para sillas de ruedas

Es posible que los comerciantes locales de vehículos con acceso para sillas de ruedas también posean algunos vehículos para alquilar. El servicio podría ser costoso, pero valdrá la pena si desea viajar. Generalmente, tienen un límite de millas recorridas por día. Dos de este tipo de comerciantes son los siguientes:

- **Access Mobility Systems** en Everett, Washington. Ofrecen alquiler de camionetas con acceso para sillas de ruedas y equipos de adaptación, tales como controles manuales y bases para transferencia al asiento. Llame al 425-353-6563 o a la línea gratuita 800-854-4176, o visite www.accessams.com.
- **Absolute Mobility Center**. Ofrece alquiler de camionetas con acceso para sillas de ruedas para citas de atención a la salud, reparaciones de vehículos, vacaciones y ocasiones especiales. Llame al 425-481-6546 (Seattle), 253-267-5280 (Tacoma) o al número gratuito 800-376-8267, o visite www.absolutemobilitycenter.com.

Convertirse en un empleador en el estado de Washington

Departamento de Licencias del Estado de Washington (Washington State Department of Licensing)

Servicio de licencias comerciales ... <http://bls.dor.wa.gov/startbusiness.aspx>
Haga clic en “Get your customized Business Licensing Guide” (Obtenga la guía personalizada de licencias comerciales) a la derecha de la página. Seleccione “Help” (Ayuda doméstica) como actividad comercial.

Departamento de Seguridad del Empleo (Employment Security Department, ESD)

En las oficinas fiscales del distrito podrán ayudarle con la Solicitud Comercial Maestra y le orientarán a través del proceso para nuevos empleadores. El ESD emite un número de Identificación Comercial Uniforme (UBI). Esta identificación es similar al número de seguridad social para su empresa local de asistencia. Deberá pagar impuestos estatales de empleo en forma trimestral.

Sitio web del ESD www.esd.wa.gov

Manual de Información Tributaria del Seguro por Desempleo

..... www.esd.wa.gov/uitax/formsandpubs/tax-handbook.pdf

Departamento de Trabajo e Industrias del estado de Washington (Washington State Department of Labor and Industries)

Cobertura de indemnización laboral, en caso de que se la exijan o desee realizarla www.lni.wa.gov

Departamento de Servicios Sociales y de Salud del estado de Washington (Washington State Department of Social and Health Services)

Deberá presentar un Informe de Nuevo Empleado Contratado cuando contrate un nuevo empleado o vuelva a contratar un empleado antiguo

..... www.dshs.wa.gov/newhire

Requisitos federales para convertirse en empleador

Número Federal de Identificación del Empleador

Solicite el Número Federal de Identificación del Empleador (EIN) en línea y lo recibirá de inmediato. Luego, podrá descargar, guardar e imprimir el aviso de confirmación del EIN. Visite

www.irs.gov/businesses/small/article/0,,id=102767,00.html.

Requisitos del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service)

- Pague trimestralmente las tarifas de Medicare, el Seguro Social y el Impuesto Federal por Desempleo (FUTA) como contribuyente individual/propietario único mediante el Formulario 1040 de Impuestos Estimados.
 - Podrá encontrar el Formulario 1040-ES, “Impuesto estimado para individuos” (Estimated Tax for Individuals) en línea, en www.irs.gov/pub/irs-pdf/f1040es.pdf.
- Informe los salarios de los empleados domésticos en la Declaración Anual del Impuesto sobre la Renta.
 - La Publicación 926: “Guía Impositiva para Empleadores de Empleados Domésticos” (Household Employer’s Tax Guide) está disponible en línea en www.irs.gov/pub/irs-pdf/p926.pdf.
 - La Publicación 15: “Guía Impositiva para Empleadores” (Employer’s Tax Guide) está disponible en línea en www.irs.gov/pub/irs-pdf/p15.pdf.
- Para informar sobre los salarios de empleados domésticos a los empleados, use el Formulario W-2, y para informar al gobierno utilice el Formulario W-3 en el mes de enero posterior al primer año de trabajo.
 - Podrá encontrar las instrucciones sobre cómo completar los Formularios W-2 y W-3 en línea en www.irs.gov/pub/irs-pdf/iw2w3.pdf.

