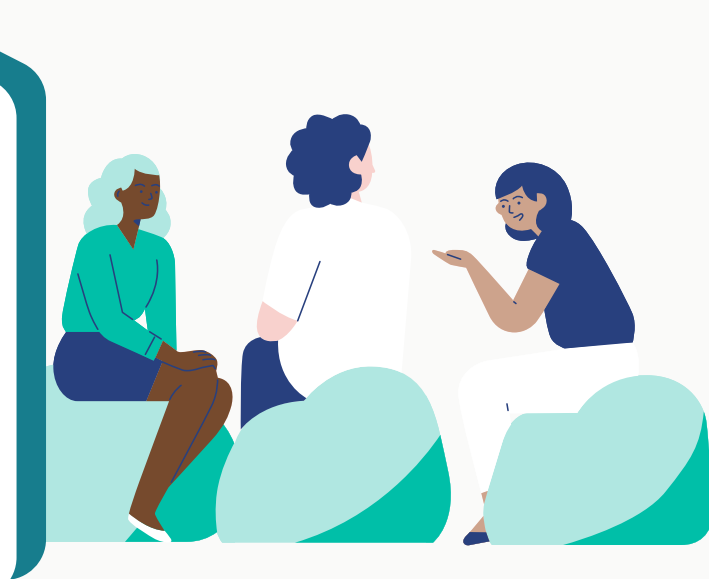


# Mga Susunod na Hakbang sa iyong Paglalakbay bilang isang Tagapag-alaga

MGA PAGLILIPAT SA  
PANGANGALAGA AT MGA SERBISYO



**Ang isang paglipat sa pangangalaga o serbisyo ay nangyayari kapag ang taong iyong inaalagaan ay lumipat mula sa isang kapaligiran o serbisyo patungo sa isa pang kapaligiran o serbisyo. Ang isang paglipat ay maaari ding tawaging isang pagpapalabas o pagsasangguni.**

Maaaring kabilang sa mga paglipat ang mga bagong gawain, bagong pangangalaga o mga tagapagbigay ng serbisyo, at mga pagbabago sa mga pangangailangan sa gamot o pangangalaga. Ang Pilyego ng Katotohanan na ito ay tutulong na gabayan ka sa mga pagbabagong maaaring kaakibat ng paglilipat sa pangangalaga o serbisyo.

## TANDAAN <sup>1</sup>

Ang pagkuha ng impormasyon mula sa mga tagapagbigay ng pangangalaga o mga serbisyo ay maaaring makatulong sa iyo na pamahalaan ang mga karaniwang paghamon na maaaring kasama sa isang paglipat. Kung hindi pa napag-usapan, tanungin ang tagapagbigay ng pangangalaga o mga serbisyo tungkol sa:

### Personal na Pangangalaga

- Kung paano tumulong sa personal na pangangalaga at mga gawain sa pang-araw-araw na pamumuhay
- Kung kinakailangan, anong kagamitang medikal ang kakailanganin at kung paano ito gamitin

### Mga gamot

- Mga pagbabago sa mga gamot at kung bakit ang anumang mga pagbabago ay ginawa
- Paano magbigay ng mga gamot (dosis, dalas at pamamaraan)
- Mga iba pang epekto na dapat malaman

### Mga tipanan

- Saan, kailan at kanino kayo makikipagkita
- Para saan ang tipanan
- Mga opsyon sa transportasyon patungo sa tipanan

### Mga Pangkomunidad na Serbisyo

- Anong mga pangkomunidad na serbisyo at mapagkukunan ang magagamit mo at ng taong iyong inaalagaan *gaya ng, pagkain, pahinga, at mga serbisyo sa transportasyon*

### Mga sintomas

- Anong mga sintomas o mga pagbabago ang dapat bantayan batay sa alalahanin sa pangangalagang pangkalusugan o diyagnosis ng taong iyong inaalagaan

### Sino ang Kokontakin

- Medikal na emerhensiya
- Emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan
- Suporta sa mga serbisyong panlipunan
- Mga pangkalahatang katanungan / mga hindi agarang alalahanin



## Sabihin sa tagapagbigay ng pangangalaga o ng serbisyo kung:

- Hindi mo naiintindihan ang impormasyong ibinabahagi sa iyo
- Mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pamamahala ng pangangalaga at kailangan ng suporta
- Ang taong iyong inaalagaan ay walang pampamilyang doktor o propesyonal na nars na magpa-follow-up sa iyo

