Preguntas Frecuentes

¡Bienvenidos a Recupe!

Para apoyar en tu recuperación, tu proveedor de salud te ha recetado Recupe como parte de tu plan de atención. Recupe es un programa que incluye una aplicación móvil y un sensor portátil que te guía a través de tus ejercicios en el hogar y otras instrucciones de cuidado. Recupe te permite a ti y a tu proveedor de atención ver cómo te estás recuperando entre visitas, para que puedas obtener la mejor atención.

Puedes comenzar fácilmente con Recupe.

Si necesitas ayuda adicional, puedes llamar a tu Entrenador de Recupe al **(669) 288-6588 Ext 2.**

También puedes enviarnos un correo electrónico a support@plethy.com

Tabla de contenido

Cuénteme sobre Recupe y su empresa. 3
¿Qué es Recupe? Mi médico no me dijo nada al respecto. 3
¿Este programa está cubierto por mi seguro? ¿Cuál es mi copago? 3
¿Por cuánto tiempo necesito hacer esto? 3
¿Por qué debo hacer este programa? 3
¿Qué tan pronto después de la cirugía debo comenzar con los ejercicios? 4
Salí de la sesión por accidente y cuando entré todo estaba incompleto, ¿perdí todo mi trabajo? 4
Mi sensor no se conecta. 4
Mi sensor no permanece encendido durante toda la sesión de atención. 4
No puedo iniciar el ejercicio. 4
Los números de rango de movimiento del sensor parecen diferentes hoy. ¿Cómo puedo solucionar esto? 4
¿Por qué necesito usar el sensor? 5
Perdí mi sensor. 5
Recibo demasiadas notificaciones, ¿cómo puedo apagar esto? 5
¿Tengo que hacer todos los ejercicios cada vez? 5
¿Qué pasa si pierdo algunas repeticiones? 5
¿Qué sucede si el sensor no cuenta algunas repeticiones? 6
¿Puedo hacer algunos ejercicios ahora y otros más tarde, en lugar de hacer mi programa de una vez? 6
¿Puedo hacer mis ejercicios sin usar la aplicación? 6
¿Cómo sé que mis datos están seguros? 6
¿Cómo puedo seguir mi progreso? 6
¿Cómo envío una foto de mi área quirúrgica? 6
¿Cómo subo mis ejercicios de fisioterapia? 6
¿Dónde se encuentran los videos de educación? 7
Olvidé dónde colocar el sensor. ¿Qué debo hacer? 7
¿Puedo leer los mensajes que me han enviado anteriormente? 7
Me preocupa hacer más daño si realizo los ejercicios. ¿Qué tengo que hacer? 7
Voy a fisioterapia. ¿Necesito seguir usando Recupe? 7
Mi fisioterapeuta proporcionó mis ejercicios en otra aplicación. ¿Necesito seguir usando Recupe? 7
¿Necesito realizar mis sesiones de cuidados los días que voy a fisioterapia? 8
¿Qué sucede si pierdo una sesión de atención? 8

Cuénteme sobre Recupe y su empresa.

Plethy fue fundada por un equipo de tecnología, líderes de la industria de dispositivos médicos y un cirujano. Nuestra misión es permitir la recuperación musculoesquelética en el hogar a través de la participación del paciente.

Plethy Recupe es increíblemente fácil de usar para pacientes y empleados lesionados y cuenta con el respaldo total de un administrador de atención que apoya a los pacientes durante todo el episodio de atención.

Puedes obtener más información en www.plethy.com/about-plethy/

Ponte en contacto con nuestro equipo de liderazgo en info@plethy.com

¿Qué es Recupe? Mi médico no me dijo nada al respecto.

Recupe es un programa de recuperación que utiliza tu médico. Esta es una de las muchas cosas que te dijeron en el consultorio del médico. Tu médico usa este programa para permitirte administrar tu atención en el hogar. Este programa no solo te guía fácilmente sobre lo que debes hacer en casa, sino que también brinda a tu médico y equipo de atención información sobre cómo te estás recuperando.

¿Este programa está cubierto por mi seguro? ¿Cuál es mi copago?

La mayoría de los seguros cubren este programa. Sin embargo, cada seguro es diferente, así que comunícate directamente con tu seguro y pregúntales sobre la cobertura del servicio de "Monitoreo remoto de pacientes *Remote Patient Monitoring*" que se le ha recetado. También puedes hacer un seguimiento con la clínica.

¿Por cuánto tiempo necesito hacer esto?

La recuperación de cada paciente es diferente según la lesión y los síntomas. Sin embargo, normalmente el programa durará alrededor de 4 meses. Para algunos procedimientos, tomará más tiempo recuperarse. Tu médico te informará cuando finalice el programa.

¿Por qué debo hacer este programa?