Guías en línea para contratar y administrar proveedores de atención

- **Proveedores de atención personal: Consejos, sugerencias y trucos para las personas con lesiones en la médula espinal.** Las personas con lesiones en la médula espinal comparten sugerencias sobre la contratación y administración de los proveedores de atención personal. El video también resultará útil para las personas con otras discapacidades. Mire el video o lea el informe en <http://sci.washington.edu/info/forums/reports/caregivers.asp>.
- **Asistentes de Atención Personal: Cómo encontrarlos, contratarlos y retenerlos.** Sugerencias y recursos: www.craighospital.org/Left-Nav/Craig-Programs/Spinal-Cord-Injury--SCI--Rehab/Health-and-Wellness-Information/Care-receiving/Personal%20Care%20Assistants.
- **Asistencia de Atención Personal: ¿Cuánta ayuda debo contratar? (Personal Care Assistance: How Much Help Should I Hire?)** . Una guía de 4 páginas: www.craighospital.org/repository/documents/HeathInfo/PDFs/715.PCAHowMuchHelp.NOD.pdf.

- **Contratación y administración de asistentes de atención personal para las personas con lesiones en la médula espinal (Hiring and Management of Personal Care Assistants for Individuals with Spinal Cord Injury).** Un excelente documento de 26 páginas con buenos ejemplos de anuncios, formularios de entrevistas, preguntas para formular, sistema de calificación para solicitantes, fichas de asistencia, un contrato de trabajo y recursos: www.tbi-sci.org/pdf/pas.pdf.
- **Administración de asistentes personales: Guía para el consumidor (Managing Personal Assistants: A Consumer Guide)** . Una guía de 70 páginas diseñada por los Veteranos Paralizados de Estados Unidos (Paralyzed Veterans of America, PVA). Descargue la guía en forma gratuita o solicite una copia impresa gratuita en www.pva.org/site/News2?page=NewsArticle&id=8115. En el caso de copias impresas, se agregará un cargo de envío.

Verificaciones de antecedentes

- El **Servicio WATCH de la Patrulla del Estado de Washington (Washington State Patrol WATCH Service)** proporciona acceso a los registros de antecedentes criminales del estado de Washington. Llame al 360-534-2000 o visite www.wsp.wa.gov/crime/crimhist.htm.
- **The Information Source** es una empresa privada que realiza verificaciones de antecedentes de forma rápida y asequible. Debe crear una cuenta antes de usar el servicio. Llame al 509-624-2229 o 800-548-8847 (llamadas gratuitas). Puede enviar su solicitud por fax mediante el formulario de divulgación firmado por el solicitante. Los números de fax son 509-458-8956 o 800-303-8317 (llamadas gratuitas). También se ofrece una opción en línea en www.tisource.com.

Apoyo financiero

Navegación por el Sistema: Seguro por Discapacidad de Seguridad Social (SSDI) e Ingreso de Seguridad Complementario (SSI).

Presentado por Peter McKee, abogado, Douglas, Drachler y McKee, LLP. Mire el video o lea el informe en <http://sci.washington.edu/info/forums/reports/ssdi&ssi.asp>.

Apoyo financiero por medio de COPES

El Sistema de Ingreso al Programa de Opciones de la Comunidad (Community Options Program Entry System, COPES) es un programa del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del estado de Washington (Washington State Department of Social and Health Services, DSHS) que está a cargo de pagar los servicios de atención personal y otros servicios que los clientes que reúnen

los requisitos reciben en sus hogares o en los establecimientos residenciales. Este sistema fue creado para las personas que, si no contaran con este sustento financiero, tendrían que estar en hogares de ancianos.

Los criterios de verificación de requisitos para participar en COPES se basan en las necesidades de salud, el estado de discapacidad y las necesidades financieras. Para obtener información, visite www.aasa.dshs.wa.gov o llame al 800-422-3263 (llamadas gratuitas).

En el sitio web de la Administración de Servicios para Ancianos y Personas Discapacitadas (Aging and Disability Services Administration) podrá encontrar el folleto “Resumen de Verificación de Requisitos y Servicios Comunitarios y del Hogar” (Summary of Home and Community Services and Eligibility): www.dshs.wa.gov/pdf/Publications/22-866.pdf.

