



Cuidado personal *Depende de usted*

En esta sección:

- **Buenos hábitos**
- **Planificación del día**
- **Control de la fatiga**
- **Obtención de ayuda**
- **Suministros**
- **Actualización**

Aprendí que uno tiene que pedir lo que quiere. Usted desempeña una nueva función, una que nunca antes había experimentado. Exprese lo que piensa y solicite una buena atención. Asegúrese de cuidarse.

~ Consejero de Pacientes

Buenos hábitos

- Es importante que se cuide. Debe prestar atención a todos los aspectos de su bienestar: su salud física, espiritual y emocional.
- Los principios básicos son los mismos: consuma alimentos saludables, haga ejercicio y descanse mucho. Evite fumar. Si consume alcohol, hágalo de forma moderada.
- Manténgase en contacto con la mayor cantidad posible de amistades antiguas. Seguirá siendo la misma persona, incluso cuando esté enfermo o lesionado.



Es importante que haga todo lo que esté a su alcance para mantenerse saludable y activo.

- Haga todo lo que esté a su alcance para mantenerse saludable y activo.
- Aprenda habilidades de comunicación eficaces o mejore las que ya posee. Estas habilidades le ayudarán a cuidarse.
- Evalúe si necesita realizar consultas con nuevos proveedores de atención a la salud. Obtenga exámenes médicos frecuentes.
- Si anteriormente realizaba tareas personales que ya no puede realizar, como cortarse las uñas o afeitarse, haga arreglos para que otra persona las haga por usted.

Planificación del día

- Es posible que tenga que aprender un nuevo nivel de paciencia. Seguramente, demorará más en realizar ciertas tareas que antes.
- Solicite al proveedor de atención que le visite habitualmente en un horario específico. Esto le ayudará a planificar su día.
- Aprenda cómo preparar a las personas que compartirán el tiempo con usted. Proporcióneseles información sobre su estilo de vida y sus horarios, de modo que puedan trabajar *con* usted.
- Sea flexible. Tal vez se despierte con una lista de “tareas pendientes” en su cabeza o incluso con una lista que haya escrito. Esté dispuesto a cambiar sus prioridades. Por ejemplo, si tiene que realizar 2 tareas, tal vez deba preguntarse si tiene suficiente energía para llevar a cabo ambas o si debe elegir solo una.
- Conózcase. ¿Prefiere realizar actividades por la mañana o por la noche? ¿Tiene más energía y está más alerta por la mañana o más tarde a lo largo del día? Planifique el día según sus niveles de energía.
- Sea realista. ¿Cuánto tiempo demora en prepararse para salir? ¿Necesita que un proveedor de atención le ayude a alistarse? Evalúe cuánto tiempo realmente demora en prepararse para salir y programe las citas y salidas teniendo esto en cuenta.
- Tal vez le resulte difícil ser espontáneo a la hora de planificar salidas con los amigos. Proponga planificar algunas actividades de antemano.

Control de la fatiga

- Intente ducharse o que le ayuden a ducharse inmediatamente antes de irse a dormir, especialmente si esta tarea le agota. Si debe ducharse más temprano, planifique un breve descanso inmediatamente después.
- Utilice un *organizador de medicamentos* (una caja plástica que se usa para almacenar medicamentos hasta por una semana) para los medicamentos que toma. Incluso puede comprar 2 organizadores y llenarlos con medicamentos para 2 semanas. Esto puede ahorrarle mucho tiempo. Si no tiene niños pequeños o ellos no viven con usted, también puede probar con tapas “abrefácil” para los medicamentos.
- Intente realizar las compras de la tienda de comestibles en línea para no gastar sus energías. Muchas empresas ofrecen envíos gratuitos si compra por un determinado monto.
- Para comprar regalos, realice las compras en línea y por catálogo.
- Podrá pagar las cuentas y controlar su contabilidad personal en línea:
 - Ahora, muchos bancos cuentan con un sistema de pago de facturas en línea, en los que puede realizar pagos automáticos de sus cuentas mensuales.
 - Los programas de *software* como “Quicken” son fáciles de aprender a usar. Allí también podrá crear un informe de impuestos resumido que podrá utilizar para deducir los gastos médicos permitidos.

Obtención de ayuda

- Pida a sus amigos que le ayuden si necesita apoyo emocional adicional.
- Pase algún tiempo fuera de casa para reconocer todos los cambios que se produjeron. Esto puede resultar doloroso. Dese tiempo para adaptarse a estos cambios.
- Si necesita ayuda para manejar las emociones, solicite al médico que le proporcione referencias de asesoramiento. Podría ser de ayuda hablar con un psicólogo de rehabilitación u otro proveedor de salud mental que tenga experiencia con personas que enfrentan cambios en el estado de salud.

