



# A practical handbook for carers: Praktikal na Handbook para sa mga tagapag-alaga:

*Helping to manage breakthrough symptoms safely  
using subcutaneous medicines*

*Tumutulong na pamahalaan nang ligtas ang  
pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga  
gamot na pang-ilalim ng balat*



### Copyright

This document is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia licence. To view a copy of this licence visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/>

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

In essence you are free to copy, distribute and transmit the work in its current form for non-commercial purposes. You must attribute the work in the manner specified by the authors. You may not alter, transform, or build on this work.

### Acknowledgements

This practical handbook was developed as part of *caring@home*, a project undertaken by a consortium of Metro South Health, operating through Brisbane South Palliative Care Collaborative (lead agency), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (through CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners and The University of Technology Sydney.

We acknowledge and thank all the health professionals and carers who contributed to the development of this handbook.

### Funding statement

*caring@home* is funded by the Australian Government, Department of Health.

### Suggested reference

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *A practical handbook for carers: Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

### Enquiries

All enquiries about this document should be directed to:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

T: 1300 600 007

E: [caringathome@health.qld.gov.au](mailto:caringathome@health.qld.gov.au)

### Disclaimer

This practical handbook is intended as a guide for carers to assist them to help manage breakthrough symptoms.

While the Brisbane South Palliative Care Collaborative has exercised due care in ensuring the accuracy of the material contained in the handbook, the handbook is only a general guide to appropriate practice, to be followed subject to the clinician's judgement and the carer's preference in each individual case.

The Brisbane South Palliative Care Collaborative does not accept any liability for any injury, loss, or damage incurred by use of, or reliance upon, the information provided within this handbook.

### References

The reference list for this practical handbook can be found at:

<https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx>



### Karapatang Maglathala

Ang dokumentong ito ay nilisensyahan sa ilalim ng lisensyang Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia. Upang makita ang kopya ng lisensyang ito, bisitahin ang:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/>

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

Sa madaling salita, ikaw ay malayang mangopya, magbahagi at magpadala ng trabaho sa kasalukuyang anyo nito para sa mga layuning hindi pangkalakal. Kailangan mong isagawa ang trabaho sa paraang tinukoy ng mga may-akda. Hindi mo maaaring palitan, baguhin, o dagdagan ang trabahong ito.

### Mga Pagpapasalamat

Ang praktikal ng handbook na ito ay binuo bilang bahagi ng *caring@home*, isang proyekto na isinagawa ng consortium ng Metro South Health, na pinapatakbo sa pamamagitan ng Brisbane South Palliative Care Collaborative (pangunahing ahensya), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (sa pamamagitan ng CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners at The University of Technology Sydney.

Kinikilala at pinasasalamatan namin ang lahat ng mga propesyonal sa kalusugan at mga tagapag-alaga na nag-ambag sa pagbuo ng handbook na ito.

### Pahayag ng pagpopondo

Ang *caring@home* ay pinopondohan ng Pamahalaan ng Australya, Kagawaran ng Kalusugan.

### Iminumungkahing sanggunian

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *Isang Praktikal na Handbook para sa mga tagapag-alaga: Tumutulong na pamahalaan nang ligtas ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-iralim ng balat*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

### Mga pagtatanong

Lahat ng mga tanong tungkol sa dokumentong ito ay dapat idirekta sa:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

T: 1300 600 007

E: [caringathome@health.qld.gov.au](mailto:caringathome@health.qld.gov.au)

### Pagtatatwa

Ang praktikal na handbook ay naglalayon bilang isang gabay para sa mga tagapag-alaga upang tulungan silang pamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas.

Habang ang Brisbane South Palliative Care Collaborative ay nagsikap na tiyakin ang katumpakan ng materyal na nasa handbook, ang handbook ay pangkalahatang gabay lamang para sa angkop na gawi, na susundin ayon sa pasya ng doktor at pinili ng tagapag-alaga sa bawat indibidwal na kaso.

Ang Brisbane South Palliative Care Collaborative ay hindi mananagot sa anumang pinsala, pagkawala, o pagkasira na natamo sa paggamit o pagsalalay sa impormasyon na ibinigay sa handbook na ito.

### Referenze

Ang listahan ng mga sangunian para sa praktikal na handbook na ito ay matatagpuan sa:

<https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx>



# Introduction

This handbook is one part of the *caring@home* package for carers. It should be used with all the other materials in the package, particularly the one-on-one training that will be provided to you by a nurse.

The purpose of the *caring@home* package is to provide practical information and skills so that you can help manage a person's **breakthrough symptoms** safely using **subcutaneous medicines**.

You are not alone. Using the *caring@home* package, you, together with your health care team, can help recognise and manage breakthrough symptoms if they occur.

The decision to help manage breakthrough symptoms is voluntary and yours to make. Your health care team will not pressure you to accept this task. If you do not want to be involved, simply tell the team of your decision.

## What do other carers say?

Carers who have given subcutaneous medicines say they feel a strong sense of achievement and satisfaction from being able to contribute to the comfort of the person they are caring for.

Carers report being pleased they have been able to help keep the person at home, because that is what they wanted.

### What is a symptom?

A symptom is a personal sensation that can result from an illness and can be distressing.

### What is a breakthrough symptom?

Even when taking regular medicine to help control a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs it is called a "breakthrough symptom" and may require an extra dose of medicine.

### What is subcutaneous medicine?

Medicine that is given using a small plastic tube placed under the person's skin (not into a vein) is called subcutaneous medicine.

"We knew when the pain hit we were able to do something to try and relieve it immediately, without having to sit waiting, powerless, for someone else to come and do it. I believe it gave me the confidence to keep him at home to the very end."





## Panimula

Ang handbook na ito ay bahagi ng paketeng *caring@home* na para sa mga tagapag-alaga. Dapat itong gamitin kasama ang lahat ng iba pang mga materyal sa pakete, lalo na ang pagsasanay na pang-isahan (one-on-one) na ibibigay sa iyo ng isang nars.

Ang layunin ng paketeng *caring@home* ay magbigay ng praktikal na impormasyon at mga pagsasanay upang magawa mong pamahalaan nang ligtas ang **pagbulusok ng mga sintomas** ng isang tao gamit ang **mga gamot na pang-ilalim ng balat**.

Hindi ka nag-iisa. Gamit ang paketeng *caring@home*, ikaw, kasama ang pangkat ng iyong pangangalagang pangkalusugan, ay magagawang kilalanin at pamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas kung mangyayari ang mga ito.

Ang pasya na pamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas ay kusang loob at ikaw ang magpapasya. Hindi ka pipilitin ng pangkat ng iyong pangangalagang pangkalusugan na tanggapin ang gawaing ito. Kung ayaw mong makibahagi, sabihan lamang ang pangkat tungkol sa iyong pasya.

### Ano ang sinasabi ng ibang mga tagapag-alaga?

Ayon sa mga tagapag-alaga na nakapagbigay ng mga gamot na pang-ilalim ng balat, sila ay nakadama ng tagumpay at kasiyahang makapag-ambag upang maging komportable ang taong kanilang inaalagaan.

Inulat ng mga tagapag-alaga na sila ay nasisiyahang nakatulong upang manatili ang tao sa tahanan dahil ito ang kagustuhan niya.

“Alam namin na kung aatake ang pananakit, mayroon kaming magagawa upang sikaping maibsan ito kaagad, nang hindi na kailangang maghintay pa, na walang magawa, para sa pagdating ng taong magsasagawa nito. Naniniwala ako na binigyan ako nito ng kumpiyansa na panatilihin siya sa bahay hanggang sa huling sandali.”



### Ano ang sintomas?

Ang sintomas ay personal na nararamdaman bunga ng karamdaman at maaaring nakakabahala.

### Ano ang pagbulusok ng sintomas?

Kahit pa regular na umiinom ng gamot upang ma-kontrol ang sintomas, minsan ang sintomas ay biglang lalala at magiging dahilan ng pagkabahala ng taong inaalagaan mo. Kapag nangyari ito, ito ay tinatawag na “pagbulusok ng sintomas” at maaaring mangailangan ng karagdagang dosis ng gamot.

### Ano ang gamot na pang-ilalim ng balat?

Ang gamot na ibinibigay gamit ang maliit na tubong plastik na inilalagay sa ilalim ng balat ng isang tao (hindi sa ugat) ay tinatawag na gamot na pang-ilalim ng balat.



## Components of the *caring@home* package for carers

1	<b>One-on-one training session with a nurse</b>	A nurse will teach you how to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
2	<b>A practical handbook for carers: <i>Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines</i></b>	The handbook provides written information and pictures you may need to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
3	<b>Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: <i>A step-by-step guide</i></b>	This illustrated guide explains how to write a label for a syringe, open an ampoule and draw up medicine using a step-by-step approach.
4	<b>Giving medicine using a subcutaneous cannula: <i>A step-by-step guide</i></b>	This illustrated guide explains how to give medicine using a subcutaneous cannula using a step-by-step approach.
5	<b>Medicines diary</b>	The medicines diary is used to record all the subcutaneous medicines that you give to the person you are caring for.
6	<b>Colour-coded labelling system</b>	The colour-coded labelling system acts as an extra safety check to help you to select the correct medicine for each breakthrough symptom. It includes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Colour-coded sticky labels for syringes and</li><li>• Symptoms and medicines: <i>Colour-coded fridge chart</i></li></ul>
7	<b>A practice demonstration kit</b>	The demonstration kit can be used to practise giving medicines using a subcutaneous cannula.
8	<b>Short training videos</b>	The videos show you how to help manage breakthrough symptoms using subcutaneous medicines.



## Mga bahagi ng paketeng *caring@home* para sa mga tagapag-alaga

1	<b>Pang-isahang pagsasanay kasama ang nars.</b>	Tuturuan ka ng nars kung paano pamamahalaan nang ligtas ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-ilalim ng balat.
2	<b>Ang praktikal na handbook para sa mga tagapag-alaga: <i>Tumutulong na pamahalaan nang ligtas ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-ilalim ng balat</i></b>	Ang handbook ay may nakasulat na mga impormasyon at mga larawan na maaaring kailanganin mo upang pamahalaan nang ligtas ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-ilalim ng balat.
3	<b>Pagsulat ng etiketa, pagbukas ng ampoule at paghugot (drawing up) ng gamot: <i>Isang hakbang-hakbang na gabay</i></b>	Ang may larawang gabay ay magpapaliwanag kung paano sumulat ng etiketa para sa hiringgilya, magbukas ng ampoule at humugot ng gamot gamit ang hakbang-hakbang na paraan.
4	<b>Pagbibigay ng gamot gamit ang cannula na pang-ilalim ng balat: <i>Isang hakbang-hakbang na gabay</i></b>	Ang may larawang gabay ay magpapaliwanag kung paano magbigay ng gamot gamit ang cannula na pang-ilalim ng balat gamit ang hakbang-hakbang na gabay.
5	<b>Talaarawan ng mga gamot</b>	Ang talaarawan ng mga gamot ay ginagamit upang itala ang lahat ng mga gamot na pang-ilalim ng balat na ibinibigay mo sa taong inaalagaan mo.
6	<b>Sistema ng paglalagay ng etiketa na may code ng kulay</b>	Ang sistema ng paglalagay ng etiketa na may code ng kulay ay nagsisilbing karagdaang pagtiyak ng kaligtasan upang tulungan kang piliin ang tamang gamot para sa bawat pagbulusok ng sintomas. Kabilang dito ang: <ul style="list-style-type: none"><li>• Madikit na mga etiketa na may code ng kulay para sa mga hiringgilya at</li><li>• Mga sintomas at mga gamot: <i>talaan na may code ng kulay para sa reridayeraytor</i></li></ul>
7	<b>Demonstration kit para sa pagsasanay</b>	Ang demonstration kit ay maaaring gamitin upang magsanay sa pagbibigay ng mga gamot gamit ang cannula na pang-ilalim ng balat.
8	<b>Mga maiikling video ng pagsasanay</b>	Ang mga video ay magpapakita sa iyo kung paano mapamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-ilalim ng balat.