Recreación y entretenimiento

Existen muchos servicios gratuitos para las personas con discapacidades:

- **Tarjeta Flash:** Es una tarjeta emitida por la ciudad de Seattle que proporciona acceso gratuito al titular de la tarjeta y a su asistente personal a lugares como el zoológico y el acuario. Visite www.seattle.gov/humanservices/seniorsdisabled/mosc/goldcard.htm o llame al 206-684-0500 para obtener más información.
- **Access Pass:** Esta tarjeta es emitida por el Servicio de Parques Nacionales (National Parks Service). Es un pase de por vida para los ciudadanos de los Estados Unidos o residentes permanentes con discapacidades permanentes. Mediante esta tarjeta, el propietario del pase y otros 3 adultos podrán ingresar a los parques de forma gratuita. Visite www.nps.gov/fees_passes.htm.
- **Aire libre para todos (Outdoors for All):** Mediante este programa, las personas con discapacidades pueden seguir llevando una vida activa. Este grupo ofrece diferentes actividades al aire libre todo el año, como esquí alpino, *rafting* en aguas rápidas, senderismo, esquí acuático y otros deportes acuáticos, excursiones de fin de semana, montañismo, *kayak* y piragüismo. Visite www.outdoorsforall.org o llame al 206-838-6030.
- **Asociación de Senderismo de Washington (Washington Trails Association): Senderos accesibles** – Visite estos sitios web para obtener información sobre senderos accesibles en el estado de Washington:
 - www.wta.org/trail-news/signpost/accessible-trails
 - www.parks.wa.gov
- **Navegación Footloose Sailing:** Un programa de navegación para las personas con todo tipo de discapacidades. Visite www.footloosesailing.org.

- **Cines:** Muchos cines ofrecen entradas gratuitas para proveedores de atención/asistentes. Aunque muchas personas no saben esto, pregunte en la boletería si ofrecen este servicio.
- **Obras, sinfonías, eventos deportivos, conciertos y mucho más:** ¡Salga y diviértase! En la mayoría de estas instalaciones públicas se proporciona un buen acceso para personas con discapacidades. El personal suele ser muy colaborador, ¡y usted podría obtener los mejores asientos de la sala! En algunos lugares, se ofrece admisión gratuita para proveedores de atención/asistentes. Pregunte en la entrada si ofrecen este servicio.
- **Viajes accesibles :** Sugerencias y eventos que le podrían interesar para sus viajes futuros, además de excelente información sobre accesibilidad. Visite <http://suite101.com/accessibletravel>.
- **Deportes de Adaptación de Seattle (Seattle Adaptive Sports, SAS):** La misión del SAS es fomentar y promocionar el bienestar de los individuos con dificultades físicas al proporcionarles la oportunidad de participar y competir en actividades atléticas y recreativas. Visite www.seattleadaptivesports.org o llame al 206-726-3984.
- **Meditación y yoga en silla de ruedas:** Visite www.mayallbehappy.org/wheelchair-yoga para obtener información sobre las reuniones y grabaciones. Consulte a los centros de yoga locales; tal vez ofrezcan clases de yoga en posición de sentados.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su médico, enfermera u otro proveedor de atención a la salud.

Mientras usted sea un paciente de la Unidad de Rehabilitación para Pacientes Hospitalizados (Inpatient Rehab Unit) del UWMC, llame al 8-4800 desde el teléfono junto a la cama. Si se encuentra fuera del hospital, llame al 206-598-4800.

Después de recibir el alta, llame al proveedor de atención primaria o a la Clínica de Rehabilitación (Rehabilitation Clinic) del UWMC al 206-598-4295

Vestimenta

Muchos sitios web ofrecen ropa y diseños para personas con discapacidades. A continuación, se mencionan algunos de los que puede visitar:

- **Access Clothing:** www.easyaccessclothing.com
- **Fashion Freaks:** en.fashionfreaks.se
- **Professional Fit Clothing:** www.professionalfit.com
- **USA Jeans:** www.wheelchairjeans.com

