



Abanseng pagpapalano ng pangangalaga

Pagpapalano para sa pangangalaga sa iyong kalusugan at sarili sa hinaharap

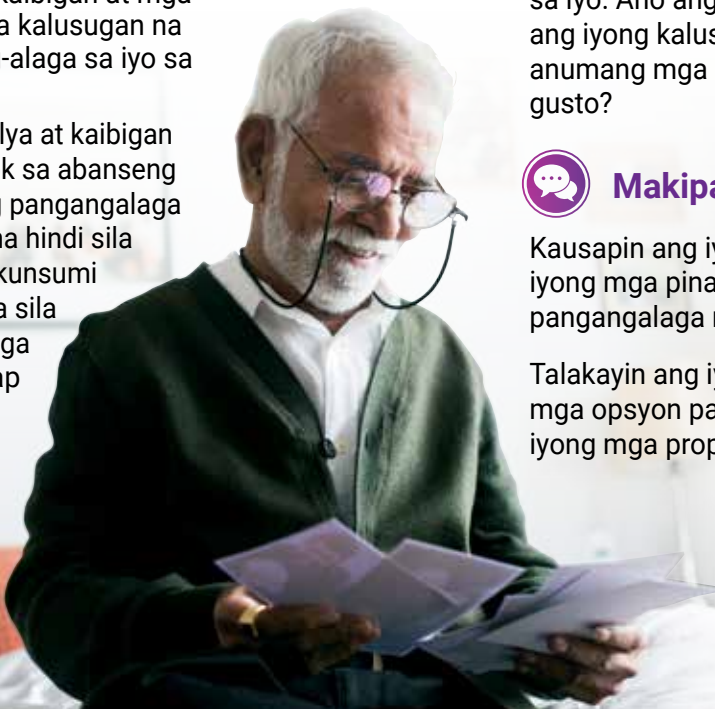
Ano ang abanseng pagpapalano ng pangangalaga?

Ang abanseng pagpapalano ng pangangalaga ay makatutulong sa iyo na magpahayag kung anong uri ng pangangalaga ang tatanggapin mo sa hinaharap. Makakatulong ito na maunawaan ng iba ang iyong mga pinahahalagahan, paniniwala at kagustuhan kung hindi ka na makagawa o makapagpahayag ng iyong desisyon tungkol sa pangangalaga sa iyong kalusugan at sarili. Ang abanseng pagpapalano ng pangangalaga ay maaaring simulan sa anumang edad. Pinakamabuting magsimula kapag mabuti ang iyong pakiramdam at nakakagawa ka pa ng mga desisyon.

Bakit mahalaga ang abanseng pagpapalano ng pangangalaga?

Ang abanseng pagpapalano ng pangangalaga ay makapagbibigay sa iyo ng payapang isipan dahil alam mong naiintindihan ng iba ang iyong mga kahilingan sakaling dumating ang panahon na hindi mo na kayang sabihin sa kanila kung ano ang mahalaga sa iyo. Magagawa rin nitong mas madali para sa iyong pamilya, mga kaibigan at mga propesyonal sa kalusugan na maaaring mag-alaga sa iyo sa hinaharap.

Ang mga pamilya at kaibigan ng mga kalahok sa abanseng pagpapalano ng pangangalaga ay nagsasabi na hindi sila gaanong nakukunsumi at mas masaya sila sa pangangalaga na natatanggap ng kanilang mahal sa buhay.



Ang abanseng pagpapalano ng pangangalaga ay isang patuloy na proseso at kinabibilangan ng 4 na pangunahing elemento:

- **Pag-isipan**
- **Makipag-usap**
- **Sumulat**
- **Ibahagi.**

Maaari kang magpalipat-lipat sa mga elementong ito at baguhin ang iyong mga pinili upang umangkop sa mga pagbabago sa iyong personal na sitwasyon, kalusugan o pamumuhay.



Pag-isipan mo

Ang proseso sa iyong abanseng pagpapalano ng pangangalaga ay gagabayan mo at ng iyong mga paniniwala, halaga at kagustuhan.