## Key information

• Using this handbook .....	14
• Recognising breakthrough symptoms .....	16
• Rating breakthrough symptoms .....	20
• Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom .....	22
• Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: <i>A step-by-step guide</i> .....	24
• Giving a medicine using a subcutaneous cannula: <i>A step-by-step guide</i> .....	28
• Checking the subcutaneous cannula .....	32
• Recording in the medicines diary .....	34
• Making sure there are enough medicines in the house .....	36
• Safely storing and disposing of subcutaneous medicines .....	38

## Extra information

• The subcutaneous cannula .....	42
– What is a subcutaneous cannula? .....	42
– Why is a subcutaneous cannula used? .....	42
– Where is a subcutaneous cannula inserted? .....	42
– When will the subcutaneous cannula need to be replaced? .....	42
• More about common breakthrough symptoms .....	44
• Common subcutaneous medicines and frequent side effects .....	48
• Notes .....	50



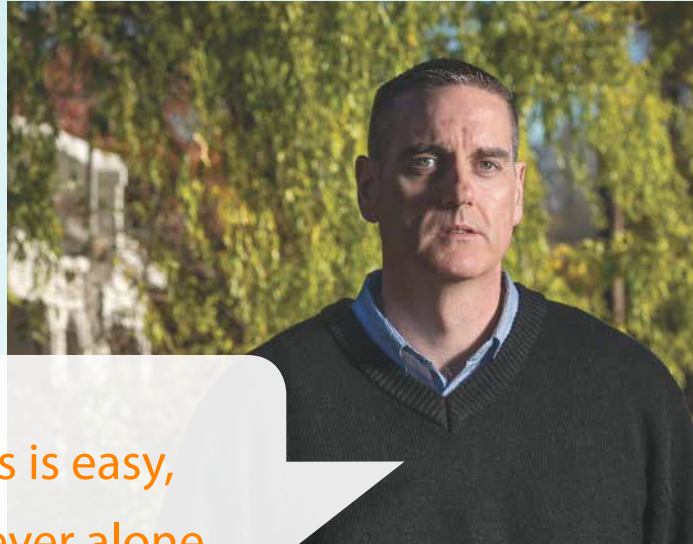


## Mahahalagang impormasyon

- Paggamit ng handbook na ito ..... 15
- Pagkilala sa pagbulusok ng mga sintomas ..... 17
- Pagbigay ng antas ng pagbulusok ng mga sintomas ..... 21
- Pag-alam kung anong mga gamot na pang-ilalim ng balat ang gagamitin para sa bawat pagbulusok ng mga sintomas ..... 23
- Pagsulat ng etiketa, pagbukas ng ampoule at paghugot ng gamot: *Isang hakbang-hakbang na gabay* ..... 25
- Pagbibigay ng gamot gamit ang cannula na pang-ilalim ng balat: *Isang hakbang-hakbang na gabay* ..... 29
- Pagsuri sa cannula na pang-ilalim ng balat ..... 33
- Pagtatala sa talaarawan ng mga gamot ..... 35
- Pagtiyak na may sapat na mga gamot sa bahay ..... 37
- Ligtas na pag-iimbak at pagtatapon ng mga gamot na pang-ilalim ng balat ..... 39

## Dagdag na impormasyon

- Ang cannula na pang-ilalim ng balat ..... 43
  - Ano ang cannula na pang-ilalim ng balat? ..... 43
  - Bakit ginagamit ang cannula na pang-ilalim ng balat? ..... 43
  - Saan ipinapasok ang cannula na pang-ilalim ng balat? ..... 43
  - Kailan dapat palitan ang cannula na pang-ilalim ng balat? ..... 43
- Higit pang kaalaman tungkol sa karaniwang pagbulusok ng mga sintomas ..... 45
- Karaniwang mga gamot na pang-ilalim ng balat at madalas na mga kaakibat na epekto (side effects). ..... 49
- Mga tala ..... 50



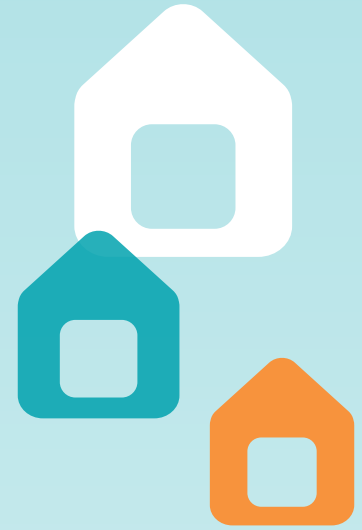
*“None of this is easy,  
but you are never alone.  
Everything that you are  
doing is helping them.”*





“Walang madali sa mga ito, ngunit ikaw ay hindi kailanman mag-iisa. Lahat ng iyong ginagawa ay nakakatulong sa kanya.”

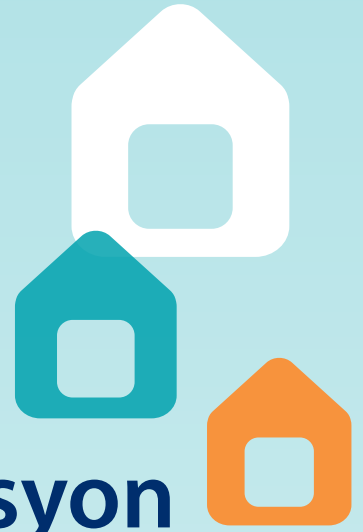




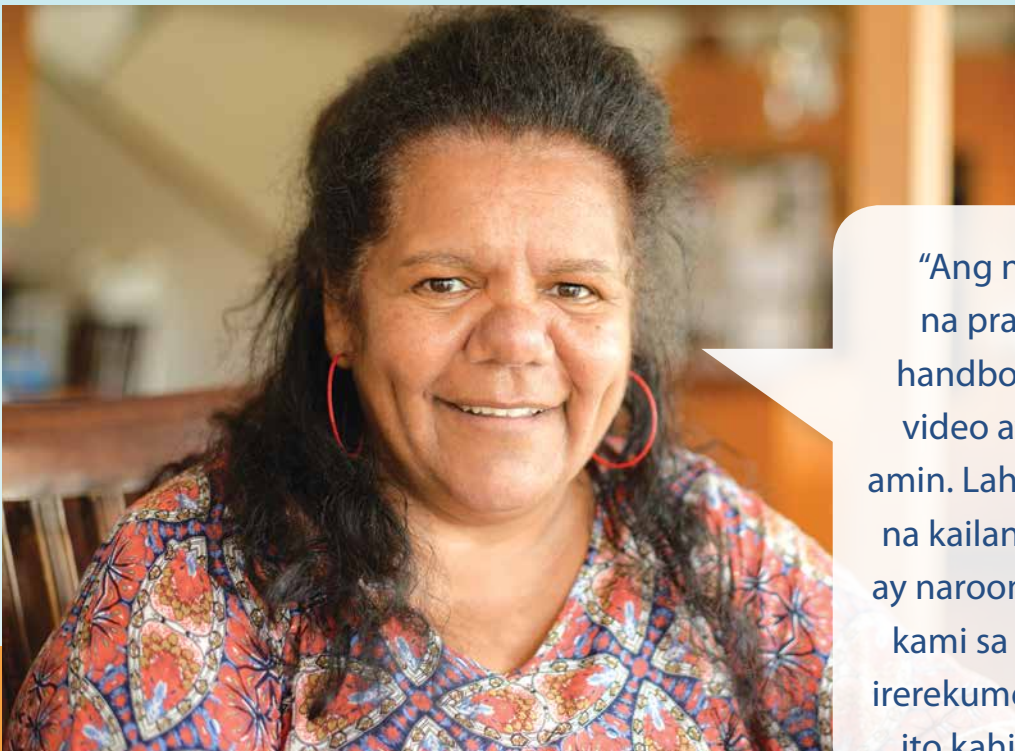
## Key information



“The written practical handbook and the videos suited us. Everything that we needed was there. We felt good about the process and we would recommend it to anyone.”



# Pangunahing impormasyon



“Ang nakasulat na praktikal na handbook at mga video ay akma sa amin. Lahat ng bagay na kailangan namin ay naroon. Natutuwa kami sa proseso at irerekumenda namin ito kahit kanino.”



## Using this handbook

Your nurse will give you this handbook and will use it to guide the one-on-one training session with you. During this training session you will be encouraged to ask questions at any time.

You will be taught how to:

- Recognise breakthrough symptoms
- Identify common subcutaneous medicines
- Complete a colour-coded syringe label
- Open and draw up medicine from an ampoule
- Give medicine using a subcutaneous cannula (and practise, using the demonstration kit)
- Make a record in the medicines diary
- Check the subcutaneous cannula and insertion site
- Store medicines in your home
- Dispose of unused medicines
- Make sure that you always have enough medicines in your home to treat breakthrough symptoms

**Your nurse will give you a 24-hour telephone number so that you can contact a health care professional if you need advice, support or reassurance.**

“It makes you feel that you are part of it, that you are helping. It’s part of the business.

At least you are contributing, you are not sitting there as an onlooker. You are in the picture.”





## Paggamit ng handbook na ito

Ibibigay sa iyo ng iyong nars ang handbook na ito at gagamitin ito upang umalalay sa pang-isahang sesyon ng pagsasanay na kasama ka. Sa sesyon ng pagsasanay na ito, ikaw ay hinihikayat na magtanong kahit anumang oras.

Ikaw ay tuturuan kung paano:

- Kilalanin ang pagbulusok ng mga sintomas
- Tukuyin ang karaniwang mga gamot na pang-ilalim ng balat
- Kumpletuhin ang etiketa ng hiringgilya na may code ng kulay
- Buksan at hugutin ang gamot mula sa ampoule
- Ibigay ang gamot gamit ang cannula na pang-ilalim ng balat (at magsanay, gamit ang demonstration kit)
- Sumulat ng tala sa talaarawan ng mga gamot
- Suriin ang cannula na pang-ilalim ng balat at ang lugar na pinasukan nito
- Mag-imbak ng mga gamot sa iyong tahanan
- Itapon ang mga hindi nagamit na mga gamot
- Tiyakin na lagi kang may sapat na mga gamot sa iyong bahay upang gamutin ang pagbulusok ng mga sintomas

**Bibigyan ka ng iyong nars ng numero ng telepono na pang-24 oras upang makontak ang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan kung kailangan mo ng payo, suporta o pagbibigay ng kumpiyansa.**

“Pinaparamdam sa iyo na ikaw ay bahagi nito, na ikaw ay nakakatulong. Ito ay bahagi ng gawain. Kahit paano ikaw ay nakakapag-ambag, hindi ka lamang nakaupo at nagmamasid. Kasama ka sa gawain.”



# Recognising breakthrough symptoms



**i** Even when taking regular medicine to relieve a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs, it is called a breakthrough symptom. Breakthrough symptoms may require an extra dose of medicine to make sure the person remains as comfortable as possible.

Recognising breakthrough symptoms when they occur is important. Often if symptoms are allowed to get worse, they can become much harder to treat successfully.

In the last weeks of life, common breakthrough symptoms that may occur include pain, shortness of breath, noisy 'rattly' breathing, nausea, vomiting, restlessness/agitation, anxiety and/or confused thinking.



In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to recognise breakthrough symptoms.



The best way to tell if a person is experiencing a breakthrough symptom is simply to ask them. If the person is unable to tell you how they feel, then you will need to rely on other signs.

