Sino ang sumusuporta sa akin?

Hindi ka nag-iisa. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay aalalay sa iyo.

Ang iyong tumitinging doktor o nars ay magrereseta ng mga gamot sa pagbulusok ng mga sintomas.

Ang iyong parmasyutiko ay makakatulong sa iyo sa pamamagitan ng pagkuha ng iniresetang mga gamot at pagsagot ng mga tanong tungkol sa mga gamot.

Ang iyong nars ay bibisita sa iyo sa tahanan at magbibigay sa iyo ng 24-oras na numero ng telepono na matatawagan kung mayroon kang anumang mga alalahanin o kailangan mo ng payo.

"Ang impormasyon at ang mga sesyon ng pagsasanay ay talagang kapaki-pakinabang. Ginawa kaming mas may kakayahan at kayang maalagaan ang aking lolo sa kanyang mga huling araw."

Ismael, may edad na 20,
nag-alaga ng kanyang lolo

Ano ang susunod kong gagawin?

- ☐ Pag-isipan kung nais mong tumulong na mapamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-ilalim ng balat.
- ☐ Kung maaari, makipag-usap sa tao na iyong inaalagaan tungkol sa pagtanggap mo ng tungkulin.
- ☐ Makipag-usap sa iyong pamilya at mga kaibigan upang malaman kung mayroon kang makakasamang matuto kung paano ito gagawin.
- ☐ Kung nagpasya kang nais mong matutunan ang pagbibigay ng mga gamot na pang-ilalim ng balat, makipag-usap sa iyong nars o iba pang mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

"Ang pagtulong upang mapamahalaan ang mga sintomas ay nagpaparamdam sa iyo na ikaw ay bahagi nito, na ikaw ay nakakatulong. Ito ay bahagi ng gawain. Kahit paano ikaw ay nag-aambag, ikaw ay hindi lang umuupo doon bilang tagamasid at walang magawa".

Sue, may edad na 55, nag-aalaga ng kanyang asawa

caring @home

Symptom management for palliative patients

Impormasyon para sa mga tagapag-alaga

Tumutulong upang mapamahalaan nang ligtas ang pagbulusok ng mga sintomas gamit ang mga gamot na pang-ilalim ng balat

Ang *caring@home* ay pinondohan ng Pamahalaan ng Australya at sa pangunguna ng Brisbane South Palliative Care Collaborative.

Karamihan sa mga Australyano ay nagsasabi na kung sila ay may taning na sa buhay, mas gusto nilang maalagaan sa bahay kung maaari.

Isa sa mga pinaka-karaniwang dahilan kung bakit ang isang taong tumatanggap ng pag-aalagang palyatibo ay inililipat sa ospital ay dahil sa kanyang mga sintomas, tulad ng pananakit o pangangapos ng hininga na mahirap pamahalaan sa bahay.

Ang polyetong ito ay nagpapaliwanag kung paano maaaring magtulungan ang mga tagapag-alaga at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan upang pamahalaan ang mga sintomas nang sa gayon ay maiwasan ang paglipat sa ospital.

Minsan kahit na may regular na mga gamot, ang mga sintomas ay lumalala nang hindi inaasahan. Kapag nangyari ito, ito ay tinatawag na 'pagbulusok' ng sintomas at ang tao ay maaaring mangailangan ng dagdag na dosis ng gamot.

Habang lumalala ang sakit, maaaring hindi angkop na bigyan ang tao ng dagdag na dosis ng gamot gamit ang mga tableta. Kung mangyari ito, ang mga gamot ay maaaring ibigay sa pamamagitan ng isang maliit na tubong plastik na ipinapasok sa ilalim ng balat. Ang ganitong paraan ng pagbibigay ng gamot ay tinatawag na pang-ilalim ng balat. Ito ay isang ligtas at epektibong paraan ng pagbibigay ng gamot.

Maraming mga tagapag-alaga sa Australya ang tinuruang magbigay ng mga gamot na pang-ilalim ng balat upang pamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas na nararanasan ng taong inaalagaan nila.

Ano ang sinasabi ng ibang mga tagapag-alaga?

Ang mga tagapag-alaga na nagawang pamahalaan ang mga gamot na pang-ilalim ng balat ay nagsasabi na nagkaroon sila ng malakas na pakiramdam ng tagumpay at kasiyahan na nagawa nilang makatulong sa kaginhawaan ng taong inaalagaan nila.

Ang mga tagapag-alaga ay nag-ulat na nalulugod sila dahil nagawa nilang panatilihin ang tao sa bahay, dahil iyan ang kagustuhan ng tao.

"Alam namin na kapag kumirot ang pananakit, may magagawa kami upang subukang mapawi ito kaagad, nang hindi na kinakailangan pang maghintay, na walang magagawa, para may isang tao na dumating at gawin ito. Naniniwala ako na ito ay nagbigay sa amin ng tiwala sa sarili upang panatilihin siya sa bahay hanggang sa huling sandali."

Alek, may edad na 42, nag-aalaga ng kanyang kapatid na lalaki

Ano ang aking tungkulin?

Maaari kang maturuan at magabayan ng iyong mga nars upang mapamahalaan ang pagbulusok ng mga sintomas na nararanasan ng tao na inaalagaan.

Siyempre ang tungkuling ito ay kusang-loob – ikaw ang gagawa ng desisyong ito. Kung hindi mo magagawa ito, ang tao na iyong inaalagaan ay aalagaan pa rin nang mabuti ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung ikaw ay nagpasya na kunin ang tungkuling ito, tuturuan ka ng nars ng kailangan mong malaman sa pang-isahang sesyon ng pagsasanay. Magkakaroon ka ng sapat na panahon upang magtanong.

Ang nars ay gagamit ng nakasulat na mga gabay, mga video at demonstration kit sa pagsasanay. Iiwan nila ang mga ito sa iyong bahay upang magamit mo sa anumang oras.

"Ang nakasulat na mga praktikal na gabay at video ay angkop sa amin. Lahat ng kailangan namin ay naroon. Natutuwa kami sa proseso at nais naming irekumenda ito kaninuman."

Nora, may edad na 48, nag-aalaga sa kanyang ina