La recuperación requiere cuidados en el hogar, incluido un programa de ejercicios en el hogar. Esto te permite recuperarse bien y te permite hacer las cosas que te gusta hacer. Este programa elimina las conjeturas de lo que necesitas hacer todos los días al ofrecer un programa fácil de seguir. Es por eso por lo que tu médico ha incorporado Recupe a tu programa de atención. Este programa también le permite a tu equipo de atención obtener información sobre tu recuperación exitosa y hacer ajustes a tu medida.

¿Qué tan pronto después de la cirugía debo comenzar con los ejercicios?

Esto dependerá de las instrucciones prescritas por tu médico. Por lo general, deberías poder comenzar en 1 o 2 días.

Salí de la sesión por accidente y cuando entré todo estaba incompleto, ¿perdí todo mi trabajo?

No, no lo hiciste. Puedes ingresar a la "R" en la parte superior izquierda de tu pantalla de inicio para ver todos los datos registrados, y puedes continuar donde lo dejaste.

Si notas que no se han registrado algunos de sus ejercicios/repeticiones, envía una nota a su Entrenador de Recupe y recibirás crédito por esos ejercicios.

Mi sensor no se conecta.

Elimina la aplicación Recupe de tu teléfono móvil borrándola de la pantalla como lo haría con otras aplicaciones, como la aplicación "iMessage" o la aplicación "Teléfono". Apaga tu teléfono móvil, vuelve a encenderlo y abre la aplicación Recupe. Enciende el sensor.

Si aún no se conecta (no ves la luz azul y la luz verde), comunícate con tu Entrenador de Recupe.

Si estás utilizando un teléfono Android, asegúrate de que los servicios de ubicación estén habilitados.

Mi sensor no permanece encendido durante toda la sesión de atención.

Es posible que el sensor se apague porque está inactivo.

Enciende el sensor justo antes del comienzo de los ejercicios que usan el sensor. Si aún no se mantiene conectado, por favor contacta a tu Entrenador de Recupe.

No puedo iniciar el ejercicio.

Verifica si el sensor está conectado y listo (para ejercicios que usan el sensor). Espera a que se ilumine el botón de "Iniciar". Luego presiona el botón “Iniciar” y espera 3 segundos antes de comenzar el ejercicio.

Los números de rango de movimiento del sensor parecen diferentes hoy. ¿Cómo puedo solucionar esto?

Cuando la aplicación esté lista para un ejercicio (es decir, el botón de inicio esté iluminado), presiona "iniciar". Espera 3 segundos y comienza tus repeticiones. Realiza cada repetición con un movimiento suave, devolviendo la articulación a su posición inicial, haciendo una pausa y luego

comenzando la siguiente repetición. Esto permitirá que el sensor rastree tu rango de movimiento y cuente las repeticiones con precisión.

¿Por qué necesito usar el sensor?

El sensor es necesario para realizar un seguimiento de su rango de movimiento para algunos ejercicios, así como para contar el número de repeticiones. Al usar el sensor, tú, tu médico y el equipo de atención tendrán visibilidad del progreso de tu recuperación.

Perdí mi sensor.

Contacta a tu Entrenador de Recupe para que te envíen un reemplazo.

Recibo demasiadas notificaciones, ¿cómo puedo apagar esto?

Las notificaciones son para guiarte y motivarte en tu proceso de atención. Sirven como recordatorios y guías. Sin embargo, si sientes que son intrusivos, puedes hacer ajustes.

Puedes seleccionar "la flecha V" en la parte superior derecha de la aplicación Recupe, luego selecciona "Ajustes". Aquí encontrarás recordatorios para alertas de sesión y manejo de medicamentos/dolor. Tú eliges qué alertas habilitar.

Si deseas desactivar todas las notificaciones en tu dispositivo móvil, ve a Configuración -> Notificaciones -> Recupe. Aquí, puedes optar por desactivar todas las notificaciones o elegir selectivamente cómo mostrarlas.

¿Tengo que hacer todos los ejercicios cada vez?

Si bien el objetivo es completar todos los ejercicios cada vez, nos damos cuenta de que no siempre es posible. El enfoque principal debe ser hacer lo mejor posible y al menos realizar los ejercicios que usan el sensor. Si hay algún ejercicio que te está impidiendo completar tu programa, coméntaselo a tu Entrenador de Recupe.

(Concéntrate en los ejercicios de Rango de Movimiento, si pierdes algunos, no es el fin del mundo, haz lo mejor que puedas)

¿Qué pasa si pierdo algunas repeticiones?

Si bien el objetivo es completar todos los ejercicios cada vez, nos damos cuenta de que no siempre es posible. El enfoque principal debe ser hacer lo mejor posible. El uso constante del sensor Recupe y la realización de tus ejercicios te ayudarán a recuperarte

¿Qué sucede si el sensor no cuenta algunas repeticiones?

Contacta a tu Entrenador de Recupe para avisarles. Si el sensor no cuenta algunas de tus repeticiones, no te preocupe, Recupe puede documentar que el ejercicio se completó y comunicárselo a tu equipo de atención.

¿Puedo hacer algunos ejercicios ahora y otros más tarde, en lugar de hacer mi programa de una vez?

