



## Su plan de atención y el establecimiento de metas

### Consejos útiles

#### En esta sección:

- **Pasos para elaborar un plan de atención**
- **Su plan de atención**
- **Consejos para establecer metas**
- **Colaboración en la planificación**
- **Los cambios como parte de la vida**

*Unos buenos amigos me pusieron en contacto con la oficina de voluntarios de la Asociación de Esclerosis Múltiple (Multiple Sclerosis Association) porque sabían que iba a necesitar ayuda con mis necesidades físicas. Encontraron a la persona adecuada para mí.*

*Llamé a Victoria y ella llegó a mi casa en 20 minutos. Victoria fue bailarina y participante del ballet de San Francisco, y ahora trabaja en la tienda de trajes de una compañía de ballet local.*

*Esta conexión cambió mi vida. Victoria me ayuda con mis finanzas, responde el correo, riega las plantas y es mi apoderada. Pero también, a través de mi amistad con ella, puedo asistir a funciones de ballet y conocer a los bailarines, directores y diseñadores, cosas que nunca podría haber hecho sin esta conexión.*

*Me siento como un niño de la fundación "Make-a-Wish" porque me encanta el ballet y confío en Victoria mis necesidades de vida. Tiene que animarse y pedir ayuda; a mí me funcionó de maravilla.*

*~ Consejero de Pacientes*



*Muchos pacientes en rehabilitación experimentan un sentimiento que les cambia la vida cuando se animan a ponerse en contacto con otras personas para obtener ayuda.*

Los miembros del equipo de atención se describen en detalle en la sección “Su equipo de atención” en las páginas 19 a 26. Todos los miembros del equipo se reunirán con usted durante el proceso de admisión para coordinar la atención que recibirá durante su estadía en el hospital.

## **Pasos para elaborar un plan de atención**

Su equipo de atención trabajará con usted para crear un plan de atención. Lo pasos principales en este proceso son la **evaluación** y el **establecimiento de metas**.

### **Evaluación**

Este paso incluye una revisión de su:

- Estado de salud
- Condición médica
- Estado emocional

Esta información, junto con los resultados de todas las pruebas de diagnóstico, ofrece un punto de partida que usted y el equipo de rehabilitación pueden usar para establecer las metas de rehabilitación.

### **Establecimiento de metas**

- El equipo le preguntará sobre sus **metas** de rehabilitación a **largo plazo**. Usted y el equipo usarán estas metas para elaborar su plan de atención.
- Usted y los terapeutas también establecerán **metas semanales**. Estas metas semanales provienen de las metas establecidas durante la admisión. También toman en cuenta los cambios médicos que se producen durante la estadía de rehabilitación.
- Sus **metas para el alta** se establecen durante el transcurso del proceso de evaluación inicial.

## **Su plan de atención**

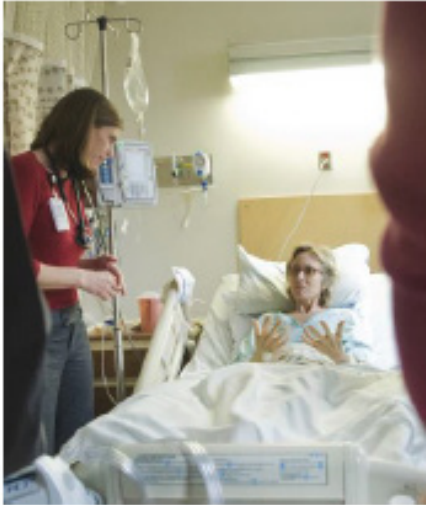
Su plan de atención se ajustará particularmente a sus necesidades, metas, valores y situación. A veces, el plan de atención se debe adaptar también a las opciones de presupuesto.

Su plan de atención y su cronograma de terapias incluirán al menos 3 horas al día de terapia ocupacional (OT), física (PT) y del habla.

Durante la estadía, el equipo de atención a la salud hablará sobre su plan de atención y revisará su tratamiento durante las rondas y en paneles (consulte la página siguiente).

## Rondas

Los miembros del equipo de atención le visitarán todos los días. Esto se denomina “rondas”.



*Durante las rondas, comente cómo se siente y hable sobre cualquier inquietud que tenga.*

El objetivo de las rondas es verificar su progreso hasta alcanzar las metas para el alta. Durante las rondas, por favor comente cómo se siente y hable sobre cualquier inquietud que tenga respecto a su condición médica o social, y el tratamiento.

Las rondas son una buena oportunidad para que usted, un familiar o un ser querido hagan preguntas.

## Paneles (reuniones de equipos interdisciplinarios)

Todos los miembros del equipo de atención se reúnen como mínimo una vez por semana para hablar con usted y revisar su progreso. Estas reuniones se denominan “paneles” y son una parte muy importante de su estadía de rehabilitación. Usted y su familiar designado, ser querido o defensor están invitados a participar en estos paneles.