**Remember, you are likely to know the person you are caring for better than any health care professional. If the person cannot communicate how they are feeling, trust your own judgement in recognising what breakthrough symptom they are experiencing.**

The list below may help you recognise some common breakthrough symptoms.

<b>Pain</b>	You may notice the person: <ul style="list-style-type: none"><li>– Grimacing, frowning or groaning</li><li>– Moving around as if trying to get in a comfortable position</li><li>– Resisting when you try to move them</li></ul>
<b>Shortness of breath</b>	You may notice any of the following: <ul style="list-style-type: none"><li>– Rapid or shallow breathing</li><li>– Agitated behaviours and expressions of anxiety</li><li>– Facial paleness or bluish tinge around the lips or tips of fingers</li><li>– Difficulty in talking or completing sentences</li><li>– Exaggerated movements of the chest, neck and/or shoulders associated with breathing</li></ul>
<b>Noisy 'rattly' breathing</b>	You may hear noisy or 'rattly' breathing. The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.



# Pagkilala sa pagbulusok ng mga sintomas



Kahit na may tinatanggap na regular na gamot upang mapawi ang sintomas, kung minsan ang mga sintomas ay biglang lalala at magpapabahala sa tao na iyong inaalaan. Kapag nangyari ito, ito ay tinatawag na pagbulusok ng sintomas. Ang pagbulusok ng mga sintomas ay maaaring mangailangan ng dagdag na dosis ng gamot upang tiyakin na ang pasyente ay nananatiling komportable hangga't maaari.

Ang pagkilala sa pagbulusok ng mga sintomas kapag nangyari ang mga ito ay mahalaga. Kadalasan kung ang mga sintomas ay hinayaang lumala, maaaring maging mas mahirap gamutin nang matagumpay.

Sa huling mga linggo ng buhay, ang karaniwang pagbulusok ng mga sintomas na maaaring mangyari ay kabibilangan ng pananakit, pangangapos ng hininga, maingay o 'garalgal' na paghinga, pagduduwal, pagsusuka, pagiging hindi mapakali/pagkabagabag, pag-aalala at/o nalilitong pag-iisip.



Sa pang-isahang sesyon ng pagtuturo, tuturuan ka ng iyong nars kung paano makilala ang pagbulusok ng mga sintomas.



Ang pinakamahusay na paraan para sabihin kung ang isang tao ay dumaranas ng pagbulusok ng sintomas ay ang pagtanong sa kanya. Kung hindi niya masabi kung ano ang nararamdaman niya, kailangan mong sumalalay sa ibang mga palatandaan.

**Tandaan, malamang na mas kilala mo ang tao na iyong inaalaan kaysa sa sinumang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan. Kung hindi niya masabi ang nararamdaman niya, magtiwala ka sa iyong sarili na matutukoy mo ang pagbulusok ng sintomas na kanyang nararanasan.**

Ang listahan sa ibaba ay maaaring makatulong sa iyo upang matukoy ang ilan sa karaniwang pagbulusok ng mga sintomas.

<b>Pananakit</b>	Maaaring napapansin mo na siya ay: <ul style="list-style-type: none"><li>– Ngumingiwi, sumisimangot o umuungol</li><li>– Palipat-lipat na parang kumukuha ng komportableng posisyon</li><li>– Nanlalaban kapag sinusubukan mo siyang ilipat</li></ul>
<b>Pangangapos ng hininga</b>	Maaaring mapansin mo ang alinman sa mga sumusunod: <ul style="list-style-type: none"><li>– Mabilis o mababaw na paghinga</li><li>– Bagabag na mga kilos at mga pahayag ng pag-aalala</li><li>– Pamumutla ng mukha o pangangasul ng paligid ng mga labi o mga dulo ng mga daliri</li><li>– Nahihirapang magsalita o tapusin ang mga pangungusap</li><li>– Masyadong paggalaw ng dibdib, leeg at/o mga balikat na kaugnay ng paghinga</li></ul>
<b>Maingay o 'garalgal' na paghinga</b>	Maaaring makarinig ka ng maingay o 'garalgal' na paghinga. Ang taong inaalaan ay malamang na hindi namamalayan, o hindi nababahala sa ingay na ito kapag nangyari sa huling sandali ng buhay. Gayunman, kadalasang ang mga tagapag-alaga ay nababahala kapag naririnig nila ang tunog, nangangamba na baka hindi komportable ang taong dumaranas nito.



<b>Nausea and/or vomiting</b>	<p>You may notice that the person is sweaty, clammy, or dry retching especially on movement.</p> <p>Nausea can be difficult to identify, especially if the person cannot talk.</p> <p>Nausea can occur occasionally, or it might be there all the time.</p> <p>Nausea may occur with or without vomiting.</p> <p>Vomiting may occur with or without nausea.</p>
<b>Restlessness/agitation</b>	<p>You may notice changes in the person's behaviour including:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Fidgety movements</li><li>– Constant calling out</li><li>– Inability to settle, or expressing a sense of urgency to get up and move</li></ul> <p>These symptoms may be more distressing at night and can occur more frequently in the last days of life.</p>
<b>Anxiety</b>	<p>Sometimes it is difficult to identify anxiety. You may notice the person:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Has a furrowed brow</li><li>– Appears tense</li><li>– Is constantly scanning their room</li></ul>
<b>Muddled thinking or new confusion</b>	<p>You may notice that the person is:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Behaving in a way that is out of character</li><li>– Unable to concentrate</li><li>– Rambling as they speak, or you may have trouble making sense of what the person is saying</li><li>– Hearing or seeing things that are not present</li></ul>

- \* *The list above is limited to common symptoms. The person you are caring for may experience other breakthrough symptoms that need to be managed. If so, talk to your health care team.*
- \* *A person may experience more than one symptom at the same time. For example, they may have shortness of breath and anxiety.*
- \* ***It is important to tell your nurse straight away if the person develops a new symptom.***

**If you need advice about breakthrough symptoms, please contact your nurse or doctor/nurse practitioner.**



<b>Pagduduwal at/o pagsusuka</b>	<p>Maaaring mapansin mo na ang tao ay pinagpapawisan, pinagpapawisan ng malagkit, o dumuduwal lalo na kapag gumagalaw.</p> <p>Ang pagduduwal ay mahirap matukoy, lalo na kung ang tao ay hindi makapagsalita.</p> <p>Ang pagduduwal ay maaaring mangyari paminsan-minsan, o maaaring nangyayari sa lahat ng oras.</p> <p>Ang pagduduwal ay maaaring mangyari na may pagsusuka o wala.</p> <p>Ang pagsusuka ay maaaring mangyari na may pagduduwal o wala.</p>
<b>Pagiging hindi mapakali / pagkabagabag</b>	<p>Maaari mong mapansin ang mga pagbabago sa pag-uugali ng tao kasama na ang:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Hindi mapakaling mga kilos</li><li>– Palaging pagtawag</li><li>– Kawalan ng kakayahang kumalma, o nagpapahayag ng pangangailangang tumayo at gumalaw kaagad</li></ul> <p>Ang mga sintomas ay mas nakababahala sa gabi at maaaring mangyari nang mas madalas sa mga huling araw ng buhay.</p>
<b>Pag-aalala</b>	<p>Minsan mahirap matukoy ang pag-aalala. Maaari mong mapansin ang tao na:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Nakakunot-noo</li><li>– Mukhang balisa</li><li>– Patuloy na sinisipat ang kanyang silid</li></ul>
<b>Magulong pag-iisip o panibagong pagkalito</b>	<p>Maaari mong mapansin na ang tao ay:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kumikilos sa paraang hindi normal na pag-uugali</li><li>– Hindi maituon ang pag-iisip</li><li>– Magulong magsalita, o nahihirapan kang maunawaan ang sinasabi ng tao</li><li>– Nakakarinig o nakakakita ng mga bagay na wala naman</li></ul>

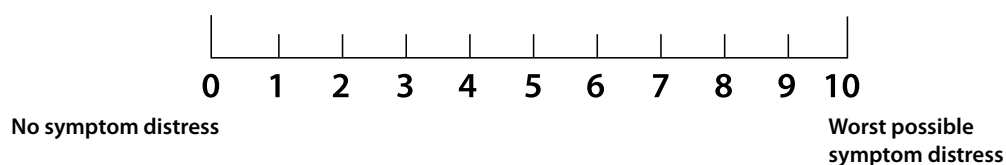
- \* *Ang listahan sa itaas ay limitado sa mga karaniwang sintomas. Ang tao na iyong inaalagaan ay maaaring makaranas ng ibang pagbulusok ng mga sintomas na kailangang pamahalaan. Kung gayon, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.*
- \* *Ang tao ay maaaring makaranas ng higit pa sa isang sintomas nang magkakasabay. Halimbawa, maaaring nangangapos ang kanyang hininga at siya ay nag-aalala.*
- \* **Mahalagang sabihin kaagad sa iyong nars kung ang tao ay mayroong bagong sintomas.**

**Kung kailangan mo ng payo tungkol sa pagbulusok ng mga sintomas, mangyaring kontakin ang iyong nars o tumitinging doktor/nars.**



## Rating breakthrough symptoms

**i** A common way that health care teams talk about how distressing breakthrough symptoms might be is to use a rating scale ranging from zero (0) to ten (10). In this scale, a rating of 0 represents no symptom distress and 10 represents the worst possible symptom distress.



Rating a symptom is best done before, and about 20 minutes after, subcutaneous medicine is given. Comparison of the before and after rating can provide an indication of how effective the medicine has been.

**“ ”** In the one-on-one teaching session your nurse will teach you about rating symptoms and how to record them in the medicines diary. Based on the rating, your nurse will also advise you when a breakthrough symptom needs treatment.

**HOW TO** If possible, ask the person how they would rate their symptom on a scale of 0 to 10. Explain to them that 0 means no distress from the symptom and 10 is the worst possible symptom distress.

**If the person cannot tell you how they feel, trust your own judgement and your knowledge of the person to identify the breakthrough symptom, and give a rating for the symptom on behalf of the person.**

You will need to record the symptom rating in the medicines diary before, and about 20 minutes after, giving the subcutaneous medicine. This helps you to decide if the medicine has worked. The medicines diary will also be checked regularly by your health care team.

**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**

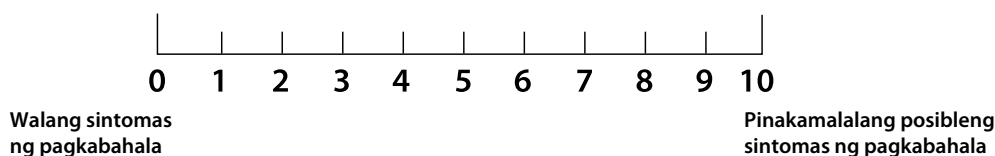


“Things became harder when he could no longer tell me how he was feeling. I had to make these decisions, but I knew him well after 45 years of living together.”



## Pag-rate ng pagbulusok ng mga sintomas

**i** Isang karaniwang paraan kung paano pinag-uusapan ng mga pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung gaano nakababahala ang pagbulusok ng mga sintomas ay ang paggamit ng rating scale na mula sa zero (0) hanggang sa sampu (10). Sa scale na ito, ang rating na 0 ay nangangahulugang walang sintomas ng pagkabahala at 10 ay nangangahulugan ng pinakamalalang posibleng sintomas ng pagkabahala.



Ang pag-rate ng sintomas ay pinakamabuting gawin bago, at mga 20 minuto pagkatapos bigyan ng gamot na pang-ilalim ng balat. Ang paghahambing ng rating bago at pagkatapos ay maaaring magpahiwatig kung gaano kabisa ang gamot.



Sa pang-isahang sesyon ng pagtuturo, ang iyong mga nars ay magtuturo sa iyo tungkol sa pag-rate ng mga sintomas at kung paano itala ang mga ito sa talaarawan ng mga gamot. Batay sa rating, papayuhan ka ng iyong nars kung kailan kailangang gamutin ang pagbulusok ng sintomas.