Productos de adaptación

- **Adaptive Computer Products.** Enlace a sitios web y libros: www.makoa.org/computers.htm
- **ErgoMart:** Productos para computadoras y oficinas. Visite www.ergomart.com
- **EnableMart:** *Hardware y software* de tecnología asistencial. Visite www.enablemart.com
- **InfoGrip:** *Hardware y software* de tecnología asistencial. Visite www.infogrip.com

Phone Numbers and Resources

Making it work

In this section:

- ***UWMC Phone Numbers***
- ***General Support Services in the Seattle Area***
- ***Independent and Supported Living Options***
- ***Resources for Housing Options***
- ***Modifying Your Home***
- ***Transportation***
- ***Becoming an Employer in Washington State***
- ***Federal Requirements for Becoming an Employer***
- ***Online Guides for Hiring and Managing Caregivers***
- ***Background Checks***
- ***Financial Support***
- ***Recreation and Entertainment***
- ***Clothing***



The Health Information Resource Center on the 3rd floor (main level) of the hospital has staff and computers to help you and your family find health information and other resources.

Many agencies and programs can help you after you come home from your rehabilitation at the hospital. These resources and phone numbers will help you find answers to aid in your continued rehabilitation after you return home. As you return to your community, you will have many, many questions. We hope this chapter will help you ease back into your home and community with the numbers and organizations provided by many professionals, advocates, past patients, and their families.

~ Patient Advisor

UWMC Phone Numbers

Financial Counseling

Weekdays, 8 a.m. to 5 p.m.206-598-4320

Health Information Resource Center

Weekdays, 10 a.m. to 4 p.m.206-598-7960

Patient Relations.....206-598-8382

Flair for Hair..... 206-221-4284

Social Work and Care Coordination

Monday, Wednesday, and Friday206-598-4369

Tuesday and Thursday 206-598-8413

General Support Services in the Seattle Area

- **Alliance of People with disAbilities** helps people with disabilities live more independently in the community. They have 2 independent living centers, in Seattle and Bellevue. The Alliance provides information on services and programs in the community, peer support, and skills training. Areas of help may include housing, attendant care, transportation, employment, assistive technology, and more. Visit www.disabilitypride.org.

- **Northwest Regional Spinal Cord Injury System (NWRSCIS)** is at UWMC. It is one of 14 model systems in the U.S. for treating spinal cord injuries (SCI).

NWRSCIS has a very helpful website. It is mainly for those with spinal cord injuries, but may also be helpful to people with other conditions. The archive of SCI Forums and several streaming videos cover a range of topics, including employment, managing your health, transportation, aging, dating, remodeling your home for wheelchair use, and more. The archive of past SCI newsletter articles is a great resource, too. Look under the drop-down menu, “Information and Education,” to find these resources. Visit <http://sci.washington.edu>.

Another service of the NWRSCIS is the **Peer Mentoring** program for inpatients with SCI. Sometimes it helps to talk with someone who has been through what you are facing.

This project matches newly injured patients with a peer of the same gender, a similar injury level, and age. Contact the SCI Peer Mentor Coordinator, Chris Garbaccio, at 206-616-8568.

The NWRSCIS also runs a monthly **SCI Support and Information Group** at Harborview Medical Center that is open to all individuals in the community with SCI (not just Harborview patients) and their family members and caregivers. Visit <http://sci.washington.edu/info/sig.asp> or call Chris Garbaccio at 206-616-8568.

Independent and Supported Living Options

Skilled Nursing Facilities

These community facilities are licensed to provide around-the-clock skilled nursing care and skilled therapy services. Medicare requires a 3-day hospital stay before a patient transfers to a skilled nursing facility (SNF). Most facilities accept Medicare, private insurance, Washington Apple Health, and private pay. A list of skilled nursing facilities by city, state, or zip code, along with information about staffing and quality measures, is online at www.Medicare.gov.

Adult Family Homes

These single-family homes in the community are licensed as care facilities for up to 6 residents. They are staffed 24 hours a day. Care level and quality can vary widely, so ask questions and visit the homes you are interested in to make sure your needs can be met. Adult family homes accept Washington Apple Health and private pay. Visit the DSHS website at www.dshs.wa.gov or the Senior Services website at www.seniorservices.org to learn more.

Assisted Living

These communities offer apartment living with part-time help for medicine management, bathing, and other activities of daily living (ADLs). Most assisted living communities have a minimum age of 55. Assisted living can be paid for by Washington Apple Health or private funds.

