



Capacitación para ayudarle a volver a sus actividades normales – y a lo que le gusta hacer

Un programa de tratamiento para aumentar la actividad a través del Programa de Gestión de Actividades Progresivas

¿Se ha encontrado usted incapacitado para volver a sus actividades normales y disfrutar de la vida después de una lesión o enfermedad? Trabajando con un Proveedor del Programa de Gestión de Actividades Progresivas le ayudará a recuperar el control de su vida y aumentar su participación en actividades diarias.

Usted continuará su otro tratamiento médico mientras trabaja con el programa de Fortalecimiento de Actividad.

¿Cómo puede ayudarle el Programa de Fortalecimiento de Actividad?

Trabajando con un proveedor del Programa de Gestión de Actividades Progresivas le ayudará a:

- Aumentar su calidad de vida.
- Volver a realizar las actividades que una vez le dieron a su vida un sentido de significado y propósito.

- Ayudarle a recuperarse de su lesión o enfermedad.
- Volver a trabajar.

Como empezar

En su primera sesión de 90 minutos, usted se reunirá con un profesional de cuidado de la salud que ha recibido capacitación especial a través del Programa de Gestión de Actividades Progresivas. Su proveedor le pedirá que:

- Converse sobre su lesión.
- Complete cinco cuestionarios de una página.
- Vea una presentación en video.

Usted recibirá un libro de ejercicios que contiene información y los registros de actividades que va a usar cada semana.

¿Cuánto durará el programa?

Usted se reunirá semanalmente con un proveedor del Programa de Gestión de Actividades Progresivas por una hora y recibirá un máximo de 10 sesiones de asesoramiento. Además de su reunión inicial de 90 minutos, las evaluaciones periódicas de su progreso también pueden ser hasta 90 minutos.

La dedicación es lo principal

Usted estará involucrado en todos los aspectos del plan de actividad. Su proveedor nunca le pedirá que se involucre en alguna actividad sin que usted esté listo para esta.

¿Qué sucede si no puede asistir a una cita?

Llame a su proveedor del Programa de Gestión de Actividades Progresivas inmediatamente. Si usted no asiste a una cita y no llama, es posible que usted no reciba más sesiones de asesoramiento.

Comentarios de participantes del Programa de Fortalecimiento de Actividad

“Este programa me ha dado las herramientas para vivir una vida mejor, enfrentar mi dolor. Siento que ahora tengo más control sobre mi lesión.” — Tammy L.

“Es un programa en el que usted tiene a alguien a su lado, animándole y ayudándole a subir su autoestima. Me ha ayudado a recuperar mi vida.” — Amanda K.



¿Preguntas?

Susan Campbell, Department of Labor & Industries
360-902-5053 o Susan.Campbell@Lni.wa.gov

Carole Horrell, Department of Labor & Industries
360-902-5080 o Caroline.Horrell@Lni.wa.gov