Kung maaari, tanungin ang tao kung paano niya tatasahin (rate) ang kanyang mga sintomas sa scale na mula 0 hanggang 10. Ipaliwanag sa kanya na ang 0 ay nangangahulugan na walang pagkabahala mula sa sintomas at ang 10 ang pinakamalalang posibleng sintomas ng pagkabahala.

**Kung hindi masabi sa iyo ng tao kung ano ang kanyang nararamdaman, magtiwala sa iyong sariling paghuhusga at pagkakakilala sa tao upang matukoy ang pagbulusok ng sintomas, at tatasahin ang sintomas para sa kanya.**

Kailangan mong itala ang rating ng sintomas sa talaarawan ng mga gamot bago, at mga 20 minuto pagkatapos, ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat. Ito ay tutulong sa iyo na magpasya kung ang gamot ay gumana. Ang talaarawan ng mga gamot ay regular ding susuriin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.


**Kung hindi ka sigurado o nag-aalala, kontakin ang iyong nars o tumitinging doktor/nars para sa karagdagang payo.**



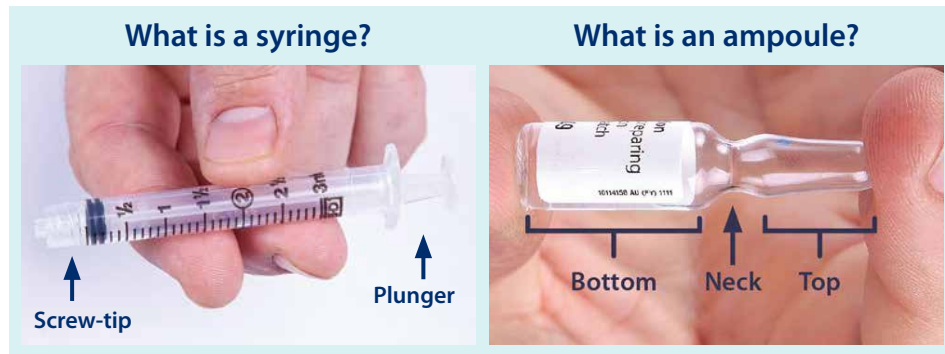
“Naging mas mahirap nang hindi na niya masabi sa akin kung ano ang kanyang nararamdaman. Kailangang ako ang gumawa ng mga pagpapasyang ito, ngunit kilalang-kilala ko na siya makaraan ang 45 taon naming pagsasama.”



# Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom

 Each breakthrough symptom can be treated by giving a medicine prescribed by your doctor/nurse practitioner. You will need to get the medicine(s) from your local chemist.

Subcutaneous medicine is drawn up into a syringe from an ampoule.



Your nurse may do this for you and label the syringe for you to put in your fridge for later use or your nurse may teach you to draw up the medicine.

**In either case, for safety, every syringe with medicine in it must be labelled correctly using a colour-coded sticky label.** The label has the name of the **medicine** and the **symptom** this medicine is being given for already printed on it.



In the one-on-one teaching session your nurse will reinforce which particular medicine to use for each symptom, depending on the doctor's/nurse practitioner's instructions. They will also teach you how to carefully read each syringe label and to use a colour-coded system (labels and fridge chart) as an extra check to help you safely select the right medicine for a particular symptom (even if it is late at night and/or you are tired).



Before giving any subcutaneous medicine always check the label on the syringe to make sure that you have the right medicine. **This is essential.**

As an extra check, the fridge chart lists the subcutaneous medicines prescribed by your doctor/nurse practitioner to treat each breakthrough symptom. The medicines are colour-coded on the fridge chart to match the syringe labels.

"The fridge chart was really helpful. It was a double check. It gave me extra confidence that I was choosing the correct medicine."





# Pag-alam kung anong mga gamot na pang-ilalim ng balat ang gangamitin para sa bawat pagbulusok ng mga sintomas

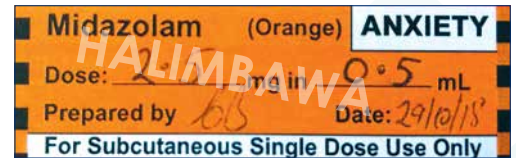
**i** Ang pagbulusok ng sintomas ay maaaring gamutin sa pamamagitan ng pagbibigay ng gamot na inireseta ng iyong tumitinging doktor/nars. Kailangan mong kunin ang (mga) gamot mula sa botika sa inyong lugar.

Ang gamot na pang-ilalim ng balat ay huhugutin ng hiringgilya mula sa ampoule.



Maaaring gawin ito ng iyong nars para sa iyo at lagyan ng etiketa ang hiringgilya para sa iyo upang ilagay sa iyong reridayeytor para magamit sa ibang pagkakataon o ang iyong nars ay maaaring magturo sa iyo kung paano huhugutin ang gamot.

**Sa alinmang kaso, para sa kaligtasan, ang bawat hiringgilya na may gamot sa loob nito ay dapat lagyan ng tamang etiketa gamit ang maididikit na etiketa na may code ng kulay.** Ang etiketa ay may pangalan ng gamot at ang **sintomas** na gagamutin ng gamot na naka-print dito.



Sa pang-isahang sesyon ng pagtuturo, ang iyong nars ay magtataguyod kung anong partikular na gamot ang gagamitin para sa bawat sintomas, depende sa mga tagubilin ng tumitinging doktor/nars. Tuturuan ka rin kung paano maingat na basahin ang bawat etiketa ng hiringgilya at gumamit ng sistema na may code ng kulay (mga etiketa at talaan sa reridayeytor) bilang dagdag na pagtiyak na tutulong sa iyo na ligtas na piliin ang tamang gamot para sa partikular na sintomas (kahit na malalim na ang gabi at/o ikaw ay pagod na).



Bago ang pagbibigay ng anumang gamot na pang-ilalim ng balat laging suriin ang etiketa sa hiringgilya upang tiyakin na nakuha mo ang tamang gamot. **Ito ay napakahalaga.**

Bilang dagdag na pagtiyak, ang talaan sa reridayeytor ay maglilista ng mga gamot na pang-ilalim ng balat na inireseta ng iyong tumitinging doktor/nars upang gamutin ang bawat pagbulusok ng sintomas. Ang mga gamot ay may code ng kulay sa talaan na nasa reridayeytor upang tumugma sa mga etiketa ng hiringgilya.

“Ang talaan sa reridayeytor ay talagang nakakatulong. Ito ay dobleng pagtiyak. Binibigyan ako ng dagdag na kumpiyansa na tama ang gamot na pinili ko.”



# Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide*

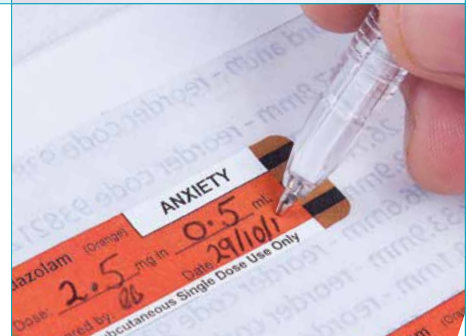
## 1. Collect the following items:

- A pen
- The colour-coded sticky label(s) for the medicine(s) and flush syringe(s)
- The ampoule(s) of medicine(s)
- The ampoule of sodium chloride 0.9% for flushing
- The screw-tip syringe(s)
- The blunt drawing-up needle(s)
- The cap(s) to screw onto the syringe(s)
- A clean container to put the equipment in
- A sharps container



## 2. Write the following details onto a sticky label for each medicine syringe to be prepared:

- The dose of the medicine contained in the syringe
- Initials of the person who prepared the syringe
- The date prepared



- \* *The syringe containing sodium chloride 0.9% (the flush syringe) also needs to be labelled.*

## 3. Wash your hands with soap and water and dry them well



## 4. Attach the blunt drawing-up needle to the syringe by:

- Removing the syringe and the needle (with its protective cover) from the packaging without touching the open end of the syringe or the needle
- Twisting the needle, with its protective cover, onto the syringe

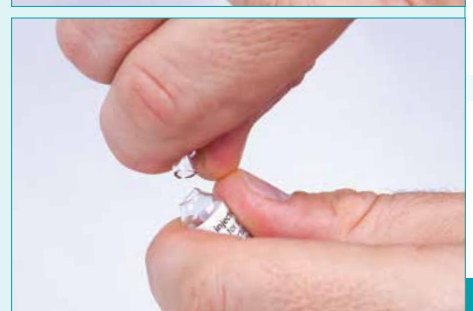


## 5a. Open a glass ampoule by:

- Holding the ampoule upright and gently flicking the top of the ampoule, with your finger, to move any medicine from inside the top of the ampoule to the bottom
- Placing your other thumb just above the neck of the ampoule and snapping the top of the ampoule away from you



- \* *If there is a dot on the top of the ampoule make sure the dot is facing away from you.*
- \* *If an ampoule shatters, discard it into the sharps container and start again.*
- \* *Some people like to use non-slip material to hold the top of the ampoule.*
- \* *Some services use ampoule openers – if so your nurse will teach you how to use one.*





# Pangsulat ng etiketa, pagbukas ng ampoule at paghugot ng gamot: Isang hakbang-hakbang na gabay


## 1. Kolektahin ang sumusunod na mga bagay:

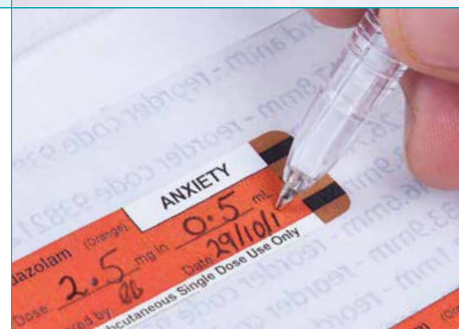
- Isang panulat
- Madikit na (mga) etiketa na may code ng kulay para sa (mga) gamot at flush na (mga) hiringgilya
- (mga) ampoule ng (mga) gamot
- Ampoule ng sodium chloride 0.9% para sa pag-flush
- (mga) hiringgilya na screw ang dulo
- Mapurol na (mga) karayom na panghugot
- (mga) takip na ii-screw sa (mga) hiringgilya
- Malinis na lalagyan na paglalagyan ng mga kagamitan
- Lalagyan ng mga matatalimtaglienti



## 2. Isulat ang sumusunod na mga detalye sa maidikit na etiketa para sa bawat hiringgilya ng gamot upang maging handa:

- Ang dosis ng gamot na nakapaloob sa hiringgilya
- Mga inisyal ng taong naghanda ng hiringgilya
- Ang petsa kung kailan hinanda

 Ang hiringgilya na naglalaman ng sodium chloride 0.9% (ang flush na hiringgilya) ay kailangan ding lagyan ng etiketa.



## 3. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig at tuyuin nang mabuti




## 4. Ikabit ang mapurol na karayom na panghugot sa hiringgilya sa pamamagitan ng:


- Tanggalin ang hiringgilya at karayom (na may pamproteksiyong takip) mula sa pakete nang hindi hinahawakan ang bukas na dulo ng hiringgilya o ng karayom
- Pagpihit sa karayom, na may pamproteksiyong takip, sa hiringgilya





## 5a. Buksan ang babasaging ampoule sa pamamagitan ng:

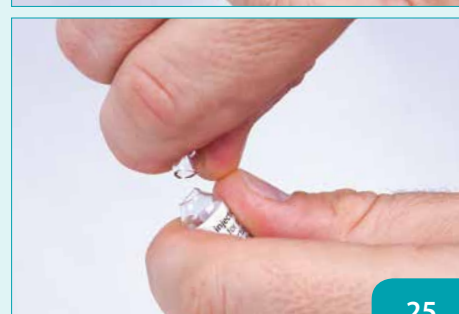
- Hawakan ang ampoule nang paitaas at bahagyang pitikin ang tuktok ng ampoule, ng iyong daliri, upang bumaba ang anumang gamot mula sa loob ng itaas ng ampoule patungo sa ibaba
- Ilagay ang kabilang hinlalaki sa bahagyang itaas ng leeg ng ampoule at putulin ang tuktok ng ampoule na palayo sa iyo

 Kung may isang tuldok sa tuktok ng ampoule, siguraduhin na ang tuldok ay hindi nakaharap sa iyo.

