



Asuntos relacionados con la seguridad

Consejos útiles

En esta sección:

- **Seguridad en el hogar**
- **Seguridad en casos de incendio**
- **Seguridad personal**
- **Sistemas de respuesta ante emergencias personales**
- **Empresas que proporcionan servicios de PERS**
- **Recursos de Internet**

Cuando salí del hospital y regresé a mi hogar, era necesario realizar muchísimos cambios. Pensé mucho en las emergencias: asegurarme de poder llegar al teléfono, contar con un plan de escape de mi casa y una ruta clara para salir, y garantizar que las ventanas y puertas de mi hogar fueran seguras. Mi cuñado instaló una rampa, colocó algunas luces alrededor de la casa, podó los arbustos y colocó una mirilla para que yo pueda ver antes de abrir la puerta.

~ Consejero de Pacientes

Seguridad en el hogar

Entre los aspectos de seguridad en el hogar se incluyen los siguientes:

- Hacer que su hogar sea accesible para entrar y salir en caso de emergencia
- Saber cómo actuar en diferentes tipos de emergencias
- Mantenerse y mantener seguros sus objetos valiosos

Esto le ayudará a analizar los problemas de seguridad del hogar y personales desde una nueva perspectiva. Pida a sus amigos, familiares, proveedores de



Para su seguridad, solicite un permiso de estacionamiento para personas con discapacidad.

atención y defensores que le ayuden a realizar una inspección total del hogar, le den sugerencias y realicen los cambios necesarios.

Consejos

- Investigue su hogar en busca de peligros relacionados con la seguridad. Algunos casos pueden haber sido un problema solo durante algún tiempo, o tal vez sean un problema únicamente ahora que cambió el estado de su salud. Además, si ahora usa una silla de ruedas, es posible que existan nuevos riesgos.
- Las alfombras pequeñas son muy resbaladizas y pueden aumentar el riesgo de sufrir una caída. Para mayor seguridad, retírelas de su hogar.
- Tal vez se deban realizar remodelaciones y agregar elementos de seguridad en su hogar. Los cambios que se deben realizar y los equipos que necesita dependerán de su situación particular. Consulte con los terapeutas sobre los equipos o las modificaciones que resultarán útiles en su caso.
- Investigue sobre cómo trabajar con contratistas que ofrecen servicios de remodelación. Este es un ámbito en el que se recibe una gran cantidad de quejas de parte de los clientes. Tal vez un amigo de confianza que tenga conocimientos sobre el tema pueda realizar los proyectos de remodelación.
- Tenga a mano un teléfono inalámbrico o celular, o cualquier otro tipo de dispositivo de comunicación, para los casos de emergencia. Además, al menos 1 teléfono de su hogar debe seguir funcionando en caso de que se corte la luz.
- Tenga los números telefónicos importantes a mano. De ser posible, regístrelos en su teléfono.
- Si posee un identificador de llamadas, siempre revíselo antes de contestar el teléfono.
- Instale una mirilla en la puerta, en un nivel desde el que pueda ver hacia afuera. Si alguien toca la puerta, observe quién es por la mirilla antes de abrirla, y antes de hablarle a esa persona. Tal vez no desee que la visita sepa que usted está en el hogar. Usted lo decide.
- Si alguien que usted no esperaba toca la puerta, no tiene que dejarle entrar a su hogar, ni siquiera si se trata de un oficial de policía uniformado. Le recomendamos que se comunique con la empresa correspondiente o con el Departamento de Policía para asegurarse de que han enviado a alguien a su hogar.
- Si tiene proveedores de atención, asegúrese de que conozcan y cumplan sus directrices de seguridad.

- Mantenga los objetos valiosos bajo llave, ya sea bajo el cuidado de una persona de confianza o en una caja de seguridad.
- Asegúrese de que su automóvil funcione correctamente, y siempre mantenga el tanque de combustible lleno hasta la mitad como mínimo.
- Solicite un permiso de estacionamiento para personas con discapacidad. Estos espacios suelen estar en áreas bien iluminadas cerca de la entrada del hogar, del trabajo o de otros lugares donde usted podría ir.



Asegúrese de que los detectores de humo y extinguidores de incendios del hogar funcionen correctamente.

