

Bienvenido a Foothills Medical Centre: Orientación para pacientes

(Welcome to Foothills Medical Centre: Patient Orientation)

Spanish



Usted y su equipo de atención médica (You and Your Healthcare Team)

Muchos proveedores de atención médica trabajan juntos para brindarle la mejor atención posible. La parte más importante del equipo es usted; por eso, participará en las decisiones sobre su cuidado y tratamiento. Comuniquenos **qué es lo que más le importa**.

Su equipo de atención médica se presentará y le informará por qué está allí para atenderlo. Si se olvidan de hacerlo, no dude en consultarles al respecto.

El personal se acercará a usted, **al menos**, cada dos horas, para asegurarse de que esté cómodo y tenga lo que necesite. Use la campana si necesita ayuda entre las rondas.



Informe del turno (Shift Report)

El personal le preguntará si le parece bien que deje un informe del turno al lado de su cama. El informe del turno consiste en una transición **rápida de un minuto** entre el personal que inicia su turno y el personal que regresa a casa. Usted forma parte de su equipo de atención médica y su participación es bienvenida.

El cambio de turno, por lo general, se realiza cerca de las 7 a. m., las 3 p. m., las 7 p. m. y las 11 p. m.



Paciente correcto, atención correcta (Right Patient, Right Care)

Para brindarle la atención más segura posible, el personal debe usar dos formas de identificarlo **cada vez** que le den un medicamento o le hagan pruebas o procedimientos. Esto le permitirá al personal asegurarse de que se encuentra ante la persona correcta.

Estas formas de identificarlo pueden incluir preguntarle su nombre, verificar su número personal de atención médica, el número de identificación hospitalaria o la fecha de nacimiento.



Su expediente médico (Your Health Record)

Su equipo de atención médica conservará registros de su cuidado tanto impresos como electrónicos. Para acceder a una copia de su expediente médico, busque "access and disclosure" (Acceso y divulgación) en ahs.ca o llame al 403-943-3125.



Su pizarra (Your Whiteboard)

Hay pizarras junto a cada cama. Allí se especifica la fecha, los integrantes de su equipo de atención médica, sus consultas y sus objetivos del día. También verá la fecha prevista del alta (es decir, la fecha probable en que regresará a su hogar). Esta fecha se podrá modificar de acuerdo con las conversaciones diarias entre usted y su equipo de atención médica. Usted, su familia y su equipo de atención médica pueden escribirse comentarios o preguntas allí. Su equipo de atención médica se reunirá con usted todos los días para revisar y actualizar esta información. Infórmele si usted o su familia tienen inquietudes o preguntas.



Sus medicamentos (Your Medication)

Por su seguridad, su equipo de atención médica necesita una lista actualizada de todos los medicamentos, remedios naturales y vitaminas que toma. Se les pedirá a usted y a su familia que ayuden a elaborar esta lista.

Infórmele al equipo de atención médica si es alérgico a algún medicamento. Si necesita tomar medicamentos desde su hogar, infórmele a su equipo de atención médica antes de hacerlo. Usted y su médico de cabecera recibirán una lista actualizada de medicamentos cuando reciba el alta (es decir, cuando regrese a su hogar).



Las comidas importan (Meals Matter)

Se entregarán comidas en su habitación en la mayoría de las áreas. Se recomienda que, en caso de ser posible, se sienta en una silla para comer. La mayoría de los pacientes recibirá un menú con la bandeja del desayuno. Complete sus menús del día siguiente antes de la 1:30 p. m. Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con el personal de enfermería o nutricionista, o llame a los Servicios de Comidas al **403-943-3555**. En la mayoría de las áreas hay pequeñas cocinas. Consúltele al personal de enfermería acerca de las bebidas y los aperitivos entre comidas.



Lavado de manos (Hand Washing)

Lavarse las manos es la mejor manera de detener la propagación de gérmenes.

Todos deben lavarse las manos antes y después de las visitas, de ir al baño o de comer.

¿Tiene preguntas? (Questions?)

Su equipo de atención médica verificará que usted o su familia comprendan los servicios y el cuidado proporcionados. Queremos escuchar su opinión. Si tiene preguntas, inquietudes o comentarios, hable con su equipo de atención médica, el gerente de la unidad o el Departamento de Relaciones con los Pacientes.

Departamento de Relaciones con los Pacientes

1-855-550-2555

ahs.ca/about/patientfeedback.aspx

Para obtener más información sobre cómo cuidarse en su hogar, visite

myhealth.alberta.ca/health/aftercareinformation/

Si tiene inquietudes sobre su salud después del alta, llame a Health Link (811).

Contacto (Contact)

Foothills Medical Centre

1403 29 Street NW

Calgary, Alberta T2N 2T9

Conmutador principal

403-944-1110

El conmutador puede ayudarle a comunicarse con otros departamentos del hospital.

Durante su estadía

(During Your Stay)



Internet y teléfonos (Internet and Phones)

Hay Wi-Fi gratuito en la mayoría de las áreas. Abra su navegador web y acepte los términos y condiciones para conectarse. **Nombre de usuario de la red Wi-Fi: healthspot** - No requiere contraseña.