 Kung mabasag ang ampoule, itapon ito sa lalagyan ng matatalim at magsimulang muli.

 Ang ilang mga tao ay pinipiling gumamit ng materyal na hindi madulas (non-slip material) upang mahawakan ang tuktok ng ampoule.

 Ang ilang mga serbisyo ay gumagamit ng mga pambukas ng ampoule - kung ganito, ang iyong nars ay magtuturo sa iyo kung paano gumamit ng isa.



**5b. Open a plastic ampoule by:**

- Twisting the top of the ampoule until it is removed



**6. Draw the medicine into the syringe by:**

- Removing the protective cover from the blunt drawing-up needle
- Inserting the needle into the ampoule then slowly pulling back on the syringe plunger



**7. Remove air bubbles from the syringe by:**

- Pointing the syringe upwards and flicking it with your finger to move any air bubbles to the top of the syringe
- Pushing the syringe plunger upwards slowly, until most of the air bubbles are removed and until you have the correct volume of medicine left in the syringe (you may see a small droplet of medicine come out – this is OK)



**8. Twist the blunt drawing-up needle off the syringe and then place it in the sharps container**



**9. Twist the cap onto the end of the filled syringe**



**10. Place the completed label on the blank side of the syringe, trying to avoid all black line volume markings on the syringe**



**11. Dispose of the open ampoule(s) into the sharps container**

**12. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface**

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

**5b. Buksan ang plastik na ampoule sa pamamagitan ng:**

- Pihitin ang tuktok ng ampoule hanggang sa ito ay matanggal



**6. Hugutin ang gamot sa hiringgilya sa pamamagitan ng:**

- Alisin ng proteksiyong takip mula sa mapurol na karayom na panghugot
- Ipasok ang karayom sa ampoule at pagkatapos ay mabagal na hugutin ang plunger ng hiringgilya



**7. Alisin ang mga bulang hangin mula sa hiringgilya sa pamamagitan ng:**

- Itutok ang hiringgilya pataas at pagpitik nito gamit ang iyong daliri upang lumipat ang anumang mga bulang hangin patungo sa itaas ng hiringgilya
- Dahan-dahang itulak ng plunger ng hiringgilya pataas, hanggang sa karamihan ng mga bulang hangin ay matanggal at hanggang makuha mo ang tamang dami ng gamot na matitira sa hiringgilya (maaaring makakita ka ng isang maliit na patak ng gamot na lalabas – OK lang ito)



**8. Pihitin ang mapurol na karayom na panghugot para matanggal sa hiringgilya at pagkatapos ay ilagay ito sa lalagyan ng matatalim**



**9. Pihitin ang takip sa dulo ng pinunong hiringgilya**



**10. Ilagay ang nakumpletong etiketa sa blangkong bahagi ng hiringgilya, sikaping iwasan ang lahat ng itim na linya na mga marka ng dami (volume) sa hiringgilya**



**11. Itapon ang bukas na (mga) ampoule sa lalagyan ng matatalim**

**12. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig at linisin ang ibabaw ng pinagtrabahuhan**

**Kung hindi ka sigurado o nag-aalala, kontakin ang iyong nars o tumitinging doktor/nars para sa karagdagang payo.**

# Giving medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide*

- 1. Check the subcutaneous cannula insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and any changes in the cannula position. If any of these are present, contact your nurse for advice before continuing.

- 2. Wash your hands with soap and water and dry them well**



- 3. Read the label on the syringe to make sure that you have selected the right medicine, as prescribed, for the breakthrough symptom to be treated**



- 4. Place the following items into a clean container:**

- The labelled syringe(s) filled with medicine
- The labelled flush syringe



*Some subcutaneous medicines can cause discomfort when being given. To help avoid this, roll the syringe between your palms for a couple of seconds to warm the contents.*



- 5. Twist the cap off the syringe**



- 6. Hold the Y-arm of the cannula and push the syringe into the centre of the needle-free connector and twist until secure**



*Optional: Some services request that you first swab the end of the needle-free connector with an alcohol wipe.*



# Pagbibigay ng gamot gamit ang cannula na pang-ilalim ng balat: Isang hakbang-hakbang na gabay

1. **Suriin ang bahagi na papasukan ng cannula na pag-ilalim ng balat kung may:** Pamamaga, panlalambot, pamumula o pagtulo at anumang mga pagbabago sa posisyon ng cannula. Kung mayroong alinman sa mga ito, kontakin ang iyong nars upang mapayuhan bago magpatuloy.

2. **Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig at tuyuin nang mabuti ang mga ito**




3. **Basahin ang etiketa sa hiringgilya upang tiyakin na pinili mo ang tamang gamot, gaya ng inireseta, para gamutin ang pagbulusok ng sintomas**



4. **Ilagay ang sumusunod na mga bagay sa isang malinis na lalagyan:**

- Ang may etiketang (mga) hiringgilya na pinuno ng gamot
- Ang may etiketang flush na hiringgilya


 *Ang ilang mga gamot na pang-ilalim ng balat ay maaaring maging sanhi ng kakulangan ng ginhawa kapag ibinibigay. Upang maiwasan ito, painitin ang hiringgilya sa iyong palad nang ilang segundo.*



5. **Pihitin ang takip para matanggal sa hiringgilya**



6. **Hawakan ang Y-arm ng cannula at itulak ang hiringgilya sa gitna ng connector na walang karayom at pihitin hanggang maging mahigpit**

 *Opsiyonal: Ang ilang mga serbisyo ay humihiling na pahiran mo muna ng alcohol wipe ang dulo ng connector na walang karayom.*



7. Slowly push the syringe plunger in until all the medicine has been given



8. Hold the Y-arm of the subcutaneous cannula and twist the syringe to remove it




9. Dispose of the empty syringe safely

10. Repeat steps 5–9 for each medicine to be given

11. Repeat steps 5–9 using 0.5mL of sodium chloride 0.9% (the flush syringe) to make sure all the medicine remaining in the subcutaneous cannula has been given to the person

12. **Re-check the insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and inform your nurse if you notice changes

 *It is normal for medicine to form a small lump at the insertion site immediately after giving it. The lump will disappear as the medicine is absorbed into the bloodstream.*

13. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface

14. Fill out the medicines diary



15. Check the person about 20 minutes later and put the new symptom rating in the medicines diary

**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**

7. **Dahan-dahang itulak ang plunger ng hiringgilya hanggang maipasok ang lahat ng gamot**



8. **Hawakan ang Y-arm ng cannula na pang-ilalim ng balat at pihitin ang hiringgilya upang alisin ito**




9. **Itapon nang ligtas ang walang laman na hiringgilya**

10. **Ulitin ang mga hakbang 5-9 para sa bawat gamot na ibibigay**

11. **Ulitin ang mga hakbang 5-9 gamit ang 0.5mL ng sodium chloride 0.9% (ang hiringgilya ng flush) upang matiyak na lahat ng gamot na natira sa cannula na pang-ilalim ng balat ay naibigay sa tao**

12. **Muling suriin ang bahaging pinasukan para sa:** Pamamaga, panlalambot, pamumula o pagtulo at ipaalam sa iyong nars kung may napansin kang mga pagbabago

 *Normal para sa gamot na mamuo kaagad ng maliit na bukol sa bahagi na pinasukan nito pagkatapos maibigay ito. Ang bukol ay mawawala kapag nasipsip na ang gamot sa daluyan ng dugo.*

13. **Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig at linisin ang ibabaw ng pinagtrabahuhan**

14. **Punan ang talaarawan ng mga gamot**



15. **Tingnan-tingnan ang tao makaraan ang mga 20 minuto at ilagay ang rating ng bagong sintomas sa talaarawan ng mga gamot**

**Kung hindi ka sigurado o nag-aalala, kontakin ang iyong nars o tumitinging doktor/nars para sa karagdagang payo.**



# Checking the subcutaneous cannula

**i** The subcutaneous cannula is a thin plastic tube inserted by the nurse under the person's skin. The place where it goes into the skin is called the insertion site. The cannula is secured to the person's skin using a clear, waterproof film that enables you to wash around the area.

**\*** *Your nurse may insert two subcutaneous cannulas to make sure that there is a back-up if one stops working. This ensures there will be no delay in giving medicines to the person you are caring for.*

**“ ”** In the one-on-one teaching session your nurse will explain how to check the subcutaneous cannula.

**HOW TO** To check the subcutaneous cannula, you should:

- Look at the insertion site
- Contact your nurse immediately if you notice any of the following:
  - Swelling
  - Tenderness
  - Redness
  - Leakage around the cannula site
- Check that the cannula and the clear film have not been dislodged

**Example of insertion site suitable for use**



**Example of insertion site unsuitable for use**



**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



**“The nurse was great with me and my sister. She showed us how to see if there was a problem with the cannula and I always checked it before I gave him any medicine.”**





## Pagsuri ng cannula na pang-ilalim ng balat

**i** Ang cannula na pang-ilalim ng balat ay isang manipis na tubong plastik na ipinapasok ng nars sa ilalim ng balat ng tao. Ang bahagi ng balat kung saan ito ipapasok ay tinatawag na bahaging papasukan (insertion site). Ang cannula ay nakapirming mabuti sa balat ng tao gamit ang isang malinaw, hindi tinatablan ng tubig na film upang magawa mong hugasan ang paligid nito.

**\*** *Maaaring ipasok ng iyong nars ang dalawang cannula na pang-ilalim ng balat upang tiyakin na may back-up sakaling ang isa ay humintong gumana. Sinisiguro nito na walang magiging pagkaantala sa pagbibigay ng mga gamot sa tao na iyong inaalagaan.*

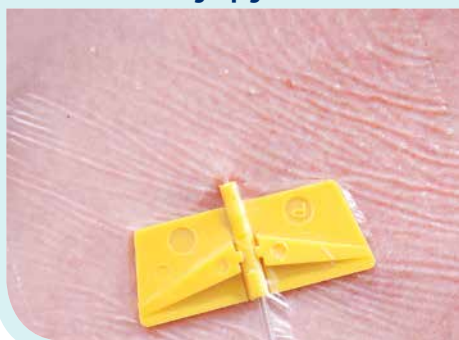
**”** Sa pang-isahang sesyon ng pagtuturo, ipapaliwanag ng iyong nars kung paano susuriin ang cannula na pang-ilalim ng balat.



Upang suriin ang cannula na pang-ilalim ng balat, dapat mong:

- Tingnan ang bahaging pinasukan
- Makipag-ugnayan kaagad sa iyong nars kung may napansin ka sa alinman sa mga sumusunod:
  - Pamamaga
  - Panlalambot
  - Pamumula
  - Pagtulo sa paligid ng lugar ng cannula
- Suriin na ang cannula at ang malinaw na film ay hindi nalaglag

**Halimbawa ng bahaging papasukan na angkop gamitin**



**Halimbawa ng bahaging papasukan na hindi angkop gamitin**



**Kung hindi ka sigurado o nag-aalala, kontakin ang iyong nars o tumitinging doktor/nars para sa karagdagang payo.**



“Napakabuti ng nars sa akin at sa aking kapatid na babae. Ipinakita niya sa amin kung paano malalaman kung may problema sa cannula at lagi kong sinusuri ito bago ko siya bigyan ng anumang gamot.”