Los paneles tienen una duración aproximada de 15 minutos. Hay más información sobre los paneles en la *Carpeta de alta*.

Se completa un “informe interdisciplinario” en cada sesión de panel para hacer un seguimiento de su progreso. Las metas que usted ha estado pensando están incluidas. El administrador de casos le dará una copia del informe al final de la reunión del panel.

## Consejos para establecer metas

- Establezca metas que sabe que puede alcanzar. Las metas deben suponer un reto, pero deben ser realistas. Las metas poco realistas pueden causar frustración.
- Pregúntese qué requerirá de usted cada una de las metas.
- No pierda de vista sus metas.
- Las metas tienen que ser específicas.
- Implementar medidas de acción puede ser de ayuda para cada una de las metas. Esto servirá como puntos de control para su progreso.
- Algunas personas sienten que escribir sus metas es mucho más eficaz que solo pensar en ellas. Puede escribir las metas, o bien hacer que alguien las registre para usted.
- Algunas personas encuentran que les ayuda a mantenerse enfocadas en sus metas si tienen una declaración de misión

personal. Crear su propia declaración de principios puede ayudarlo a saber lo que es importante para usted, así como guiarle en sus decisiones. El Informe Interdisciplinario también enumerará las metas.

- No se preocupe por tener metas perfectas. Simplemente póngase en marcha. Luego, prepárese y esté dispuesto a hacer los cambios necesarios.

## **Colaboración en la planificación**

Estos son algunos consejos de los pacientes, familiares y el personal de UWMC sobre cómo colaborar mejor en la planificación de su atención:

- *Participe en los paneles para tener en claro su progreso, sus metas y sus necesidades. Los paneles son una gran oportunidad para mencionar asuntos que son importantes para usted. Usted y su familia o seres queridos pueden trabajar con el equipo de atención para elaborar los planes de atención y alta.*
- *Si usted tiene un problema importante o uno que pudiera tomar más tiempo de lo que permite un panel, solicite tener una reunión aparte.*
- *Haga preguntas. Esto es MUY importante.*
- *Use los recursos disponibles y consulte acerca de otros recursos si no puede encontrar lo que busca.*
- *Prepárese con anticipación para los paneles. Anote su lista de preguntas y problemas, o pídale a alguien que lo haga por usted.*

## **El cambio como parte de la vida**

El psicólogo de rehabilitación y el trabajador social le ayudarán a aceptar el cambio como parte de la vida.

El cambio puede ser lento o rápido. Sabemos que la adaptación y la supervivencia funcionan mejor cuando nos ayudamos mutuamente a adaptarnos. Esto es cierto cuando el cambio es sustancial, como lesiones graves, o más leve, como cuando empezamos un nuevo trabajo.

## **El cambio como un factor de la rehabilitación**

En rehabilitación, se reconoce que el cambio es parte de la vida. Apoyar su capacidad para adaptarse al cambio, puede hacer que las cosas vayan mejor. Su equipo de atención desempeña un papel importante en este proceso.

Queremos trabajar con usted, su familia y sus seres queridos para encontrar formas de hacer frente y manejar los efectos del cambio. Es por esto que le pedimos que nos cuente qué hizo para adaptarse con éxito a los cambios en el pasado, y cómo es la red de apoyo de su familia y amigos.

### **Predisposición para el cambio**

La manera de lidiar con el cambio depende de muchos aspectos, incluso su personalidad, la facilidad con la que pasa de una idea a otra, la percepción de uno mismo, la educación y la crianza.

Cada persona en rehabilitación tiene que afrontar diferentes cambios y cada una tiene maneras diferentes de manejar esos cambios. Su predisposición para redefinirse a usted mismo será única, y nosotros respetaremos su proceso.

Sus reservas emocionales y su energía física desempeñan un gran papel en la predisposición para enfrentar cada día. Sus sentimientos son su punto de partida, y se deben reconocer y validar.

La forma en la que se siente apoyado también afectará su predisposición para el cambio. Comparta sus sentimientos con el equipo de atención. Esto nos ayudará a trabajar juntos para alcanzar sus metas.

### **Cambio con el paso del tiempo**

Es posible que no nos gusten los cambios, pero podemos mejorar la manera de adaptarnos a ellos. Con el paso del tiempo, es posible que nos acostumbremos más a los cambios. Aprender cómo y dónde buscar apoyo puede ser útil.

El proceso de cambio implica perder y desprendernos de lo anterior, a la vez que adoptamos lo nuevo. La aflicción y la pérdida implican sentimientos de incredulidad, ira, tristeza, negociación y aceptación (no siempre en ese orden). Tener algunos o todos estos sentimientos es normal. Son parte de cómo las personas afrontan el cambio.

