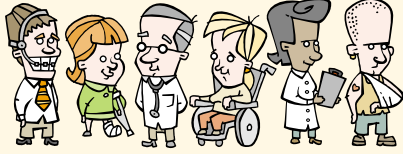


10 mga mungkahi (Tips) para sa mas ligtas na pangkalusugang pag-aalaga



Ang pangkabuurang kard na ito ay inilathala ng Australian Council for Safety and Quality in Health, na itinatag ng Komonwelt, mga Estado at Teritoryong pamahalaan para paunlarin ang pangkaligtasan ng pangkalusugang pag-aalaga. Ang mga mungkahing ito ay makakatulong sa inyo para maging mas aktibo sa inyong pangkalusugang pag-aalaga. Ang marami pang katanungang ibig ninyong itanong sa inyong pampropesyonal na pangkalusugang pag-aalaga ay nasa *10 Mga Mungkahi para sa Mas Ligtas na Pangkalusugang Pag-aalagang buklet*.

* Ang 10 mga mungkahing ito ay isinunod sa US Agency for Healthcare Research at Quality patient fact sheets (makukuha sa Internet sa www.ahrq.gov/consumer).

1 Maging aktibo sa inyong sariling pangkalusugang pag-aalaga

Makibahagi sa bawa't desisyon para maiwasan ang pagkakaroon ng mga hindi tamang pangyayari at makakuha ng pinakamabuting pag-aalagang kailangan ninyo.

2 Magsalita kung mayroon kayong anumang katanungan o pagkabahala

Magtanong.

Umasa sa mga sagot na mauunawaan ninyo.

Humiling sa isang miyembro ng pamilya, tagapag-alaga o tagapag-interpretar na samahan kayo, kung ibig ninyo.

3 Alamin nang husto ang tungkol sa inyong kondisyon o pagpapagamot

Mangalap nang mas maraming impormasyon.

Magtanong sa inyong propesyonal na pangkalusugang pag-aalaga:

- ano ang dapat kong tignan?
- pakisabi pa kung ano ang aking kondisyon, mga pagsusuri at pagpapagamot.
- anong ang mga pagsusuri o mga pagpapagamot ay makatutulong sa akin at ano ang kinapapalooban nito?
- Anu-ano ang mga panganib at ano ang maaaring mangyari kung di ako magpapagamot sa paraang ito?

4 Magkaroon ng listahan ng mga gamot na iniinom ninyo

Kabilang na ang:

- mga reseta, walang-resetang-gamot (Over-the-counter) at mga komplementaryong medisina (hal mga bitamina at mga dahong gamot); at
- impormasyon tungkol sa mga drug alergi na mayroon kayo.

5 Tiyaking naiintindihan ang mga iniinom na gamot

Basahin ang iteketa, kasama na ang mga babala.

Siguruhing doktor mo ang nag-order nito.

Itanong ang tungkol sa:

- paraan ng paggamit;
- posibleng mga epekto o interaksyon; at
- gaano katagal ito kailangang inumin.

6 Kunin ang mga resulta sa anumang pagsusuri o pamaraan

Tawagan ang inyong doktor para malaman ang mga resulta. Tanungin kung anong ibig sabihin nito para sa inyong pag-aalaga.

7 Pag-usapan ang ukol sa inyong pagpili kung ibig ninyong magpa-ospital

Itanong:

- gaano kabilis itong kailangang mangyari?
- mayroon bang pagpili sa pagkakaroon ng pagtitistis/pamaraan bilang isang-araw-na-pasyente?, o sa ibang alternatibong ospital?

8 Tiyaking nauunawan ninyo kung ano ang mangyayari sa inyo kung kailangan ninyo ng operasyon/pamaraan

Itanong:

- ano ang kinapapalooban ng pagtitistis o pamaraan at may mga panganib ba?
- may iba pa bang posibleng pagpapagamot?
- Magkano ang bayad?

Sabihin sa inyong propesyonal na pangkalusugang pag-aalaga kung mayroon kayong mga alergi o nagkaroon na kayo ng masamang reaksyon sa pampamanhid o anumang drugs.

9 Tiyaking kayo, ang doktor ninyo at ang tagapag-tistis ay sumasang-ayon kung anong talaga ang gagawin

Siguruhin kung anong operasyon ang gagawin at kung saan, mas malapit na magaganap kung maaari.

10 Bago kayo lumabas sa ospital, tanungin ninyo sa propesyonal na pangkalusugang pag-aalaga na ipaliwanag ang pagpapagamot na gagamitin ninyo sa tahanan

Siguruhing nauunawaan ninyo ang patuloy na pagpapagamot (continuing treatment), mga medisina, at pansubaybay na pag-aalaga (follow-up care).

Dalawin ang inyong GP sa lalong madaling panahon matapos lumabas ng ospital.

Maghanap pa ng tungkol sa Pangkaligtasang at Kuwalidad na Sanggunian (Safety and Quality Council) o kumuha ng mga kopya ng 10 Mga Mungkahi para sa Mas Ligtas na Pag-aalaga sa pagtawag sa: (02) 6289 4244 o mula sa website nito sa www.safetyandquality.org