

# TRIUNFE CONECTE



NORTHERN CALIFORNIA  
FUNCTIONAL  
RESTORATION  
PROGRAM

## DE NUESTROS GRADUADOS

*"Este programa sirvió para acercarme a la condición de mi cuerpo de antes de la lesión. Verdaderamente siento que este programa debería ser obligatorio para cada trabajador lesionado. Lo recomiendo."*

*"Antes de cruzar estas puertas, me encontraba aislado en mi hogar, con miedo de abrir la puerta o contestar el teléfono. Cuando supe que estaría en el programa por 6 semanas no pensé que me funcionaría. Un día antes de la graduación era ya un hombre cambiado... Estaba más abierto física y mentalmente con el grupo. Cada día era un nuevo día con el grupo y proveedores. Estaba entusiasmado en saber que seguía para mí. Al finalizar el programa, estaba abierto a tantas cosas que aprendí para llevarlas a cabo en la vida diaria. Miro hacia adelante a mi nueva vida con mi hija y la ayuda que aun recibiré para ayudarme a crecer."*

*"A través de NCFRP, he adquirido el conocimiento para mejor entender no solo acerca de mi lesión pero también de la relación que tengo con mi dolor. Cuando inicie el programa estaba esperanzado, pero aun dudoso en como NCFRP me beneficiaría. Después de 6 semanas, tengo un mejor entendimiento acerca de lo que ocurre en mi cuerpo y de la multitud de formas para ayudarlo a aliviar mi dolor de una forma saludable, forma sabia. Me voy sin miedo a mi dolor y mi futuro con las habilidades que he aprendido a adoptado aquí. Gracias NCFRP"*

## Conozca al Equipo



Babak Jamasbi,  
MD, FACP,  
QME



Brendan Morley,  
MD, FACP,  
APC, QME



Timothy Lo,  
MD, MPH,  
DABPN, QME



Arzhang  
Zereshki, MD,  
QME



Callum  
Eastwood, PsyD,  
QME



Lauren  
Melendres, PhD



Mariel Barcebal,  
PsyD



Rachael Polokoff,  
PhD



Gabrielle Reiman,  
PsyD

### NORTHERN CALIFORNIA FUNCTIONAL RESTORATION PROGRAM (NCFRP)

TEL 510.985.1199 FAX 510.985.1191  
EMAIL referrals@ncfrp.com www.NCFRP.com

#### ESTE DE LA BAHIA

1335 Stanford Avenue  
Emeryville, CA 94608

More Locations  
Coming Soon...

NCFRP es una división de



**Pain & Rehabilitative**  
CONSULTANTS MEDICAL GROUP



RESTAURACION  
FUNCIONAL

*¿es lo adecuado  
para mi?*



Conozca mas  
[www.NCFRP.com](http://www.NCFRP.com)

# RECONSTRUYA

# Reconecte

# RESTAURE

## ¿Qué es un Programa de Restauración Funcional?

Si usted no sabe lo que es un Programa de Restauración Funcional ofrece, no esta solo.

### Tratando todo - Mente y Cuerpo

Muchas personas que sufren de dolor crónico han atravesado extensos tratamientos y terapia con el cual ocurre:

- Aumento de dolor
- Incapacidad
- Aumento de peso
- Desesperación
- Frustración, ansiedad y enojo
- Sin mejoría en el funcionamiento

El dolor crónico también afecta: relaciones interpersonales, actividades recreativas y vocacionales.

NCFRP está diseñado para evaluar y tratar pacientes con dolor continuo y recuperación retrasada. Los pacientes aprenden nuevas habilidades y herramientas de supervivencia para ayudarse a mejorar su calidad de vida y regresar a una actividad productiva. En NCFRP, tendrá la oportunidad de conocer otras personas que sufren de dolor crónico ayudándose uno al otro a triunfar en el programa. Nuestra meta es reducir el impacto de dolor que ha tenido en su vida. Nuestro Programa de Restauración Funcional acreditado por CARF le dará las herramientas para ayudarse a manejar su dolor más efectivamente, dándose una vida más productiva con mayor significado y logros.



El modelo biopsicosocial se enfoca en el dolor e incapacidad como una interacción compleja de:

- 1) Parte biológica
- 2) Parte Psicológica
- 3) Factores sociales



MTUS – 8 C.C.R. § 9792.24.2 Page 6

PARA INFORMACION O HACER UNA CITA, LLAME A NUESTROS AMIGABLES COORDINADORES DE PACIENTES AL **510.985.1199**



## ¿Cómo funciona?

### PASO 1: EVALUACION INICIAL

Si le han referido a un Programa de Restauración Funcional (FRP) y se siente dudoso acerca del programa, es importante que primero **acuda a la Evaluación Inicial para determinar si este es adecuado** para usted. Durante su evaluación inicial, reuniéndose con 3 proveedores especializados en dolor crónico: médico especialista en el manejo del dolor, psicólogo y terapeuta físico, al igual que el coordinador de cuidado de pacientes quien le guiará al transcurso de la evaluación y mostrará el lugar completamente.

### PASO 2: PROGRAMA DE RESTAURACION FUNCIONAL

- Programa de 6 semanas de duración. Lunes a viernes.
- Aproximadamente 6 horas por día con descansos.

### SERVICIOS Y CLASES

- Citas semanales individuales con un médico del dolor
- Citas semanales individuales con un psicólogo
- Citas semanales individuales con un terapeuta físico
- Programa de fortalecimiento y condición
- Técnicas del manejo del dolor
- Estrategias de comportamiento cognitivo
- Educación del dolor fisiológico y manejo de medicinas
- Educación de Nutrición
- Terapia de movimiento y Yoga
- Dinámicas de ergonomía y retroalimentación muscular
- Técnicas de relajación y meditación
- Relajación, postura y respiración
- Manejo del estrés
- Educación vocacional para el regreso al trabajo
- Educación en el entendimiento del sistema de Indemnización Laboral



Conecte con otros trabajadores lesionados