Subsidized Housing

Subsidized housing programs for people with disabilities are available in most communities. In the greater Seattle area, there are several Housing Authorities, each with its own application process and waiting list:

- **Department of Housing and Urban Development** (HUD) runs a federal housing program for home buyers, home owners, and tenants in multi-family and single-family housing.
- **Section 8** is a voucher program that allows the voucher holder to get housing in any building that accepts Section 8 subsidy. The voucher can also be transferred to another city or state if the resident moves.



The Seattle Housing Authority website provides information about different neighborhoods in downtown Seattle.

Resources for Housing Options

Here are resources you may find helpful:

- Seattle Housing Authority206-239-1500
www.seattlehousing.org
- King County Housing Authority..... 206-574-1100
www.kcha.org
- Muckleshoot Housing Authority 253-833-7616
E-mail: anthony.herrera@muckleshoot.nsn.us
- Renton Housing Authority 425-226-1850
www.rentonhousing.org
- Archdiocesan Housing Authority 206-448-3360
www.ccsww.org
- HUD Subsidized Housing List..... 206-220-5101
www.hud.gov
- Section 8 General Information..... 206-239-1728

Modifying Your Home

After rehab, many people need to make structural changes to their home for them to live there independently. Watch the video “Home Modification after Spinal Cord Injury” at http://sci.washington.edu/info/forums/reports/home_mod_07.asp for ideas on how to make your home more accessible.

This video is also useful for people with other disabling conditions. The webpage lists many other helpful resources, too.

Transportation

Free Transportation with Washington Apple Health

If you have Washington Apple Health, you can arrange free transportation to health care appointments through your local Department of Social and Health Services (DSHS) transportation broker. The broker will arrange for a taxi or *cabulance* (wheelchair van), if needed. To schedule your ride, **call the broker 48 hours before your health care appointment.**

In King County, the broker is Hopelink, 800-246-1646; TTY 800-246-1646; www.hope-link.org.

Regional Transit Buses

All buses on the regional transit systems (Metro, Community Transit, and Sound Transit), from Tacoma to Everett, are very accessible, and the drivers are usually very polite to people with disabilities. You can pick up a permit for regional reduced fares at the transit center offices, or call 206-553-3000 for details.

Metro Bus Service is available from the airport and throughout the greater Seattle area. Call 800-542-7876 or 206-553-3060, or visit <http://metro.kingcounty.gov> to plan your trip, check schedules and routes, or buy passes.

To learn about other Metro Transit services:

- **Access Transportation:** Call 206-263-3113; TTY Relay 711.
- **Dial-A-Ride Transit (DART):** Off-route trips can be requested within the DART service area by calling the DART office. Call 866-261-3278; TTY 800-246-1646.
- **Metro Transits RapidRide:** This red-and-yellow bus operates 24 hours a day, 7 days a week. Call 206-553-3000; TTY Relay 711.

- **Rideshare Operations:** Ride matching for daily commutes or for going to special events. Call 888-814-1300, TTY 800-833-6388, or send an email to rideshare@rideshareonline.com.
- **Regional Reduced Fare Permit:** Eligible persons benefit from reduced fares at participating regional transit agencies. Call 206-553-3000; TTY Relay 711.
- **Taxi Scrip Program:** Features half-price taxi fares. Call 206-553-3060; TTY 206-684-2029.
- **Transit Instruction:** Free bus and route training for seniors and people with disabilities. Call 206-749-4242.
- **South Lake Union Streetcar:** There is only a very small gap between the platform and the streetcar. Press a button to use the wheelchair ramp. Visit www.kingcounty.gov or call 206-553-3000; TTY Relay 711.
- **Sound Transit** provides commuter train and bus services to and from areas outside Seattle. To plan your trip or check schedules and routes, go to www.soundtransit.org or call ST Express Customer Service, 800-201-4900 or 888-889-6368.
- **Central Link Light Rail** goes between Westlake Station in downtown Seattle and SeaTac Airport. It has level boarding from the platform. Call 206-398-5000 or 800-201-4900; TTY Relay 711; or visit www.soundtransit.org.
- **Sound Transit Sounder Commuter Rail** travels:
 - Between Tacoma and Seattle; stops in Puyallup, Sumner, Auburn, Kent, and Tukwila
 - Between Everett, and Seattle; stops in Mukilteo and Edmonds
 Sounder runs weekday mornings and afternoons only. It also serves some weekend events such as Seahawks and Mariners games. Call 888-889-6368 or visit www.soundtransit.org.
- **Community Transit** provides commuter bus services to and from communities outside the metro Seattle area. To plan your trip or check schedules and routes, visit www.communitytransit.org; call 425-353-RIDE (7433) or 800-562-1375; or TTY Relay 711.