## Recording in the medicines diary

**i** As part of the *caring@home* package you will be given a medicines diary. It is very important to write in the diary when each medicine is given. This allows you to keep track of the amount of medicines used. Importantly, it allows your nurse and/or doctor/nurse practitioner to assess if the medicines need to be changed.

**“ ”** In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to fill out your medicines diary.

**HOW TO** For each medicine given, you need to complete the following details in the medicines diary:

Date	Time	Medicine	Dose	Reason for medicine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain</li> <li>• Shortness of breath</li> <li>• Noisy 'rattly' breathing</li> <li>• Nausea and/or vomiting</li> <li>• Restlessness/agitation</li> <li>• Anxiety</li> <li>• Muddled thinking or new confusion</li> <li>• Other</li> </ul>	'Before' symptom rating (0–10)	'After about 20 mins' symptom rating (0–10)	Comments/ Other things you want to note or mention
					 0 = No symptom distress 10 = Worst possible symptom distress		
29/10/18	4.30am	Morphine	2 mg	Shortness of breath	9	4	Settled and comfortable after 20 minutes
29/10/18	4.30am	Midazolam	2.5 mg	Anxiety	9	1	

“I liked the diary because the nurses looked at it every day and used it as a tool to talk to us and tell us what was happening.”





## Pagtatala sa talaarawan ng mga gamot



Bilang bahagi ng pakete ng *caring@home*, ikaw ay bibigyan ng isang talaarawan ng mga gamot. Napakahalaga na sulatan ang talaarawan kapag ibinibigay ang bawat gamot. Tumutulong ito sa iyong masubaybayan ang dami ng mga gamot na ginagamit. Pinakamahalaga, tinutulungan nito ang iyong nars at/o tumitinging doktor/nars na masuri kung ang mga gamot ay kailangang baguhin.



Sa pang-isahang sesyon ng pagtuturo, ang iyong nars ay magtuturo sa iyo kung paano punan ang iyong talaarawan ng mga gamot.



Para sa bawat gamot na ibinigay, kailangan mong kumpletuhin ang sumusunod na mga detalye sa talaarawan ng mga gamot:

Petsa	Oras	Gamot	Dosis	Dahilan para sa gamot <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pananakit</li> <li>• Pangangapos ng hininga</li> <li>• Maingay o 'garalgal' na paghinga</li> <li>• Pagduduwal at/o pagsusuka</li> <li>• Pagiging hindi mapakali/pagkabagabag</li> <li>• Pag-aalala</li> <li>• Magulong pag-iisip o panibagong pagkalito</li> <li>• Iba pa</li> </ul>	'Bago' na rating ng sintomas (0-10)	'Makaraan ang 20 minuto' na rating ng sintomas (0-10)	Mga komento/ Iba pang mga bagay na nais mong tandaan o banggitin
					 0 = Walang sintomas ng pagkabahala 10 = Pinakamalalang posibleng sintomas ng pagkabahala		
29/10/18	4.30 ng umaga	Morphine	2mg	Pangangapos ng hininga	9	4	Maayos kalmado at komportable makaraan ang 20 minuto
29/10/18	4.30 ng umaga	Midazolam	2,5mg	Pag-aalala	9	1	

HAIIMBAWA

“Nagustuhan ko ang talaarawan dahil binabasa ito ng mga nars araw-araw at ginagamit ito bilang isang paraan upang maka-usap kami at sabihin sa amin kung ano ang nangyayari.”





## Making sure there are enough medicines in the house



Prescriptions are needed for all subcutaneous medicines.

It is recommended that enough medicine for at least three days is always available in the home.



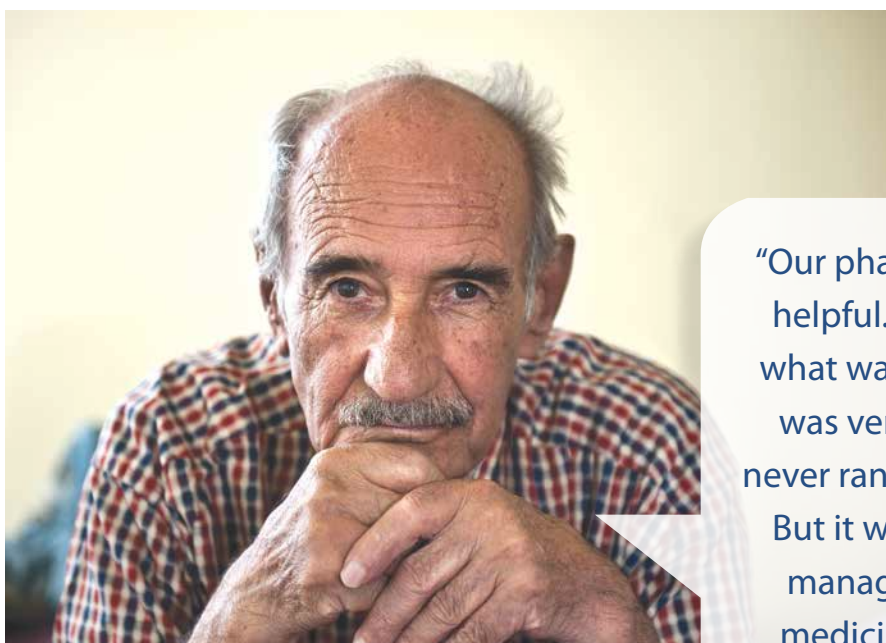
In the one-on-one teaching session your nurse will advise you on the best way to make sure that you always have enough medicine in the house.



It may take a couple of days (especially in rural or remote locations) for the prescription medicine to arrive at the chemist. Check the amount of medicine each day and let your doctor/nurse practitioner and pharmacist know if stocks are running low.

If getting to the chemist is difficult, ask your pharmacist if medicines can be home-delivered.

Find out if your chemist has an after-hours service and how to access it if needed.



“Our pharmacist was very helpful. When I told her what was happening she was very prepared. We never ran out of medicines. But it was a bit stressful managing the flow of medicines and my son helped. He collected the medicine so I could stay at home with my wife.”



## Pagtiyak na may sapat na gamot sa bahay



Ang mga reseta ay kinakailangan para sa lahat ng mga gamot na pang-ilalim ng balat.

Inirerekomenda na laging magkaroon ng sapat na gamot na magagamit sa bahay para sa tatlong araw man lang.



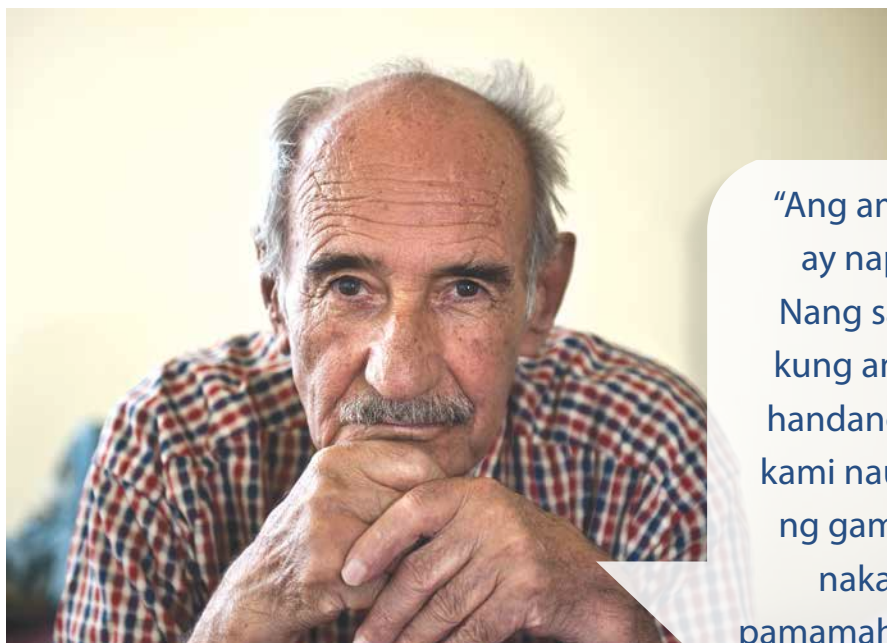
Sa pang-isahang sesyon ng pagtuturo, papayuhan ka ng iyong nars kung ano ang pinakamahasag na paraan upang matiyak na lagi kang mayroong sapat na gamot sa bahay.



Maaaring tumagal ng ilang araw (lalo na sa rural o liblib na mga lugar) para makarating ang mga niresetang gamot sa botika. Alamin ang dami ng gamot sa bawat araw at ipaalam sa iyong tumitinging doktor/nars o parmasyutiko kung paubos na ang mga stock.

Kung mahirap pumunta sa botika, tanungin ang iyong parmasyutiko kung maaaring ideliber sa bahay ang mga gamot.

Alamin kung ang iyong botika ay may serbisyo pagkatapos ng mga oras ng opisina (after-hours service) at kung paano ito makukuha kung kinakailangan.



“Ang aming parmasyutiko ay napakamatulungin. Nang sabihin ko sa kanya kung ano ang nangyayari, handang-handa siya. Hindi kami nauubusan kailanman ng gamot. Ngunit medyo nakakakunsumi ang pamamahala ng daloy ng mga gamot at ang aking anak na lalaki ay tumutulong. Siya ang kumukulekta ng gamot upang sa gayon ay magawa kong manatili sa bahay kasama ang aking asawa.”



# Safely storing and disposing of subcutaneous medicines



Medicines need to be stored safely and disposed of safely.



Your nurse will advise you on safely storing and disposing of subcutaneous medicines.



## Storage of medicine

- Keep all medicines out of view and reach of children
- Store all medicine ampoules in a secure container
- Store labelled, filled syringes in a secure container in your fridge
- Store the sharps container out of reach of children

## Disposal of unused medicine

- Return all unused medicines to your local chemist as soon as possible

**If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.**



“We took our left-over medicines to our pharmacist. He was really helpful.”



## Ligtas na pag-iimbak at pagtatapon ng mga gamot na pang-ilalim ng balat



Ang mga gamot ay kailangang ligtas na naka-iimbak at itinatapon nang ligtas.



Papayuhan ka ng iyong nars tungkol sa ligtas na pag-iimbak at pagtatapon ng gamot na pang-ilalim ng balat.



### Pagtatabi ng gamot

- Itabi ang lahat ng mga gamot na malayo sa paningin at hindi maabot ng mga bata
- limbak ang lahat ng mga gamot na ampoule sa isang ligtas na lalagyan
- Itabi ang may etiketa at pinunong mga hiringgilya sa isang secure na lalagyan sa iyong reridayerytor
- limbak ang mga lalagyan ng matatalim sa lugar na hindi maaabot ng mga bata

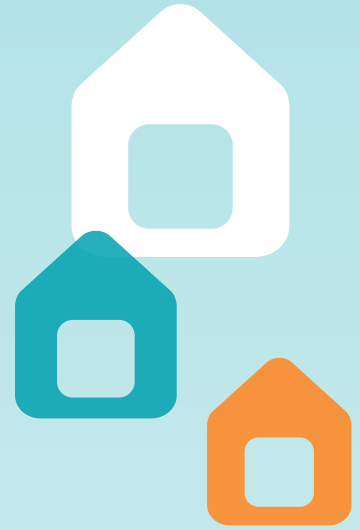
### Pagtatapon ng mga hindi nagamit na gamot

- Ibalik ang lahat ng hindi nagamit na mga gamot sa botika sa inyong lugar sa lalong madaling panahon

**Kung hindi ka sigurado o nag-aalala, kontakin ang iyong nars o tumitinging doktor/nars para sa karagdagang payo.**



“Dinala namin ang natirang mga gamot sa aming parmasyutiko. Siya ay talagang nakatulong.”