El apoyo de los demás puede ayudarle a sobrellevar la aflicción que siente. Este apoyo puede provenir de aquellos que han pasado por algo similar, o de amigos o asesores que están dispuestos a ayudar y hacer su adaptación más llevadera.

Con el tiempo, usted aprenderá cuáles son algunas de sus opciones y oportunidades. Algunas podrían sorprenderle.

## Cambio planificado

El equipo de atención trabajará con usted para ayudarle a planificar los cambios sobre la base de lo que saben y lo que usted prefiere. El cambio planificado se basa en el momento de sus metas específicas. A menudo, se trata de un proceso paso a paso que implica cronogramas, citas y el uso de información especial.

Algunas personas obtienen mayores progresos con cambios planificados de este tipo, sobre todo si prefieren soluciones lógicas y prácticas. Si le gusta trabajar de esta manera, la recopilación de información puede encaminarle en la dirección del cambio planificado positivo. Considere la posibilidad de solicitar información al equipo de atención y a los miembros de un grupo de apoyo de pacientes y familias, o de buscarla en la biblioteca de rehabilitación, Internet, el Centro de Recursos de Información sobre la Salud (Health Information Resource Center) del UWMC y otras fuentes.

## Cambio inesperado

Si no se siente tan cómodo con el cambio planificado, es posible que esté abierto a oportunidades que parece que caen del cielo. Esto puede ocurrir cuando otras personas le traen información de forma inesperada o cuando las fuerzas externas le muestran algo que usted no sabía.

A veces, la meditación o la oración pueden abrir posibilidades. En otras ocasiones, un contacto puede conducirle a nuevos recursos y ayudas. La perspectiva adquirida de la terapia o el asesoramiento también puede revelar nuevas maneras de ver un problema.

El cambio inesperado puede ocurrir cuando el tiempo ya ha transcurrido y su reacción ante la pérdida se ha modificado. Además, los cambios políticos en el presupuesto o en la cobertura de atención pueden abrir nuevas puertas.

Cualquiera que sea la fuente, es posible que experimente cambios inesperados. La elección de la manera de sobrellevarlo en su vida será suya.

---

*“No me gusta mi situación, pero puedo elegir hacer lo mejor que puedo de ella”.*

*~ Consejero de Pacientes*

---

### ¿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



## Your Plan of Care and Setting Goals

### Helpful tips

***In this section:***

- ***Steps to Develop a Plan of Care***
- ***Your Plan of Care***
- ***Tips on Setting Goals***
- ***Being a Partner in Planning***
- ***Changes as a Part of Life***

*Good friends helped connect me with the volunteer office at the MS Association because they knew I was going to need help with physical needs. They found a match for me.*

*I called Victoria and she was at my house in 20 minutes. Victoria was a dancer with the San Francisco Ballet, and now works in the costume shop of a local ballet company.*

*This connection changed my life. Victoria helps me with my finances, answers mail, waters plants, and holds power of attorney for me. But also, through my friendship with her, I am able to go to ballets, and meet dancers, directors, and designers – things that I never would have done without this connection.*

*I feel like a “Make-a-Wish” child because I love ballet and trust Victoria with my life needs. You have to risk reaching out – for me, it worked out beautifully.*

*~ Patient Advisor*



*Many rehab patients find that it is life-changing when they risk reaching out to others for help.*

The members of your care team are described in detail in “Your Care Team,” pages 19 to 26. All team members will meet with you during the admission process to coordinate the care you will receive during your hospital stay.

## **Steps to Develop a Plan of Care**

Your care team will work with you to create your plan of care. The main steps in this process are **assessment** and **setting goals**.

### **Assessment**

This step involves a review of your:

- Health status
- Medical condition
- Emotional state

This information, along with results from any diagnostic tests, provides a baseline that you and the rehab team can use for setting your rehabilitation goals.

### **Setting Goals**

- Your team will ask you questions about your **long-term goals** for rehabilitation. You and your team will use these goals to develop your plan of care.
- You and your therapists will also set **weekly goals**. These weekly goals come from the goals you set at admission. They also take into account any medical changes that occur during your rehab stay.
- Your **discharge goals** are set during your initial evaluation process.

## **Your Plan of Care**

Your plan of care will be unique to your needs, goals, values, and situation. Sometimes your plan of care must also take be adjusted based on your funding options.

Your plan of care and your therapy schedule will include at least 3 hours a day of occupational therapy (OT), physical therapy (PT), and speech therapy.



During your stay, your health care team will talk about your plan of care and review your treatment during rounds and at panels (see next page).



*During rounds, please share how you are feeling and talk about any concerns you have.*

## **Rounds**

Members of your care team will visit you each day. This is called “rounds.”

The purpose of rounds is to check on your progress toward your discharge goals. During rounds, please share how you are feeling and talk about any concerns you have about your medical or social condition and treatment.