ADA Paratransit Program

The ADA Paratransit Program serves people age 6 and older who cannot use regular bus service because of disability. The program provides rides on ACCESS vans during the times, in the areas, and on the days Metro operates non-commuter bus services. You may bring a personal caregiver on your trip.

To use the program, you must first apply and be found eligible. Your application must be co-signed by a health care professional. It may take up to 21 days to be accepted after your completed application is received. Once your application has been accepted and you want to set up a ride, call 206-205-5000, option 2.

To learn more about this program, call Metro's Accessible Services at 206-263-3113 or toll-free 866-205-5001. You can also email accessible.services@kingcounty.gov.

Joint Paratransit Eligibility Agreement

Metro Transit, Pierce Transit, Community Transit, Everett Transit, Kitsap Transit, Intercity Transit, and Jefferson Transit have a joint paratransit eligibility agreement. This means if any of these agencies find you eligible to use the service, you may also use the services of the other agencies. You must apply for eligibility with the transit agency that serves the area where you live. Call your local transit agency for more information.

Private Cabulance Services

If you do not have medical coupons and need transport in a wheelchair van, you may want to use a private cabulance service. There is a pick-up fee plus a per-mile charge. This service is not covered by Medicare, but in rare cases it is covered by other health care insurance. Some King County cabulance services are:

Tri-Med Cabulance.....	206-243-5622
JMAC Cabulance	888-301-4848
Northwest Transport Cabulance.....	800-600-9225
Protransport 1.....	800-840-4255

www.protransport-1.com

Shuttle Services

Shuttle Express provides shared, door-to-door van service to and from the airport and within town. Their ramp van can hold 3 passengers and a wheelchair. Be sure to request a wheelchair-accessible vehicle when you make your reservation.

Reservations office 425-981-7000
 Toll-free in Washington state 800-487-7433
 Office Hours 8 a.m. to 5 p.m. Monday through Friday
Website..... *www.shuttleexpress.com*
Email *sales@shuttleexpress.net*

Taxi Services

Wheelchair-accessible taxis are available in Seattle and King County. What you should know before you go:

- Wheelchairs must meet ADA guidelines for size:
 - Width: 30 inches
 - Length: 48 inches
 - Height: 56 inches
 - Weight: Under 600 pounds
- When you call:
 - Be sure to tell them that you need a **wheelchair taxi**.
 - Ask for an estimated time of arrival.
 - Tell the call taker if you will be using taxi scrip as payment.
- If the cab does not arrive in a reasonable amount of time, call again.

Phone Numbers

Yellow Cab..... 206-622-6500
Farwest..... 206-622-1717
Green Cab..... 206-575-4040
STITA 206-246-9980

King County Customer Service Complaint Line

If you have a problem with a wheelchair-accessible taxi, call 206-296-8294 to file a report. You will need to give them:

- Date and time you took the taxi
- Taxi number

Metro Access

You must request Metro Access rides 1 to 3 days before the day you need to travel. Same-day trips are not available. This is a contracted service, which means they pick up and drop off many people on each run. Because of this, it can take a long time to get to your destination or to be picked up. For more information, call 206-263-3113.

Wheelchair-Accessible Van Rental

Local dealers of accessible vehicles may also have a small number of rentals. They may be costly, but are worth it if you want to do some traveling. There are often mileage limits per day. Two of these dealers are:

- **Access Mobility Systems** in Everett, Washington. They provide accessible van rentals and adaptive equipment such as hand controls and transfer seat bases. Call 425-353-6563 or toll-free 800-854-4176 or visit www.accessams.com.
- **Absolute Mobility Center**. They offer wheelchair-accessible van rentals for health care appointments, vehicle repairs, vacations, and special occasions. Call 425-481-6546 (Seattle), 253-267-5280 (Tacoma), or toll-free 800-376-8267, or visit www.absolutemobilitycenter.com.