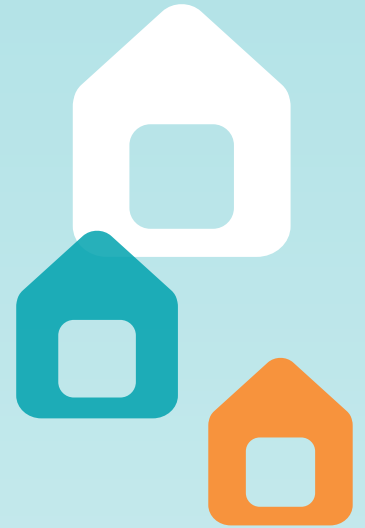


## Extra information



"I liked all the extra information. But I'm one of those people who likes to read."





## Dagdag na impormasyon



“Nagustuhan ko ang lahat ng mga dagdag na impormasyon. Ngunit ako ay isa sa mga taong mahilig magbasa.”

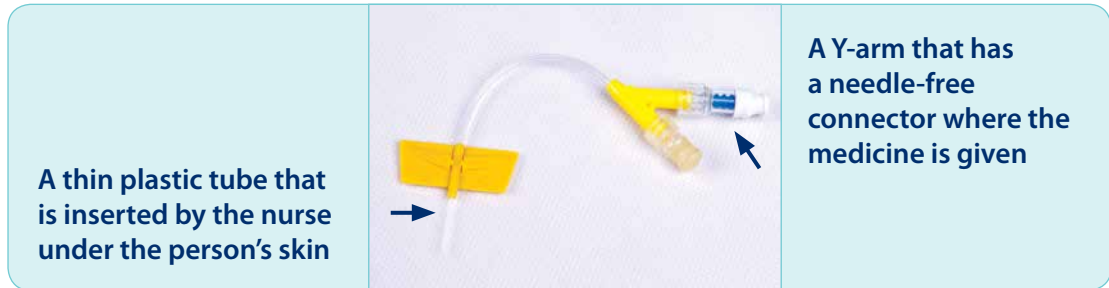


# The subcutaneous cannula

## What is a subcutaneous cannula?

A subcutaneous cannula is a device that allows medicines to be given under the skin avoiding the need for lots of needles that can be painful. The medicines are then absorbed into the body via the small blood vessels in the fatty layer of the skin.

Each cannula has two ends, as shown in the picture.



Your health care team may use a different subcutaneous cannula to the one shown here.

## Why is a subcutaneous cannula used?

A subcutaneous cannula is a safe and effective way of delivering medicines in certain situations. For instance, if the:

- Person is having trouble swallowing oral medicines
- Person is vomiting frequently
- Doctor/nurse practitioner thinks that medicines taken by mouth are not being absorbed properly
- Doctor/nurse practitioner thinks that subcutaneous medicines will be more effective or efficient than oral ones

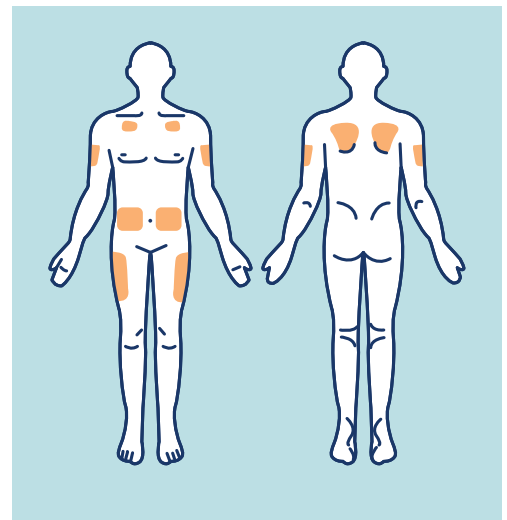
## Where is a subcutaneous cannula inserted?

The common sites for subcutaneous cannula insertion are shown in the image.

## When will the subcutaneous cannula need to be replaced?

The nurse may change the subcutaneous cannula if:

- It is hard to push the medicine into the cannula
- The medicine leaks out of the insertion site
- The site is red and inflamed
- There is ongoing pain or discomfort when the medicine is given
- It is due for a scheduled change according to the regular practice of the health care team



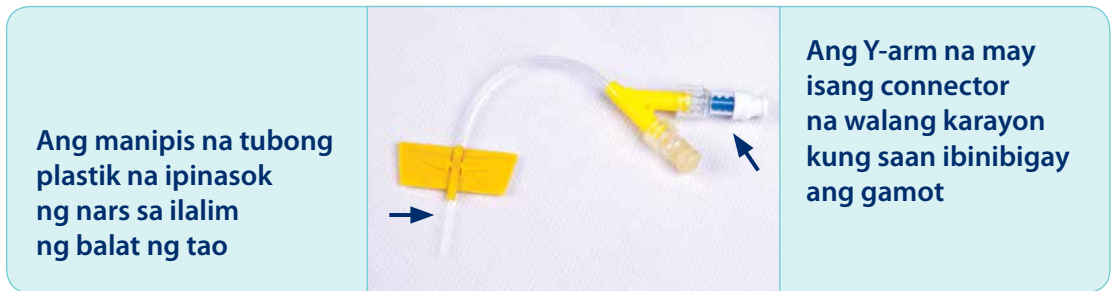


# Ang cannula na pang-ilalim ng balat

## Ano ang cannula na pang-ilalim ng balat?

Ang cannula na pang-ilalim ng balat ay isang aparato na nagbibigay-daan upang maibigay ang mga gamot sa ilalim ng balat nang hindi na kailangan ang maraming mga karayom na maaaring masakit. Ang mga gamot pagkatapos ay sinisipsip ng katawan sa pamamagitan ng maliliit na daluyan ng dugo sa fatty layer ng balat.

Ang bawat cannula ay may dalawang dulo, tulad ng ipinapakita sa larawan.



Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring gumamit ng cannula na pang-ilalim ng balat na iba sa ipinapakita rito.

## Bakit ginagamit ang cannula na pang-ilalim ng balat?

Ang cannula na pang-ilalim ng balat ay isang ligtas at mabisang paraan ng pagbibigay ng mga gamot sa ilang mga pagkakataon. Halimbawa, kung:

- Ang tao ay nahihirapang lumunok ng gamot
- Ang tao ay laging nagsusuka
- Sa palagay ng tumitinging doktor/nars, ang mga gamot na iniinom ay hindi nahihigop nang maayos ng katawan
- Sa palagay ng tumitinging doktor/nars, ang gamot na pang-ilalim ng balat ay magiging mas epektibo o mas mabisa kaysa sa iniinom na mga gamot

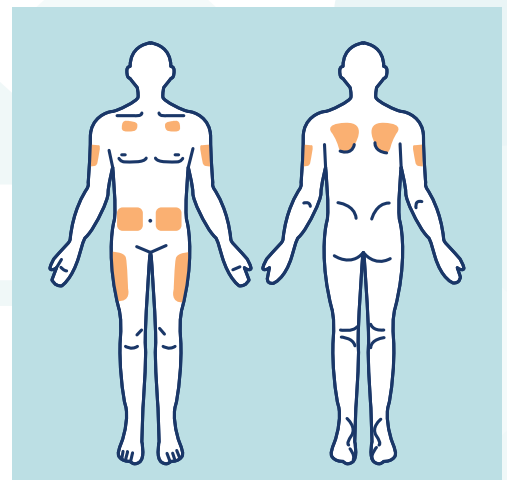
## Saan ipinapasok ang cannula na pang-ilalim ng balat?

Ang karaniwang mga bahagi na papasukan ng cannula na pang-ilalim ng balat ay ipinapakita sa imahe.

## Kailan dapat palitan ang cannula na pang-ilalim ng balat?

Maaaring palitan ng nars ang cannula na pang-ilalim ng balat kung:


- Mahirap itulak ang gamot sa cannula
- Ang gamot ay tumutulo mula sa bahaging pinasukan
- Ang bahagi ay namumula at namamaga
- May kasalukuyang pananakit o kakulangan ng ginhawa kapag ang gamot ay ibinibigay
- Naka-iskedyul na itong palitan ayon sa regular na ginagawa ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan



# More about common breakthrough symptoms




It usually takes adjustments to get the right type and dose of medicine to treat a particular symptom.

Symptom	About the symptom	How can I help?
<b>Pain</b>	<p>Pain is a complex personal sensation. It is as intense as the person says it is.</p> <p>Pain may occur in more than one location.</p> <p>Pain may be described differently depending on its location:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Soft tissue, organ, and abdominal pain is often described as deep or cramping.</li> <li>– Muscle or bone pain is often described as aching or throbbing.</li> <li>– Nerve pain is often described as burning, tingling, shooting, stabbing, or as a numbed sensation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage pain: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Discuss non-medicine possibilities with your health care team because there are many things, apart from medicines, that may help to relieve pain</li> <li>– If pain is worse when the person has to be moved, it is best to give pain medicine about 20-30 minutes before any necessary movement e.g. before bathing</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)</li> </ul>
<b>Shortness of breath</b>	<p>Shortness of breath or breathlessness is an awareness of uncomfortable breathing.</p> <p>Shortness of breath may be due to the person's disease process, anxiety, or a combination of both. It can be very distressing for the person experiencing it, as well as for yourself to see that distress.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage shortness of breath: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stay with the person, if possible</li> <li>– Use a fan to circulate air around the person's face</li> <li>– Open a window to enable air flow in the room</li> <li>– Suggest relaxation or breathing techniques, if appropriate</li> <li>– Play music that you know the person finds relaxing</li> <li>– Help the person into a more comfortable position e.g. sitting position, supported by pillows</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)</li> </ul>
<b>Noisy 'rattly' breathing</b>	<p>A person's ability to cough, swallow, and clear secretions is limited at the end of life and noisy or 'rattly' breathing can result from these secretions pooling in the airways.</p> <p>The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tip to help manage noisy 'rattly' breathing: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reposition the person onto their side with their head slightly raised and well supported by pillows</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)</li> </ul> <p> <i>It is recommended to give subcutaneous medicine as soon as the noisy breathing is noticed.</i></p>

# Higit pang kaalaman tungkol sa karaniwang pagbulusok ng mga sintomas



Madalas kailangang i-adjust upang makuha ang tamang uri at dosis ng gamot upang gamutin ang partikular na sintomas.