Rounds are a good time for you, a family member, or a loved one to ask questions.

## **Panels (Interdisciplinary Team Conferences)**

All the members of your care team meet at least weekly to talk with you and review your progress. These meetings are called “panels,” and they are a very important part of your rehab stay. You and your designated family member, loved one, or advocate are welcome to attend these panels.

Panels last about 15 minutes. There is more information about panels in your *Discharge Binder*.

An “Interdisciplinary Report” is completed at each panel session to track your progress. The goals you have been thinking about are included. Your case manager will give you a copy of the report at the end of your panel meeting.

## **Tips on Setting Goals**

- Set goals that you know you can reach. Goals should be challenging but also realistic. Unrealistic goals can cause frustration.
- Ask yourself what each of your goals will require of you.
- Do not lose sight of your goals.
- Goals need to be specific.
- It may help to have action steps for each one of your goals. This will give you checkpoints for your progress.

- Some people feel that writing down their goals is much more powerful than just thinking about them. You can write out your goals, or have someone record them for you.
- Some people find it helps them to stay focused on their goals if they have a personal mission statement. Creating your own mission statement can help you know what is important to you and may help guide your decisions. Your Interdisciplinary Report will also list your goals.
- Do not worry about having perfect goals. Just get started. Then, be ready and willing to make changes as needed.

### **Being a Partner in Planning**

Here are some tips from patients, family members, and UWMC staff about how to best partner in your care planning:

- *Attend panels so you are clear about your progress, goals, and needs. Panels are a great place to bring up issues that are important to you. You and your family or loved ones can work with your care team to develop your care and discharge plans.*
- *If you have a major issue or one that may take more time than a panel allows, ask to have a separate meeting.*
- *Ask questions. This is VERY important.*
- *Use the resources available and ask about more resources if you cannot find what you are looking for.*
- *Prepare ahead for panels. Write down your list of questions and issues, or ask someone to do this for you.*

### **Change as a Part of Life**

Your rehab psychologist and social worker are here to help you accept change as a part of life.

Change can be slow or fast. We know that adaptation and survival work best when we help each other with adjustments. This is true when the change is major, such as severe injury, or more mild, such as when we start a new job.

## **Change as a Factor in Rehabilitation**

Rehabilitation recognizes that change is a part of living. Supporting your ability to adapt to change can make things go better. Your care team plays a part in this process.

We want to work with you and your family and loved ones to find ways to cope with and manage the effects of change. This is why we ask you what you did to successfully adapt to past changes, and what your support network of family and friends is like.

## **Readiness for Change**

How you deal with change depends on many things, including your personality, how easily you move from one idea to another, how you think of yourself, and your culture and upbringing.

Each person in rehab has different changes to deal with, and different ways to manage those changes. Your readiness to redefine yourself will be unique, and we will respect your process.

Your emotional reserves and physical energy play big parts in how ready you feel to face each day. Your feelings are your starting point, and they should be recognized and validated.

How supported you feel will also affect your readiness for change. Talk with your care team about your feelings. This will help us work together to reach your goals.

## **Change Over Time**

We may not like the changes, but we can get better at adapting to them. Over time, you may grow more comfortable with the changes. Learning how and where to find support can help.

The change process involves loss and letting go of the old, while also embracing the new. Grief and loss involve feelings of disbelief, anger, sadness, bargaining, and acceptance – and not always in that order. Having some or all of these feelings is normal. They are a part of how people cope with change.

Support from others can help you handle the grief you feel. This support can come from those who have been through something similar, or from friends or counselors who are willing to help out and make your adjustment easier.

With time, you will learn what some of your options and opportunities are. Some of these may surprise you.

### **Planned Change**

Your care team will work with you to help you plan changes, based upon what they know and what you prefer. Planned change is based on the timing of your specific goals. It is often a step-by-step process that involves schedules, appointments, and using special information.

Some people do best with planned change of this kind, especially if they prefer logic and practical solutions. If this is how you like to work, gathering information can start you in the direction of positive planned change. Consider finding information from your care team, the Rehab Library, the Internet, UWMC's Health Information Resource Center, members of a support group of patients and families, and other sources.

### **Unexpected Change**

If you are less comfortable with planned change, you may be open to opportunities that seem to drop into your lap. This can occur when others bring information to you unexpectedly, or when outside forces show you something that you didn't know before.

Sometimes, meditation or prayer can open possibilities. At other times, one contact can lead to new resources and helpers. Insight from therapy or counseling can also reveal new ways to look at a problem.

Unexpected change can occur when time has passed and your reaction to the loss has shifted. Also, political changes in funding or in care coverage can open new doorways.

Whatever the source, unexpected change may take place for you. The choice of how to work it into your life will be yours.

### **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

---

*"I don't like my situation, but I can choose to do the best I can in my situation."*

*~ Patient Advisor*

---