Becoming an Employer in Washington State

Washington State Department of Licensing

Business Licensing Service

..... <http://bls.dor.wa.gov/startbusiness.aspx>

Click on “Get your customized Business Licensing Guide” on the right-hand side of the page. Select “Domestic Help” as your business activity.

Employment Security Department (ESD)

District tax offices can help with the Master Business Application and guide you through the new employer process. ESD issues a Unified Business Identification (UBI) number. It is like a Social Security number for your domestic help business. You must file quarterly state employment taxes.

ESD website www.esd.wa.gov

Unemployment Insurance Tax Information Handbook
..... www.esd.wa.gov/uitax/formsandpubs/tax-handbook.pdf

Washington State Department of Labor and Industries

Worker's Compensation coverage, if you are required or choose to carry it www.lni.wa.gov

Washington State Department of Social and Health Services

You must file a New Hire Report when you hire a new or returning employee..... www.dshs.wa.gov/newhire

Federal Requirements for Becoming an Employer

Federal Employer Identification Number

Apply for your federal Employer Identification Number (EIN) online, and you will receive your EIN right away. You can then download, save, and print your EIN confirmation notice. Visit www.irs.gov/businesses/small/article/0,,id=102767,00.html.

Internal Revenue Service Requirements

- Pay Medicare, Social Security, and Federal Unemployment Tax (FUTA) quarterly as a sole proprietor/individual taxpayer with your 1040 Estimated Tax.
 - Form 1040-ES, "Estimated Tax for Individuals," is online at www.irs.gov/pub/irs-pdf/f1040es.pdf.
- Report household employee wages on your annual IRS return.
 - Publication 926, "Household Employer's Tax Guide," is online at www.irs.gov/pub/irs-pdf/p926.pdf.
 - Publication 15, "Employer's Tax Guide" is online at www.irs.gov/pub/irs-pdf/p15.pdf.

- Report household employee wages to the employee with a W-2 form and to the government with a W-3 form in January after the year of employment.
 - Instructions for Forms W-2 and W-3 are online at www.irs.gov/pub/irs-pdf/iw2w3.pdf.

Guides for Hiring and Managing Caregivers

- **Personal Caregivers: Tips, Tricks and Tales from Individuals with Spinal Cord Injury** – People with spinal cord injuries share their tips for hiring and managing personal caregivers. The video is also helpful for individuals with other disabling conditions. Watch the video or read the report at <http://sci.washington.edu/info/forums/reports/caregivers.asp>.
- **Personal Care Assistants: How to Find, Hire and Keep Them** – Tips and resources: www.craighospital.org/Left-Nav/Craig-Programs/Spinal-Cord-Injury--SCI--Rehab/Health-and-Wellness-Information/Care-receiving/Personal%20Care%20Assistants.
- **Personal Care Assistance: How Much Help Should I Hire?** – A 4-page guide: www.craighospital.org/repository/documents/HeathInfo/PDFs/715.PCAHowMuchHelp.NOD.pdf.
- **Hiring and Management of Personal Care Assistants for Individuals with Spinal Cord Injury** – An excellent 26-page document with good examples of advertisements, interview forms, questions to ask, a rating system for applicants, time sheets, a working agreement, and resources: www.tbi-sci.org/pdf/pas.pdf.
- **Managing Personal Assistants: A Consumer Guide** – A 70-page guide by Paralyzed Veterans of America (PVA). Download the guide for free or order a free printed copy at www.pva.org/site/News2?page=NewsArticle&id=8115. There is a shipping charge added for printed copies.

Background Checks

- **Washington State Patrol WATCH Service** gives access to criminal history records in Washington state. Call 360-534-2000 or visit www.wsp.wa.gov/crime/crimhist.htm.

- **The Information Source** is a private company that does fast and affordable background checks. You must set up an account before using the service. Call 509-624-2229 or 800-548-8847 (toll-free). You may fax in your request using the release form signed by your applicant. Their fax numbers are 509-458-8956 or 800-303-8317 (toll-free). They also have an online option at www.tisource.com.