Seguridad en casos de incendio

- Comuníquese con el departamento de bomberos local y haga lo siguiente:
 - Indíqueles su nombre, dirección y necesidades especiales.
 - Pídeles que le ayuden a realizar una inspección de seguridad para casos de incendio en su hogar y diseñar un plan de escape para casos de incendio. Una vez que haya finalizado con el plan, asegúrese de hacer un simulacro de escape.
- Cambie las baterías de las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono cada 6 meses.
- Coloque extinguidores de incendios donde los necesite y en un lugar que esté a su alcance. Asegúrese de saber cómo utilizarlos.
- Visite el sitio web de la Administración de Incendios de los Estados Unidos (U.S. Fire Administration) para obtener más información sobre seguridad para las personas con discapacidades: www.usfa.dhs.gov/citizens/disability.

Seguridad personal

- Comuníquese con el departamento de policía local y explíqueles acerca de su situación de vida, especialmente si vive solo, incluso si tiene un asistente. La información que incluirán en los registros incluye lo siguiente:
 - Números telefónicos de un familiar, amigo o vecino para llamar en caso de emergencia.
 - Información sobre su condición médica y nivel de capacidad.
 - Información de contacto de la persona que tiene una llave de repuesto en su hogar.
- Programe un horario para que el oficial de policía acuda a su hogar para realizar una inspección de seguridad. El

oficial inspeccionará la propiedad, incluidas las cerraduras, la iluminación, las ventanas, las puertas y el patio, y luego le ofrecerá asesoramiento y sugerencias sobre la seguridad según sea necesario.

- Sus vecinos podrán ser de gran ayuda en muchas situaciones. Por ejemplo, pueden conocer sus rutinas y tener una lista de los contactos de emergencia para llamarlos en caso de tener una inquietud. Además, si tiene algún vecino de confianza, puede darle un juego de llaves de su hogar.
- Si tiene un proveedor de atención, asegúrese de que éste tenga una lista con su información personal crítica, su información médica y de los contactos de emergencia. El proveedor de atención debe saber la ubicación de lo siguiente:
 - Extinguidores de incendios y alarmas de humo
 - Suministros de primeros auxilios
 - Válvula de cierre de agua
 - Caja de interruptores eléctricos
 - Su plan de salida de emergencia

Su proveedor de atención debe cumplir con sus reglas de seguridad y mantener su información en confidencialidad, especialmente si usted vive solo.

- Si tiene algún problema con el proveedor de atención o está preocupado sobre la seguridad por algún otro motivo, determine una palabra clave que podrá usar cuando necesite comunicarle a una persona de confianza que necesita ayuda. Por ejemplo, si su palabra clave es ESTUPENDO, puede llamar a su amigo de confianza y decirle: “¡Hoy me siento ESTUPENDO!”. De este modo, le estará indicando a su amigo que le debe ayudar del modo que hayan acordado.
- En el departamento de policía local le podrán proporcionar más ideas y recursos.
- Le recomendamos que realice un curso de seguridad personal.

Sistemas de respuesta ante emergencias personales

El *sistema de respuesta ante emergencias personales* (PERS) es un dispositivo que puede usar para realizar una llamada en caso de emergencia. Existen diferentes tipos. Algunos se activan al presionar un botón, mover un interruptor o al “aspirar o soplar” (inhalar o exhalar).

Es muy importante que tenga un PERS si estará solo en el hogar, ya que es posible que en algún momento necesite ayuda del exterior en caso de emergencia. Muchas personas incapacitadas consideran que estos sistemas les permiten ser más independientes en el hogar y que son muy cómodos.

La mayoría de los sistemas de emergencia:

- Realizan un monitoreo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Tienen botones a prueba de agua.
- Ofrecen garantías sin cargo para el mantenimiento, las piezas o la mano de obra.
- Tienen interruptores para usar con batería en caso de cortes de energía.
- Usan una toma telefónica o un tomacorriente.

Empresas que proporcionan servicios de PERS

A continuación, se mencionan algunas empresas que ofrecen servicios de PERS. El hecho de que presentemos esta lista no significa que UWMC respalda estos productos.