Gumugol ng oras upang pag-isipan at isipin kung ano ang ibig sabihin ng 'mabuhay nang maayos' para sa iyo. Ano ang ikinababahala mo kapag iniisip mo ang iyong kalusugan sa hinaharap? Mayroon bang anumang mga medikal na paggamot na hindi mo gusto?



Makipag-usap

Kausapin ang iyong mga mahal sa buhay tungkol sa iyong mga pinahahalagahan at paniniwala, at ang pangangalaga na gusto mo kung ikaw ay may sakit.

Talakayin ang iyong mga alalahanin sa kalusugan at mga opsyon para sa hinaharap na pangangalaga sa iyong mga propesyonal sa kalusugan.



Sumulat

Kapag naisip mo na kung ano ang mahalaga sa iyo at nakipag-usap sa iba, magandang ideya na isulat ito.

Ang pag-isipan kung anong mga uri ng mga desisyon at mga naiisip ang gusto mong ibahagi ay makakatulong sa iyong magpasya kung aling (mga) dokumento ang maaaring maging kapaki-pakinabang. Ang ilang mga dokumento sa abanseng pagpapalano ng pangangalaga na magagamit mo ay:

- **Ang Form ng mga Pinahahalagahan at Kagustuhan: Ang pagpapalano para sa aking pangangalaga sa hinaharap** ay isang pahayag ng iyong mga pinahahalagahan, kagustuhan at kahilingan kaugnay ng iyong kalusugan at pangangalaga sa hinaharap.
- **Ang Advance Health Directive (tinatawag ding AHD)** ay isang legal na dokumento na ginagamit upang itala ang iyong mga desisyon tungkol sa medikal na paggagamot na gusto mo o ayaw mong matanggap kung ikaw ay lubhang magkasakit o masugatan.
- **Ang Enduring Power of Guardianship (tinatawag ding EPG)** ay isang legal na dokumento na ginagamit upang magtalaga ng isang tao na gagawa ng mahahalagang desisyon sa iyong sarili, uri ng pamumuhay at paggamot kapag hindi mo na magawa.

Bisitahin ang healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning para sa impormasyon sa iba pang mga dokumento.

Ang dokumentong ito ay maaaring makuha sa mga alternatibong format kapag hiniling para sa isang taong may kapansanan.

Binuo ng End-of-Life Care Program
© Department of Health 2022

Ang karapatang-sipi sa materyal na ito ay ipinagkaloob sa Estado ng Western Australia maliban kung iba ang ipinahiwatig. Bukod sa anumang patas na pakikitungo para sa mga layunin ng pribadong pag-aaral, pananaliksik, pagpuna o pag-rebyu, gaya ng pinahihintulutan sa ilalim ng mga probisyon ng *Copyright Act 1968*, walang bahagi ang maaaring kopyahin o muling gamitin para sa anumang layunin kahit na walang nakasulat na pahintulot ng Estado ng Western Australia.



Ibahagi

Mahalagang ipaalam sa mga taong malapit sa iyo kung saan mahahanap ang iyong mga dokumento sa abanseng pagpapalano ng pangangalaga.

Itabi ang orihinal sa isang ligtas na lugar. Mag-upload ng kopya sa **My Health Record** para ma-access ng mga propesyonal sa kalusugan ang impormasyon. Maaari ka ring magbahagi ng mga kopya sa:

- pamilya, kaibigan at tagapag-alaga
- (mga) pangmatagalang guardian (EPG – enduring guardian(s))
- (mga) pangmatagalang abogado (EPA – enduring power(s) of attorney)
- mga propesyonal sa kalusugan at mga espesyalista (hal. GP)
- pasilidad ng pangangalaga sa matatanda
- lokal na ospital
- propesyonal sa batas.



Para sa karagdagang impormasyon

Kagawaran ng Kalusugan WA Linya ng Impormasyon sa Abanseng Pagpapalano ng Pangangalaga

Pangkalahatang mga katanungan at mag-order ng mga libreng mapagkukunan ng abanseng pagpapalano ng pangangalaga

Telepono: **9222 2300**

Email: **acp@health.wa.gov.au**

Website: **healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning**