

Informacion para los pacientes



Medicina Aguda Fisioterapia

**Su diario de Rehabilitación**

**jornal**

Este folleto le ha sido entregado por su fisioterapeuta para proporcionarle información clave sobre su fisioterapia mientras está en el hospital.

**¿Qué implica una evaluación de fisioterapia?**

Averiguar, con usted y su familia o cuidadores, su nivel de movilidad ***Evaluando su:***

* fuerza
* equilibrio
* la capacidad de caminar o trasladarse
* la capacidad de usar las escaleras, si necesario.

**¿Qué hará su fisioterapeuta?**

* Ayudarle a mejorar su fuerza, equilibrio y estado físico.
* Ayudarle a ser tan independiente como puedas.
* Proporcionarle ayudas para la movilidad, si es necesario.
* Proporcionarle programas de ejercicio individuales, según sea apropiado.
* Ayudarle a practicar el uso de las escaleras, si es necesario.
* Ayudarle a planificar su alta hospitalaria, incluyendo el asesoramiento sobre el equipo que puede necesitar en casa (un ascensor, por ejemplo).
* Referirle a los servicios que pueda necesitar en la comunidad..

**Información de contacto**

**El nombre de su fisioterapeuta es:** ..................................................

Puede contactarnos entre las 8am y las 4pm

De lunes a viernes en el número de teléfono del pabellon o en el 0113 206 9278.

**¿Qué se espera de usted?**

Los estudios han demostrado que los pacientes que se movilizan temprano durante su estancia en el hospital mejoran más rápidamente (Pashikanti, 2012), por lo que se aconseja que participen lo antes posible. Su fisioterapeuta puede sugerirle ejercicios para hacer entre sus sesiones de fisioterapia. Se espera que intente completarlos todos los días. El diario de rehabilitación de las siguientes páginas puede utilizarse para registrar los ejercicios que ha realizado y seguir su progreso.

Para lograr el mejor resultado posible, es aconsejable colaborar con el equipo de fisioterapia y seguir sus consejos, lo que puede implicar ejercitarse con la ayuda del personal de enfermería en los días en que no se le vea directamente por la fisioterapia.

**Planificar el alta hospitalaria ( salida del hospital)**

Su fisioterapeuta discutirá su plan de alta con usted y, con su permiso, con su familia y otros miembros del equipo del pabellón. Esto implicará la discusión de los problemas que haya podido tener antes de ser admitido en el hospital y cualquier preocupación que pueda tener con respecto a la salida del hospital. Se puede organizar una reunión de planificación de la atención con usted y otras personas involucradas en su cuidado para discutir cualquier problema complejo, según sea necesario.

Si necesita apoyo de la asistencia social cuando regrese a casa, su fisioterapeuta se pondrá en contacto con el equipo y un trabajador social para ayudar a organizarlo.

Si requiere apoyo social para el alta, su fisioterapeuta se pondrá en contacto con las terapeutas ocupacionales, las enfermeras y un trabajador social para ayudar a organizar el apoyo que necesita

***Por favor, hable con su fisioterapeuta si tiene algún problema con los ejercicios***

**Plan de rehabilitación Fecha: ...../......./............**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Su objetivo** | **¿Para cuando ?** | **¿Se ha logrado?** |
| 1) |  |  |
| 2) |  |  |
| 3) |  |  |

**¿Qué ha logrado hasta ahora?**

...........................................................................................................

...........................................................................................................

...........................................................................................................

...........................................................................................................

...........................................................................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Día y fecha** | **¿Trabajó en sus objetivos hoy?** | | **Actividad finalizada/ comentarios** |
| **Si** | **No** |
| **Lunes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Martes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Miercoles**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Jueves**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Viernes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Sabado**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Domingo**  ....../....../......... |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Día y fecha** | **¿Trabajo en sus objetivos hoy?** | | **Actividad finalizada/ comentarios** |
| **Si** | **No** |
| **Lunes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Martes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Miercoles**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Jueves**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Viernes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Sabado**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Domingo**  ....../....../......... |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Día y fecha** | **¿Trabajo en sus objetivos hoy?** | | **Actividad finalizada/ comentarios** |
| **Si** | **No** |
| **Lunes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Martes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Miercoles**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Jueves**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Viernes**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Sabado**  ....../....../......... |  |  |  |
| **Domingo**  ....../....../......... |  |  |  |

***Referencias***

Pashikanti, L. and Von Ah, D. (2012) ‘Impact of Early

Mobilization Protocol on the Medical-Surgical Inpatient Population: An Integrated Review of Literature’, Clinical Nurse Specialist, 26 (2), pp. 87-94.

|  |  |
| --- | --- |
| © The Leeds Teaching Hospitals NHS Trust • 1st edition Ver 1  Developed by: Ellie Stephenson, Physiotherapist and Maria Lockwood and Sean Dunnion, Senior Physiotherapists  Produced by: Medical Illustration Services • MID code: 20170803\_010/JG | LN004168  Publication date  01/2019  Review date  01/2021 |