Vital-Link: 800-752-5522 (llamada gratuita), www.Vlink.org

- Funciona a batería durante, aproximadamente, 16 horas en caso de corte de energía
- Opción de luz estroboscópica para personas sordas o con dificultades auditivas
- Opción de transmisor por soplado para personas que no pueden usar las manos ni los brazos

Life Alert: 800-360-0329 (llamada gratuita), www.lifealert.com

- Si se presiona un botón en un pendiente o una muñequera, se emite un llamado a un despachador, quien puede enviar paramédicos o a la policía inmediatamente.

Pioneer Emergency Bodyguard: 800-274-8274 (llamada gratuita), www.pioneeremergency.com

- Funciona a batería durante 12 horas y luego envía una señal de batería baja al centro de monitoreo
- Funciona dentro de un rango de 200 pies desde la unidad base
- Se ofrece una prueba libre de riesgos de 30 días

LifeLink Systems: 877-837-0779 (llamada gratuita),
www.callforassistance.com

- Se compra por unidad (no hay un cargo mensual).
- Cuando se activa, la unidad llama a los amigos o familiares que usted haya elegido, o bien al 911, no a una agencia de vigilancia.
- Puede elegir hasta 8 números de emergencia para llamar.
- Usa baterías de 9 voltios como respaldo en caso de corte de energía.

Recursos de Internet

- En el sitio de **Recursos para Personas con Discapacidades** (Disability Resources) se proporciona información para ayudar a las personas con discapacidades a vivir de forma independiente:
www.disabilityresources.org.
- En el sitio de la **Fundación Nacional de la Seguridad del Paciente** (National Patient Safety Foundation) se proporciona información sobre temas relacionados con la seguridad:
www.npsf.org.
- En el sitio de la **Agencia Federal para el Manejo de Emergencias** (Federal Emergency Management Agency, FEMA) se proporciona información para casos de emergencia para personas con necesidades funcionales o de acceso:
www.fema.gov/office-disability-integration-coordination.

¿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), 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

Safety Issues

Helpful tips

In this section:

- **Home Safety**
- **Fire Safety**
- **Personal Safety**
- **Personal Emergency Response Systems**
- **Companies That Provide PERS Services**
- **Internet Resources**

When I came home from the hospital, there were a million and one changes that needed to be made. I thought a lot about emergencies – making sure I could get to the phone, that I had a home escape plan with a clear path to get out, and that my windows and doors were secure. My brother-in-law installed a ramp, put in some lights around the house, trimmed the bushes, and installed a peephole that I could see out of.

~ Patient Advisor

Home Safety

Home safety and security include:

- Making your home accessible for entry and exit in case of emergency
- Knowing what to do in different types of emergencies
- Keeping yourself and your valuables safe

It will help to take a look at home and personal safety issues from a



For your safety, apply for a handicapped-parking permit.

new perspective. Ask your friends, family, caregivers, and advocate(s) to help you do a full review of your home and make suggestions and changes as needed.

Tips

- Check your home for safety hazards. Some things may have been a problem for a while, or they may only be a problem now that your health status has changed. And, there may be new risks if you are now using a wheelchair.
- Throw rugs are very slippery and can increase your risk for falling. For your safety, remove them from your home.
- Your home may need to be remodeled and safety features added. The changes to make and equipment you need depend on your situation. Ask your therapists about equipment or modifications that are likely to work well for your situation.
- Do some research on how to work with remodeling contractors. This is an area of business that receives a large number of consumer complaints. Perhaps a knowledgeable and trusted friend can manage your remodeling projects.
- Have a cordless or cell phone, or other communication device on hand in case of emergencies. And, at least 1 phone in your home should work if the power goes out.
- Keep your important phone numbers handy. If you can, program them into your phone.
- If you have caller identification (caller ID), always check it before answering your phone.
- Install a peephole in your door at a level you can use. If someone knocks at your door, look through the peephole to see who it is before you open the door, and before you say anything to them. You may decide you don't want to let the visitor know you're home. It's up to you.
- If someone you are not expecting comes to the door, you do not have to let that person in, not even a uniformed police officer. It's OK to call a company or the police department to make sure they have sent someone to your home.

- If you have caregivers, make sure they know and follow your safety guidelines.
- Keep your valuables locked away, with a trusted person, or in a safe deposit box.
- Keep your car in good running condition, and always keep your gas tank at least half full.
- Apply for a handicapped-parking permit. These spaces tend to be in well-lit areas close to the entrance of your home, work, or other places you may go.