Sintomas	Tungkol sa sintomas	Paano ako makakatulong?
<b>Pananakit</b>	<p>Ang pananakit ay isang masalimuot na nadaramang pangsarili. Ito ay kasing-tindi ng nararamdaman ng taong nagsasabi nito.</p> <p>Ang pananakit ay maaaring mangyari sa mahigit sa isang lugar.</p> <p>Ang pananakit ay maaaring ilarawan sa ibang paraan depende sa lugar nito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ang pananakit ng malambot na himaymay (soft tissue), organo, at tiyan ay madalas na inilalarawan bilang malalim o mapulikat.</li> <li>– Ang pananakit ng kalamnan o buto ay madalas na inilalarawan bilang makiroto o mapintig.</li> <li>– Ang pananakit ng nerbiyo ay madalas na inilalarawan bilang sensasyon na tila napapaso (burning), tila kinukuryente (tingling), pabigla-bigla at palipat-lipat na sakit (shooting) tila tinutusok (stabbing) o pamamanhid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang ilang mga mungkahi upang matulungan ka na pamahalaan ang pananakit: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Talakayin ang mga posibilidad ng paggamit ng hindi mga gamot sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan dahil maraming bagay, bukod sa mga gamot, ang maaaring makatulong upang mapawi ang pananakit</li> <li>– Kung ang pananakit ay mas masahol kapag ang tao ay inililipat, pinakamabuting bigyan ng gamot sa pananakit mga 20-30 minuto bago ang anumang kinakailangang paglilipat halimbawa bago maligo</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul>
<b>Pangangapos ng hininga</b>	<p>Ang pangangapos ng hininga o pangangapos ng hininga ay isang tanda ng di komportableng paghinga.</p> <p>Ang pangangapos ng hininga ay maaaring sanhi ng sakit ng tao, pag-aalala, o kumbinasyon ng dalawa. Maaari itong lubos na nakakabahala para sa mga taong dumaranas nito, at pati na rin para sa iyo dahil nakikita mo ang pagkabahalang ito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilang mga mungkahi upang mapamahalaan ang pangangapos ng hininga: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Manatili sa tabi ng tao, hangga't maaari</li> <li>– Gumamit ng electric fan upang paikutin ang hangin sa bandang mukha ng tao</li> <li>– Buksan ang bintana upang padaluyin ang hangin sa kuwarto</li> <li>– Magmungkahi ng mga pamamaraan ng pagrerelaks o paghinga, kung naaangkop</li> <li>– Magpatugtog ng musika na alam mong nagpaparelaks sa tao</li> <li>– Tulungan ang tao na magkaroon ng mas komportableng posisyon halimbawa naka-upong posisyon, na suportado ng mga unan</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul>
<b>Maingay o 'garalgal' na paghinga</b>	<p>Ang kakayahan ng tao na umubo, lumunok, at padaanin ang mga secretion ay limitado sa huling sandali ng buhay at ang maingay o 'garalgal' na paghinga ay maaaring sanhi ng mga secretion na naiipon sa daanan ng hangin.</p> <p>Ang taong inaalagaan ay malamang na hindi namamalayan, o hindi nababahala sa ingay na ito kapag nangyari sa huling sandali ng buhay. Gayunman, kadalasang ang mga tagapag-alaga ay nababahala kapag naririnig nila ang tunog, nangangamba na baka hindi komportable ang taong dumaranas nito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isang mungkahi upang mapamahalaan ang maingay o 'garalgal' na paghinga: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Muling iposisyon ang tao sa kanyang tagiliran habang bahagyang nakataas ang kanyang ulo at lubos na suportado ng mga unan</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul> <p> <i>Inirerekumenda na ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat sa sandaling mapuna ang maingay na paghinga.</i></p>

Symptom	About the symptom	How can I help?
<b>Nausea and/or vomiting</b>	<p>Nausea and/or vomiting can be caused by many disease processes and can also be a side effect of medicines.</p> <p>Nausea may be experienced with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage nausea and/or vomiting:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Open a window or use a fan to help the person get fresh air</li> <li>– Apply a cool face-washer or compress to the forehead or back of the neck</li> <li>– Keep the person’s mouth clean</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>
<b>Restlessness/ agitation</b>	<p>Restlessness or agitation is common as the end of life approaches. The causes are not well understood medically.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage restlessness/ agitation:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Try to establish a quiet environment without too much stimulation</li> <li>– Being present with the person may offer them reassurance</li> <li>– Speak in a calm, quiet voice</li> <li>– Lightly massage the person’s hand or forehead</li> <li>– Play music that you know calms them</li> <li>– Notice if the person has pain and if so consider if this needs treatment</li> <li>– Notice if the person is having trouble urinating and if so contact the health care team</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>
<b>Anxiety</b>	<p>People who are nearing the end of their life may experience anxiety. The causes for anxiety might be physical, emotional, spiritual, or a combination.</p> <p>Anxiety can increase other symptoms such as pain, nausea, and breathlessness. It may also cause sleep disturbance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Some tips to help manage anxiety:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Being present with the person</li> <li>– Reassure the person that they are safe</li> <li>– Distract them, if appropriate</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>
<b>Muddled thinking or new confusion</b>	<p>New or worsening behaviours, not usual in the person, may be noticed:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Inability to concentrate</li> <li>– Confused conversation e.g. rambling, nonsensical, unconnected speech</li> <li>– Talking to people who are not there</li> <li>– Plucking at the air or the bed clothes</li> </ul> <p>The person may appear anxious, restless or agitated, or behave in a way that is out of character.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tip to help manage muddled thinking/ new confusion:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Try to establish a quiet environment without too much stimulation</li> </ul> </li> <li>• Give subcutaneous medicine as per the doctor’s/nurse practitioner’s order(s)</li> </ul>

Sintomas	Tungkol sa sintomas	Paano ako makakatulong?
<b>Pagduduwal at/o pagsusuka</b>	<p>Ang pagduduwal at/o pagsusuka ay maaaring sanhi ng maraming proseso ng sakit at maaari ring side effect ng mga gamot.</p> <p>Ang pagduduwal ay maaaring maranasan nang mayroon o walang pagsusuka. Ang pagsusuka ay maaaring mangyari nang mayroon o walang pagduduwal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilang mga tip upang mapamahalaan ang pagduduwal at/o pagsusuka: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Buksan ang bintana o gumamit ng electric fan para matulungan ang tao na makasagap ng sariwang hangin</li> <li>– Maglagay ng preskong bimpo o compress sa noo o sa likod ng leeg</li> <li>– Panatiliing malinis ang bibig ng tao</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul>
<b>Pagiging hindi mapakali/ pagkabagabag</b>	<p>Ang pagiging hindi mapakali o pagkabagabag ay karaniwang nararanasan habang papalapit ang huling sandali ng buhay. Ang mga dahilan ay hindi pa rin nauunawaan ng medisina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilang mga mungkahi upang mapamahalaan ang pagiging hindi mapakali/ pagkabagabag: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Subukang magtatag ng tahimik na kapaligiran nang walang masyadong maraming pagganyak (stimulation)</li> <li>– Ang pananatili sa tabi ng tao ay maaaring magbigay sa kanya ng panatag ng isipan</li> <li>– Magsalita sa kalmado at tahimik na boses</li> <li>– Bahagyang masahihin ang kamay o noo ng tao</li> <li>– Magpatugtog ng musika na alam mong magpapakalma sa kanya</li> <li>– Pansinin kung ang tao ay may pananakit at kung mayroon, pag-isipan kung ito ay nangangailangan ng paggamot</li> <li>– Pansinin kung ang tao ay nahihirapan sa pag-ihi at kung gayon, kontakin ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul>
<b>Pag-aalala</b>	<p>Ang mga tao na malapit na sa huling sandali ng kanilang buhay ay maaaring makaranas ng pag-aalala. Ang mga dahilan ng pag-aalala ay maaaring pisikal, emosyonal, espirituwal, o kumbinasyon ng mga ito.</p> <p>Ang pag-aalala ay maaaring dumagdag sa iba pang mga sintomas tulad ng pananakit, pagduduwal, at pangangapos ng hininga. Maaari rin itong maging sanhi ng magambalang pagtulog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang ilang mga mungkahi upang mapamahalaan ang pag-aalala: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ang pagiging naroon para sa tao</li> <li>– Gawing panatag ang isipan ng tao na kaalamang siya ay ligtas</li> <li>– Ibaling ang kanyang isipan sa ibang bagay, kung naaangkop</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul>
<b>Magulong pag-iisip o panibagong pagkalito</b>	<p>Maaaring mapansin ang bago o lumalalang mga pag-uugali, na hindi karaniwan sa tao:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kawalan ng kakayahang ituon ang isipan</li> <li>– Nakakalitong pag-uusap halimbawa paligoy-ligoy, walang saysay at patid-patid na pananalita</li> <li>– Pakikipag-usap sa mga tao na wala roon</li> <li>– Pamumupol sa hangin o sa mga kobre-kama</li> </ul> <p>Ang tao ay maaaring mukhang balisa, hindi mapakali o nababagabag, o kumikilos sa paraan na hindi karaniwan niyang pag-uugali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isang mungkahi upang mapamahalaan ang magulong pag-iisip/bagong pagkalito: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Subukang magtatag ng tahimik na kapaligiran nang walang maraming pagganyak (stimulation)</li> </ul> </li> <li>• Ibigay ang gamot na pang-ilalim ng balat ayon sa (mga) utos ng tumitinging doktor/nars</li> </ul>



## Common subcutaneous medicines and frequent side effects

Medicines may cause side effects as well as the desired benefits for which they have been prescribed. Not everyone taking a medicine will experience side effects. It is difficult to predict who will experience side effects or which ones.

The table below lists eight common subcutaneous medicines\* used in the last weeks of life and their most frequent side effects.

There are many ways to treat side effects including changing the medicines, if necessary.

If you have any concerns about medicines or distressing side effects, contact the appropriate person in your health care team.

Name of medicine	Frequent side effects
<b>Fentanyl</b> <b>Hydromorphone</b> <b>Morphine</b>	Constipation, nausea and vomiting, dry mouth, itchy skin, decreased breathing rate, drowsiness, small muscle jerks
<b>Clonazepam</b> <b>Midazolam</b>	Drowsiness, dizziness, light-headedness, memory loss, shaky and unsteady movements, slurred speech, blurred vision, increased saliva
<b>Hyoscine butylbromide</b>	Dry mouth, difficulty breathing
<b>Haloperidol</b>	Sedation, blurred vision, repetitive movements of the face or limbs, restlessness
<b>Metoclopramide</b>	Restlessness, drowsiness, dizziness, headache

\* These eight medicines are endorsed by the Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine for use in community-based palliative care patients to manage symptoms at the end of life. The person's doctor/nurse practitioner may have prescribed other appropriate medicines, but not all can be listed here.





## Karaniwang mga gamot na pang-ilalim ng balat at madalas na mga kaakibat na epekto (side effects)

Ang mga gamot ay maaaring magbunga ng mga side effect at maging mga ninanais na mga benepisyo na dahilan kung bakit sila inireseta. Hindi lahat ng taong tumatanggap ng gamot ay makakaranas ng mga side effect. Mahirap mahulaan kung sino ang makakaranas ng mga side effect o kung alin.

Ang talahanayan sa ibaba ay maglilista ng walong mga karaniwang gamot na pang-ilalim ng balat\* na ginagamit sa mga huling linggo ng buhay at ang kanilang pinakamadalas na mga side effect.

Maraming paraan upang gamutin ang mga side effect kabilang ang pagpapalit ng mga gamot, kung kinakailangan.

Kung mayroon kang anumang mga pag-aalala tungkol sa mga gamot o nakababahalang mga side effect, makipag-ugnay sa naaangkop na tao sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Pangalan ng gamot	Madalas na mga side effect
<b>Fentanyl</b> <b>Hydromorphone</b> <b>Morphine</b>	Kahirapang dumumi, pagduduwal at pagsusuka, panunuyo ng bibig, pangangati ng balat, bumagal at huminang paghinga, pagkaantok, mga pagkibot (jerks) ng maliliit na kalamnan
<b>Clonazepam</b> <b>Midazolam</b>	Pagkaantok, pagkahilo, pagkahilo na parang umiikot ang paligid (light-headedness), pagkawala ng memorya, panginginig at lampang paggalaw, pabulong na pananalita, panlalabo ng paningin, paglalaway
<b>Hyoscine butylbromide</b>	Tuyong bibig, hirap na paghinga
<b>Haloperidol</b>	Pinakalma (sedation), malabong paningin, paulit-ulit na mga paggalaw ng mukha o mga braso at binti, pagiging hindi mapakali
<b>Metoclopramide</b>	Pagiging hindi mapakali, pagkaantok, pagkaliyo, sakit ng ulo

\* Ang walong mga gamot na ito ay iniendorso ng Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine para gamitin sa mga pasyente ng pangangalagang palyatibo na nakatalaga sa komunidad upang mapamahalaan ang mga sintomas sa huling sandali ng buhay. Ang tumitinging doktor/nars ng tao ay maaaring magreseta ng ibang naaangkop na mga gamot, ngunit hindi lahat ay maililista dito.



# Notes Mga Tala

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