Suministros

- Planifique las compras con anticipación. Haga una lista de suministros, de modo que compre lo que necesite. Tal vez la primera opción que encuentre no sea el mejor artículo ni tenga el mejor precio.
- Analice la urgencia con la que necesita el artículo. Esto podría influir en el lugar donde lo comprará y la cantidad de dinero que gastará.
- Sea un consumidor inteligente, especialmente en Internet. Los primeros resultados que aparecen en una búsqueda pueden ser patrocinadores que pagan para que el nombre aparezca allí. Esto significa que los precios pueden ser más elevados.
- ¿Está cubierto por el seguro el artículo que necesita? ¿Puede elegir al proveedor o está limitado por el seguro?
- Averigüe las opciones de envío para los suministros que necesita. Algunas opciones son más rápidas que otras. A veces hay un proveedor más cerca de su lugar de residencia que puede hacer la entrega más rápidamente.

Actualización

- Manténgase actualizado sobre las investigaciones relacionadas con su lesión o enfermedad.
- Manténgase al tanto de la tecnología, especialmente aquella que podría ayudarle. Tenga en cuenta que el UWMC tiene una Clínica de Tecnología Asistencial (Assistive Technology Clinic).
- Busque buenos recursos. Hable con otras personas. Descubra lo que saben y los recursos que recomiendan.

¿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

Self-Care

It's up to you

In this section:

- *Good Habits*
- *Planning Your Day*
- *Managing Fatigue*
- *Getting Help*
- *Supplies*
- *Staying Current*

I learned that you have to ask for what you want. You are in a new role, one you haven't been in before. Speak up and ask for good care. Make sure you take good care of you.

~ Patient Advisor

Good Habits

- It is important to take good care of yourself. Attend to all aspects of your well-being – your physical, spiritual, and emotional health.
- The basics stay the same – eat right, exercise, and get plenty of rest. Avoid smoking. If you drink, do so in moderation.
- Keep up as many of your old friendships as you can. You are still you, even sick or injured.



It is important to do as much as you can do for yourself and to stay active.

- Do as much as you can do for yourself and stay active.
- Learn good communication skills, or improve the ones you already have. These skills will help you take good care of yourself.
- Assess whether you will need any new health care providers. Get regular check-ups.
- If there are personal tasks you used to do that you are no longer able to do, such as trimming your nails or shaving, arrange to have them done.

Planning Your Day

- You may need to learn a new level of patience. Expect that many things will take longer to do than before.
- Ask your caregiver to come at specific and regular times. This will help you plan your day.
- Learn how to prepare people to spend time with you. Share information about your lifestyle and schedule so they can work *with* you.
- Be flexible. You may wake up with a “to do” list in your head, or even written down. Keep yourself open to changing your priorities. For example, if you have 2 tasks to do, you may need to ask yourself if you have enough energy to do both, or if you should choose to do just one.
- Know yourself. Are you a morning person or a night person? Do you have more energy and are you more alert in the morning or later in the day? Plan your day to match your energy levels.
- Be realistic. How long does it take you to get ready to go out? Do you need a caregiver to help you get ready? Observe how much time it really takes you to get ready to go out, and schedule your appointments and outings based on that.
- It may be hard to be spontaneous in planning outings with friends. Make a point to plan some activities in advance.

Managing Fatigue

- Try taking a shower or being bathed right before bed, especially if it wears you out. If you must bathe early in the day, plan to take a short rest right afterward.
- Use a *mediset* (a plastic box used to hold up to a week's worth of pills) for your medicines. You might even consider buying 2 and filling them with medicines for 2 weeks at a time. This can be a real timesaver. If you do not live with young children or have them over to your home, you may also want to try “easy-open” caps for your medicines.
- Try online grocery shopping to save your energy. Many businesses offer free delivery if you spend a certain amount.
- Use online shopping and catalog shopping for buying gifts.
- You can pay bills and do your personal bookkeeping online:
 - Many banks now have online bill pay, where you can set up automatic payments for your monthly bills.
 - A software program such as “Quicken” is easy to learn. It can also create a tax summary report, which you can use for deducting allowed medical expenses.

Getting Help

- Ask friends for help if you need extra emotional support.
- Take time out to recognize all of the changes that have happened. This may involve some grieving. Give yourself time to adjust to the changes.
- If you need help handling the emotions that come up, ask your doctor about possible referrals for counseling. It may be very helpful to talk with a rehab psychologist or other mental health provider who has experience working with individuals with health changes.

Supplies

- Plan ahead before you shop. Create a list of supplies so you get what you need. The first choice you find might not be the best item or it may not be the best price.

- Ask yourself how fast you need the item. This may affect where you buy it or how much you will spend.
- Be a savvy consumer, especially on the Internet. The first results that come up in a search may be sponsors who pay to be listed. This means their prices may be higher.
- Is the item you need covered by insurance? Do you have a choice of vendor, or are you limited by insurance?
- Find out about delivery options for supplies you need. Some delivery options are faster than others. Sometimes a vendor closer to where you live may be able to deliver more quickly.

Staying Current

- Stay up to date with research related to your injury or illness.
- Stay current with technology, especially in ways it may help you. Keep in mind that UWMC has an Assistive Technology Clinic.
- Find good resources. Talk with other people. Find out what they know and what resources they suggest.

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