



## **Expectaciones del Coach**

El tiempo para prepararse para su llegada a casa es antes de su cirugía de reemplazo total de articulación.

Tener un coach es esencial por lo menos por una semana. Cuando escoga su coach, considere si esta persona está dispuesta y puede ayudarle con las siguientes actividades:

### **Antes de la Cirugía:**

- Asista a la clase de reemplazo de articulación
- Haga una evaluación de seguridad de la casa, limpiar si ahí desorden y remover cosas peligrosas como tapetes o otras cosas que lo pongan en riesgo de una caída
- Surta sus recetas

### **En el hospital:**

Este preparado en el hospital el día de cirugía para:

- Participar en todos los tratamientos y ejercicios de la terapia física
- Participar en las instrucciones de alta
- Que lo transporte a casa del hospital cuando sea tiempo de darlo de alta

### **En casa:**

- Que se asegure que está siguiendo las instrucciones del cirujano, terapeuta físico y del hospital
- Lo ayude cuando esté subiendo escalones
- Lo lleve a sus citas y haga sus compras
- Prepare sus comidas y meriendas
- Que se asegure que usted está seguro cuando se bañe