Make sure your smoke detectors and fire extinguishers are in good working order.

Fire Safety

- Call your local fire department and:
 - Tell them your name, address, and special needs.
 - Ask them to help you do a home fire safety inspection and develop a fire escape plan. Once your plan is worked out, be sure to practice making an escape.
- Change the batteries in your smoke alarms and carbon monoxide detectors every 6 months.
- Put fire extinguishers where you need them and where you can reach them. Make sure you know how to use them.
- Visit the U.S. Fire Administration website to learn more about fire safety for people with disabilities:
www.usfa.dhs.gov/citizens/disability.

Personal Safety

- Call your local police department and tell them about your living situation, especially if you live alone, even if you have an attendant. Information they will keep on file includes:
 - Phone numbers for a relative, friend, or neighbor to call in case of an emergency.
 - Information about your medical condition and ability level.
 - Contact information for the person who has a spare key to your home.

- Schedule a time for a police officer come to your home to do a security inspection. The officer will inspect your property, including your locks, lighting, windows, doors, and yard, and then offer safety advice and suggestions as needed.
- Your neighbors can be a great help in many situations. For example, they can stay aware of your routines and keep a list of your emergency contacts to call if they become concerned. Also, a trusted neighbor can keep a spare set of keys for you.
- If you have a caregiver, be sure they have a list of your critical personal information, medical information, and emergency contacts. Your caregiver needs to know where to find:
 - Fire extinguishers and smoke alarms
 - First aid supplies
 - Water shut-off valve
 - Electrical breaker box
 - Your emergency exit plan

Your caregiver should follow your safety rules and keep your information confidential, especially if you live alone.

- If you are having problems with your caregiver, or are concerned about your safety in other ways, create a code word you can use to let a trusted person know when you need help. For example, if your code word is PEACHY, you could call the trusted friend and say, “I feel PEACHY today!” This signals your friend to help in whatever ways you have agreed upon.
- Your local police department may be able to provide more ideas and resources.
- Consider taking a personal safety course.

Personal Emergency Response Systems

A personal emergency response system (PERS) is a device that you can use to call for help in an emergency. There are many different types. Some are activated by pushing a button, flipping a switch, or “sipping or puffing” (inhaling or exhaling).

It is very important to have a PERS if you will be alone in your home and may need outside emergency help at some point. Many disabled people find that these systems allow them more independence in the home and that they are a great comfort.

Most emergency systems:

- Monitor 24 hours a day, 7 days a week.
- Have waterproof buttons.
- Offer warranties with no charges for service, parts, or labor.
- Have switches for battery operation during power outages.
- Use a phone jack or electrical outlet.

Companies That Provide PERS Services

Here are some companies that provide PERS services. This listing does not mean UWMC endorses these products.

Vital-Link: 800-752-5522 (toll-free), www.Vlink.org

- Runs off a battery for about 16 hours if power goes out
- Strobe light option for people who are deaf or hearing-impaired
- Puff transmitter option for people who cannot use their hands or arms

Life Alert: 800-360-0329 (toll-free), www.lifealert.com

- Pressing a button on a pendant or wrist band calls a dispatcher, who can send paramedics or police right away.

Pioneer Emergency Bodyguard: 800-274-8274 (toll-free), www.pioneeremergency.com

- Runs off a battery for 12 hours, then sends a low-battery signal to the monitoring center
- Operates within 200 feet from base unit
- Offers a risk-free 30-day trial

LifeLink Systems: 877-837-0779 (toll-free),
www.callforassistance.com

- Unit is bought (no monthly fee).
- When activated, unit calls your choice of friends, family, or 9-1-1, not a monitoring agency.
- Can choose up to 8 emergency numbers to be called.
- Uses 9-volt batteries as backup in case of a power outage.

Internet Resources

- **Disability Resources** provides information to help the disabled live independently: *www.disabilityresources.org*.
- **National Patient Safety Foundation** provides information about safety topics: *www.npsf.org*.
- **Federal Emergency Management Agency (FEMA)** provides information for emergencies for individuals with functional or access needs: *www.fema.gov/office-disability-integration-coordination*.

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 Inpatient Rehab, call:
206-598-4800

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