

4



Sabihin sa miyembro ng pangkat ng inyong taga-alaga kung kayo ay may masamang reaksiyon o hindi hiyang sa inyo na anumang gamot o pagkain.

Kung kayo ay magkasakit, ang inyong pangkat ng taga-alaga sa kalusugan ay kinakailangang kumilos agad. Bago nila kayo bigyan ng gamot, kailangan nilang malaman kung kayo ay magkakaroon ng masamang reaksiyon. Kaya naman kailangan ninyong ipaalam sa kanila ng maaga ang tungkol sa anumang hindi hiyang o reaksiyon sa inyo na naranasan sa anumang gamot o pagkain.

Ang mga reaksiyon ay katulad ng mga butlig-butlig, sakit ng ulo, hirap sa paghinga at na aalibadbad. Dahil ang ibang mga gamot ay may halong pagkain (tulad ng itlog na ginagamit sa bakunang pang plu) siguruhin na bangitin rin ang mga pagkaing hindi kayo hiyang. Sabihin agad sa miyembro na inyong pangkat kaagad kung ang bago ninyong gamot, ay nagbibigay ng hindi magandang pakiramdam. Kung hindi niyo alam na may mga bagay o pagkain na hindi niyo hiyang, kayo ay maaring magpaiksam.

Huwag patatagalin ipaalam sa mga tao na kayo ay may mga bagay o pagkain na hindi niyo hiyang bago kayo magkasakit. Ang ibang tao ay nagsusuot ng ID na purselas tulad ng MedicAlert™. Ipapaalam nito sa pangkat ng taga-alaga ng kalusugan niyo tungkol sa mga hindi hiyang sa inyo kung hindi ninyo masabi ito sa kanila.

5



Siguruhin na alam ninyo ang inyong gagawin pag-uwi ninyo mula sa ospital o mula sa inyong kompromisong ukol sa pagpapagamot.

Kapag kayo ay naghahanda ng umuwi mula sa ospital pagkatapos ng pagpapagamot, itanong ang lahat ng nais ninyong malaman nang masegurong naintindihan ninyo ang kailangan ninyong gawin pag-uwi ninyo. Maari ninyong isulat ang impormasyon na ito o makakatulong rin kung mayroon kayong kapamilya o kaibigan na kasama para isulat ito.

Ang pagpopondo ng proyektong ito ay naunang galing sa Ontario Ministry of Health and Long-term Care

Ang polyetong ito ay ginawa bilang panlahatang impormasyon at reperensiya-pamatnubay sa mga paksang nilalaman nito. Ito ay hindi sinadya, at hindi masaklaw o tiyak na ulat o repaso tungkol sa paksang nilalaman nito, at hindi sinadyang magbigay ng anumang legal o panggagamot na payo. Hindi dapat kayong umangkop o magbago ng anumang paggagamot o pagsasagawa nang hindi kumukunsulta muna sa inyong doktor. Karapatang-ari 2006 The Ontario Hospital Association. Lahat ng karapatan at nakalaan. Ang polyetong ito ay hindi maaaring baguhin, angkopin, ilathala o ipagbili ng buo o bahagi nito nang walang kasulatang pahintulot ng, o pagpapahayag ng pagpapahalaga sa, OHA. Gayon pa man, ang polyetong ito ay maaaring makakuha ng kopya, ipamudmod, kopyahin, o ilantad nang hindi pangkomersyong gamit na pansarili o gamitin ng mga ospital sa Ontario ng walang kasulatang pahintulot ng OHA.

Ang Pangangalaga ninyo sa Kalusugan Maging kabilang



OHA Patient Safety Support Service

www.oha.com/patientsafetytips

1.



Makibilang sa inyong pangangalaga sa kalusugan. Magsalita kung may mga katanungan o pagkabahala tungkol sa inyong pangangalaga.