Sí, pero recuerda terminar tus ejercicios antes del final de tu sesión matutina o vespertina.

¿Puedo hacer mis ejercicios sin usar la aplicación?

No, tu médico recetó Recupe para ayudarte a realizar un seguimiento de tu dolor, rango de movimiento y síntomas entre visitas, para garantizar que tengas la mejor recuperación. Si completas tus ejercicios sin usar la aplicación y el sensor, no podrán controlar los cambios en tus síntomas ni seguir tu progreso.

¿Cómo sé que mis datos están seguros?

Tus datos están seguros. Recupe adopta un enfoque integral para proteger la seguridad y la privacidad de la información de salud del paciente (PHI) según lo dispuesto por HIPAA (Ley de Portabilidad y Responsabilidad de la Información de Salud). Nuestro enfoque cubre Personas, Procesos (y Políticas) y Sistemas.

¿Cómo puedo revisar mi progreso?

Toca el logotipo de Recupe "R" en la parte superior izquierda de la aplicación Recupe.

¿Cómo envío una foto de mi área quirúrgica?

Selecciona la flecha hacia abajo "V" en la parte superior derecha de la aplicación Recupe. Selecciona "Foto de área quirúrgica". En la parte inferior de la página, encontrarás una opción para enviar una imagen del lugar de la cirugía. Toca el ícono de la "cámara", toma una foto y usa el botón "enviar" para enviarla a tu clínica. También puedes cargar la foto seleccionando "Contactar a la clínica".

¿Cómo subo mis ejercicios de fisioterapia?

Selecciona la flecha hacia abajo "V" en la parte superior derecha de la aplicación Recupe. Selecciona "Cargar ejercicios de fisioterapia". Toca el ícono de la "cámara", toma una foto y usa el botón "enviar" para enviarla a tu Entrenador de Recupe.

¿Dónde se encuentran los videos de educación?

Selecciona la flecha hacia abajo "V" en la parte superior derecha de la aplicación Recupe. Encontrarás los videos instructivos ubicados en "Educación al paciente".

Olvidé dónde colocar el sensor. ¿Qué debo hacer?

Selecciona la flecha hacia abajo "V" en la parte superior derecha de la aplicación Recupe. Encontrarás los videos instructivos ubicados en "Educación al paciente".

¿Puedo leer los mensajes que me han enviado anteriormente?

Sí. Toca la flecha "V" en la esquina superior derecha de la aplicación Recupe. Selecciona "Notificaciones". Aquí podrás ver todos los mensajes que te han sido enviados.

Me preocupa hacer más daño si realizo los ejercicios. ¿Qué tengo que hacer?

Tu médico recetó Recupe basado en tu diagnóstico para ayudar a mejorar tu movilidad, dolor, síntomas y función. Es posible que experimentes molestias con algunos ejercicios, pero eso no significa que estén causando más daño. Las preguntas al final de cada sesión de cuidado están ahí para ayudar a evaluar si es necesario cambiar tu programa. Sin embargo, si experimentas un aumento del dolor o tienes inquietudes sobre su programa, infórmale a tu Entrenador de Recupe. Pueden consultar nuestro Fisioterapeuta interno de Recupe y notificar a la clínica para modificar su programa.

Voy a fisioterapia. ¿Necesito seguir usando Recupe?

Sí, Recupe es solo un componente de tu recuperación. Tu doctor recetó Recupe para ayudar a monitorear tu dolor, rango de movimientos y síntomas entre visitas para garantizar que tengas la mejor atención. Recupe funciona junto con otros tratamientos que podrías estar recibiendo, como la fisioterapia. Si bien es posible que vayas a fisioterapia algunos días a la semana durante algunas semanas, Recupe te apoyará todos los días durante meses. También nos aseguraremos de que los ejercicios que hagas sean los prescritos por tu fisioterapeuta. Simplemente toma una foto de los ejercicios que tu fisioterapeuta te recetó y se integrarán en tu sesión de cuidado en Recupe.

Mi fisioterapeuta proporcionó mis ejercicios en otra aplicación. ¿Necesito seguir usando Recupe?

Sí, tu médico le recetó Recupe para ayudar a monitorear su dolor, rango de movimiento y síntomas entre visitas para garantizar que tengas la mejor atención. Si completas tus ejercicios con otra aplicación de ejercicios, no podrán monitorear tus síntomas ni rastrear tu progreso con

el sensor. No tienes que realizar los ejercicios dos veces. Simplemente toma una foto de los ejercicios que te recetó tu PT y los agregaremos dentro de Recupe para tus sesiones de cuidado.

¿Necesito realizar mis sesiones de cuidados los días que voy a fisioterapia?

Sí se puede, pero no es necesario. Sin embargo, registra tus síntomas, nivel de dolor y que fue a fisioterapia en esos días en la aplicación.

¿Qué sucede si pierdo una sesión de atención?

No hay problema. Todos perdemos citas alguna vez. Simplemente ponte en marcha con la próxima sesión de cuidado.