## MGA PAGHAMON AT MGA BENEPISYO SA PANGANGALAGA <sup>2</sup>

Ang pagiging isang tagapag-alaga ay maaaring magsama ng mga paghamon. Ang pagkilala sa mga paghamong ito ay makakatulong sa iyong maunawaan ang iyong mga kalakasan at kilalanin ang mga positibong aspeto ng pag-aalaga. Ang ilang mga paghamon at mga benepisyo ay maaaring kabilangan ng:

### MGA PAGHAMON

#### Pangangalaga at Koordinasyon

- Pagtulong sa pangangalaga, gamot, kagamitan, at mga tipanan

#### Mga Sariling Gastos

- Paradahan, transportasyon, pagkain

#### Pisikal at Pangkaisipang Kalusugan

- Pag-angat/pagyuko, pagsasantabi ng sarili mong mga pangangailangan, pagbabago sa mga tungkulin at mga relasyon

### MGA BENEPISYO

#### Layunin at mga Naisakatuparan

- Paghahanap ng kahulugan, pagbibigay pabalik at pakiramdam na nakagawa ng tulong

#### Mga Pinatibay na Relasyon

- Sa pamamagitan ng gawain ng pagbigbigay ng pangangalaga

#### Hanapin ang Iyong Panloob na Superhero

- Paggamit ng iyong lakas upang bumuo ng mga estratehiya sa pagkaya at pagtanggap ng tulong mula sa iba

## MGA ESTRATEHIYA SA PANGANGALAGA SA SARILI <sup>3</sup>

Ang pangangalaga sa sarili ay nangangahulugan na paglalaan ng oras para sa iyong sarili upang gawin ang mga bagay na iyong kinagigiliwan o nagpapabuti ng iyong pakiramdam. Narito ang ilang mga aktibidad sa pangangalaga sa sarili na maaaring makatulong na mabawasan ang stress at suportahan ka sa iyong tungkulin bilang isang tagapag-alaga:



**Pag-usapan ito.** Makipag-ugnayan sa isang tao, tulad ng isang kaibigan, miyembro ng pamilya, grupo ng suporta, o therapist upang ibahagi ang iyong mga karanasan o kung ano ang maaaring nakakabahala sa iyo.



**Magpahinga.** Subukang maglaan ng oras upang sadyaing magpahinga bawat araw. Maaari kang kalmadong maglakad, subukan ang mabagal, malalim na paghinga o pagmumuni-muni.



**Gumawa ng mga aktibidad na iyong kinagigiliwan.** Maaaring kabilang sa mga aktibidad na ito ang pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan, panood ng isang pelikula, pagbabasa ng libro, pakikinig sa musika, o pagluluto ng isang bagay na gusto mong kainin.



**Kumain nang malusog at matulog nang maayos.** Subukang huwag laktawan ang mga pagkain. Subukang kumain ng mga prutas at mga gulay, manatiling hydrated, limitahan hindi gaanong pagkain, at matulog ng 7 hanggang 9 na oras bawat gabi.



**Maging pisikal na aktibo.** Subukang mag-ehersisyo nang regular upang palakasin ang iyong puso. Maaari kang maglakad nang mabilis o magbisikleta o gumamit ng isang app sa pag-eehersisyo.

## IBA PANG MGA SERBISYO

### Ang Organisasyon ng Tagapag-alaga ng Ontario

Upang makakuha ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo at mga suporta ng tagapag-alaga.

[ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) 1-833-416-2273

### Mga Serbisyong Pansuporta sa Pangangalaga sa Tahanan at Komunidad

Koordinasyon ng pangangalaga at mga Rehiyonal na serbisyo para sa pangangalaga sa tahanan.

[healthcareathome.ca](http://healthcareathome.ca) 1-888-470-2222

### Pangkat na Pangkalusugan ng Hilagang York Timog Simcoe ng Ontario

Maghanap ng mga lokal na serbisyong pangkomunidad, pangkalusugan at pampamahalaan.

[nyssoh.ca/community-resources](http://nyssoh.ca/community-resources)

### Elizz ng SE Health

Upang makakuha ng mga serbisyo ng pangangalaga at mga mapagkukunan ng tagapag-alaga.

[elizz.com](http://elizz.com) 1-866-565-0065

Mga Pinagmulan: 1. "Piliyego ng katotohanan sa paglilipat ng pangangalaga at mga serbisyo" (Asosasyon ng mga Rehistradong Nars ng Ontario)  
2. "Ang mga paghamon at mga benepisyo ng pag-aalaga." (Mga Pampamilyang Tagapagbigay ng Pangangalaga ng British Columbia)  
3. "Mga tagagawa ng pagbabago para sa pangkaisipang kalusugan: Impormasyon sa pangangalaga ng sarili" (Sentro para sa Pagkagumon at Pangkaisipang Kalusugan [Center for Addiction and Mental Health])