Ang isa sa mga paraan tungo sa pinakamahasag na pangangalaga sa kalusugan ay ang pagiging aktibong miyembro ng pangkat ng inyong taga-alaga sa kalusugan. At nangangahulugang pakikibahagi at pakikibilang sa bawat desisyon tungkol sa inyong pag-aalaga. Nangangahulugan din ang pagtatanong sa miyembro ng inyong pangkat ng taga-alaga ng inyong kalusugan, nang kayo ay makapagpili ng tama. Nangangahulugan na pumunta ng handa para sa inyong paggagamot at ang kaalaman sa inyong gagawin pag-uwi ninyo sa bahay.

Ano ang dapat ninyong malaman

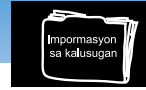
Dapat ninyong intindihin ng mahigit ang tungkol sa anumang:

- problemang medikal na mayroon kayo (ang inyong diyagnosis)
- paggagamot o paraan na iyong tatanggapin
- mga gamot na dapat ninyong inumin at paano ito iinumun

Heto ang ilang mabuting paraan sa pagtatanong:

- “Ano ang gagawin ko pag-uwi ko sa bahay?”
- “Ano ang sasabihin ko sa aking pamilya tungkol sa aking pangangalaga?”
- “Maari bang sabihin mo sa akin ang tungkol sa mga problema kong medikal?”
- “Ano ang kabilang sa pagiiksamen o paggagamot?”
- “Ano ang hangarin ng pagiiksamen o pagpapagamot?”
- “May iba pa bang paraan?”
- “Ano ang dapat kong gawin upang maghanda?”

2.



Sabihin sa miyembro ng pangkat ng taga-alaga sa kalusugan ninyo ang tungkol sa nakaraang mga sakit at ang kasulukuyang kondisyon ng inyong kalusugan.

Kayo lamang ang nakakaalam ng lahat ng tungkol sa inyong kalusugan. Sabihin sa mga miyembro ng inyong pangkat ng taga-alaga sa inyong kalusugan ang lahat, kahit na alam niyo na alam na nila at kahit na nasa isip niyo na ito ay hindi importante.

Sabihin sa kanila kung:

- masama ang pakiramdam ninyo ngayon o nagkasakit kayo kamakailan lang
- kayo ay umiinom ng gamot
- kayo ay naoperahan o kagagaling lang ninyo sa ospital kamakailan lang
- kayo ay nagpatingin sa ibang doktor o nagpunta sa ibang lugar para sa pag-aalaga sa kalusugan
- kayo ay may patuloy na sakit tulad ng dayabetis o sakit sa puso
- may sakit kayong nasa lahi ng pamilya ninyo, tulad ng mataas na presyon, asma o kanser
- kayo ay may kasaysayan sa paggamit ng tabako, droga, o alkohol

3.



Dalhin ang lahat ng inyong mga gamot kapag nagpunta kayo sa ospital o sa kompormisong ukol sa pagpapagamot.

Ang ibang mga gamot na kapag naghalo sa loob ng inyong katawan ito ay nagbibigay ng masamang reaksiyon. Upang maprotektahan kayo, ang pangkat ng taga-alaga sa kalusugan ninyo ay nalalaman lahat ng inyong mga gamot na inyong iniinom. Kasama na rito ang mga gamot na nireseta sa inyo ng doktor. Kasama na rin ang ibang mga gamot ninyong binibili, katulad ng:

- mga bitamina
- mga damo at damong-gamot
- mga dagdag sa pagkain
- “nabibili nang hindi kailangan ng reseta” o hindi niresetahan na gamot na nabibili ninyo sa botika

Kapag kayo ay pupunta sa ospital o sa tipanan na medikal, ilagay lahat ng mga gamot sa isang supot at dalhin ito. Hayaan ang gamot na palaging nakatago sa botelyang lalagyanan nito.

Kung hindi ninyo madala an lahat ng mga gamot ninyo, maigi na may listahan kayo ng lahat ng mga gamot na iniinom ninyo. Panatiliin isinasapanahon ang listahan at dalhin ang listahan na ito kapag pumunta kayo sa ospital o sa tipanan na medikal. Ang inyong doktor at ang parmasiyotiko ay matutulongan kayong gumawa nitong listahan.