Financial Support

Navigating the System: Social Security Disability Insurance (SSDI) and Supplemental Security Income (SSI) – Presented by Peter McKee, Attorney, Douglas, Drachler & McKee, LLP. Watch this video or read the report at <http://sci.washington.edu/info/forums/reports/ssdi&ssi.asp>.

Financial Support through COPES

COPES (Community Options Program Entry System) is a program of the Washington State Department of Social and Health Services (DSHS) that pays for personal care and other services for eligible clients in their own homes or in residential facilities. It is designed for people who, without this financial support, would need to be in nursing homes.

Eligibility for COPES is based on health, disability status, and financial need. For information, visit www.aasa.dshs.wa.gov or call 800-422-3263 (toll-free).

A brochure, “Summary of Home and Community Services and Eligibility,” is available through the Aging and Disability Services Administration website:

www.dshs.wa.gov/pdf/Publications/22-866.pdf

Recreation and Entertainment

There are many free services for people with disabilities:

- **The Flash Card** – This card, issued by the city of Seattle, allows free access for the card holder and their personal assistant to places such as the zoo and aquarium. Visit www.seattle.gov/humanservices/seniorsdisabled/mosc/golcard.htm, or call 206-684-0500 for more information.

- **The Access Pass** – This card is issued by the National Parks Service. It is a lifetime pass for U.S. citizens or permanent residents with permanent disabilities. The card allows the pass holder and 3 adults to enter the parks for free. Visit www.nps.gov/fees_passes.htm.
- **Outdoors for All** – This program allows people with disabilities to continue an active life. Many outdoor activities are available year-round with this group, including alpine skiing, white water rafting, hiking, water skiing, other water sports, weekend excursions, rock climbing, kayaking, and canoeing. Visit www.outdoorsforall.org or call 206-838-6030.
- **Washington Trails Association: Accessible Trails** – Visit these websites for information on accessible trails in Washington state:
 - www.wta.org/trail-news/signpost/accessible-trails
 - www.parks.wa.gov
- **Footloose Sailing** – A sailing program for people with all types of disability. Visit www.footloosesailing.org.
- **Movie theatres** – Many movie theatres offer free entry for your caregiver/assistant. Although this is not widely known, just ask at the box office if they offer this service.
- **Plays, symphony, sporting events, concerts, and more** – Go out and have some fun! Most of these public facilities have good access for people with disabilities. Staff are usually very helpful and you may get the best seats in the house! Some places offer free admission for your caregiver/assistant. Ask at entry if they offer this service.
- **Accessible Travel** – Advice and events that might interest you for your future travel along with great information on accessibility. Visit <http://suite101.com/accessibletravel>.
- **Seattle Adaptive Sports (SAS)** – The mission statement of SAS is to enhance and promote the well-being of physically challenged individuals by giving them the opportunity to participate and compete in athletic and recreational activities. Visit www.seattleadaptivesports.org or call 206-726-3984.

- **Wheelchair Yoga and Meditation** – Visit www.mayallbehappy.org/wheelchair-yoga for information about conferences and tapes. Check your local yoga centers; they may have a seated yoga class.

Clothing

Many websites offer clothing and patterns designed for people with disabilities. Here are some you might explore:

- **Access Clothing:** www.easyaccessclothing.com
- **Fashion Freaks:** en.fashionfreaks.se
- **Professional Fit Clothing:** www.professionalfit.com
- **USA Jeans:** www.wheelchairjeans.com

Adaptive Products

- **Adaptive Computer Products** – Links to websites and books: www.makoa.org/computers.htm
- **ErgoMart** – Office and computer products: www.ergomart.com
- **EnableMart** – Assistive technology hardware and software: www.enablemart.com
- **InfoGrip** – Assistive technology hardware and software: www.infogrip.com

Questions?

Your questions are important. Talk to your doctor, nurse, or other health care provider if you have questions or concerns.

While you are a patient on UWMC's inpatient rehab unit, call 8-4800 from your bedside phone. From outside the hospital, call 206-598-4800.

After discharge, call your primary care provider or UWMC's Rehabilitation Clinic: 206-598-4295