Configure su teléfono celular en modo vibración. No use su teléfono cuando el equipo de atención médica le está brindando atención.



Televisor (TV)

Es posible que haya un televisor junto a su cama. Baje el volumen entre las 10 p. m. y las 7 a. m. para respetar a los demás.



Sus pertenencias (Your Belongings)

El lugar más seguro para sus objetos personales es su hogar. Si tiene objetos que no se pueden enviar a su hogar, pregúntele a su equipo de atención médica cómo mantenerlos a salvo. El hospital no se responsabiliza por los objetos perdidos o robados. Envíe sus objetos de valor a su hogar.

Para consultar por objetos perdidos y encontrados, llame a los Servicios de Protección, al 403-943-3430.



Fumar y consumir tabaco (Smoking and Tobacco)

Queda prohibido fumar, consumir tabaco y productos similares al tabaco, tales como cigarrillos electrónicos o productos que generan vapor, en las instalaciones de Alberta Health Services.

Si desea dejar de fumar, hable con su equipo de atención médica para saber qué opciones pueden ser útiles.



Aromas (Scents)

Para proteger la salud y seguridad de los pacientes, los visitantes y los equipos de atención médica, no use productos aromáticos, como perfumes o colonias, en las áreas de pacientes. Consulte con la unidad con respecto a las flores.



¡Manténgase en movimiento! (Let's Move!)

Las investigaciones demostraron que mantenerse activo mientras está en el hospital puede reducir el tiempo necesario para la recuperación, mejorar su fuerza y permitirle dormir mejor. Además, mantenerse activo lo ayudará a conservar su estado de ánimo general, a controlar el dolor de mejor manera y a combatir las infecciones.

Las personas que permanecen en la cama corren el riesgo de perder la capacidad de moverse y cuidarse. Pregúntele a su equipo de atención médica cuál es la mejor manera de prevenir complicaciones tales como la debilidad, la formación de coágulos sanguíneos y las lesiones por presión, y cómo mantenerse seguro mientras hace actividad en el hospital.

Sugerencias para mantenerse activo en el hospital, luego de consultar con su equipo de atención médica:

1. Continúe haciendo las tareas que solía hacer en su hogar, tales como vestirse o ir al baño.
2. Siéntese para comer, ya sea en una silla o en el borde de la cama.
3. Siéntese en una silla cuando tenga visitas.
4. Haga ejercicios en la cama por su cuenta a lo largo del día.
5. Muévase o cambie de posición cada hora.
6. Si puede hacerlo, recorra la unidad, ya sea solo o con ayuda.

Servicios y comodidades (Services and Amenities)

Cajero automático

Edificio principal y de servicios especiales (planta principal)
McCaig (planta baja)

Cafetería (Cafeteria)

Edificio principal (planta baja)

Farmacia ambulatoria

Edificio de servicios especiales (planta principal)

Tienda de regalos

Edificio principal y de servicios especiales (planta principal)

Sacred Space

Edificio de servicios especiales (planta principal)

Good Earth

Edificio principal (planta principal)

Garden Deli

Edificio de servicios especiales (planta principal)

On The Go

Sobre la marcha
Edificio McCaig (planta principal)

Oficina de negocios (Business Office)

Edificio principal (planta principal)



Una estadía más cómoda (Making Your Stay More Comfortable)

Traiga su propio cepillo de dientes, cepillo o peine para el cabello, bastón o andador, bata y pantuflas o zapatos. También puede traer su música favorita y una manta o sábana para sentirse más cómodo.



Visitantes (Visitors)

No tenemos horarios de visitas fijos. Las visitas y el apoyo de sus familiares y amigos son bienvenidos en cualquier momento de su estadía. Si están enfermos, pídeles que esperen hasta que se sientan mejor antes de visitarlo. Consúltele al personal de enfermería sobre las visitas de mascotas.



Habitación (Room Arrangements)

En ocasiones, según las necesidades del hospital, es posible que le asignen un espacio distinto de una habitación tradicional para pacientes. Es posible que comparta la habitación con una persona de otro género.



Alta (Discharge)

Usted y su equipo de atención médica colaborarán durante su estadía para elaborar un plan de atención que le ayude a estar preparado para recibir el alta (salir del hospital). Su equipo de atención médica se reúne todos los días para hablar sobre su fecha prevista de alta, a fin de asegurarse de brindarle la ayuda y los recursos adecuados a modo de respaldo cuando salga del hospital.

Si tiene inquietudes, informe a su equipo de atención médica al respecto. El personal de enfermería le informará si se producen cambios con respecto al alta. Intentamos dar el alta **antes de las 11 a. m.**



Estacionamiento (Parking)

Se ofrecen pases diarios, semanales y mensuales. Consúltele a su equipo de atención médica acerca de la autorización para los pases mensuales.

También puede comunicarse con la Oficina de Estacionamiento llamando al 1-855-535-1100. Visite [ahs.ca/fmcparking](https://www.ahs.ca/fmcparking) para saber dónde encontrar estaciones de pago, estacionamiento, visitas y oficinas de estacionamiento.