

Maging aktibo ka sa iyong healthcare team.

Bayanihan Para Sa Ating Kalusugan

Ikaw ba o ang kapamilya mo ay nalito pagkatapos ng iyong healthcare appointment? O nakulangan ka ba sa impormasyon na ibinigay sa iyo?

Narito ang ilang tips na maaaring makatulong.

Ikaw ang pinakamahalagang bahagi ng iyong healthcare team

Ikaw at ang iyong pamilya ang pinakamahasay na advocate ng iyong kalusugan. Maging aktibo at makipagtulungan sa iyong healthcare team.

Maliban sa iyo, kasama sa team ay iyong pamilya, mga doctor, nurses, caregivers at iba pa. Bahagi ka ng bayanihan para sa iyong kalusugan.

Kung ikaw ay aktibo, mas masisiguro mong suportado at higit na may kontrol ka sa iyong healthcare.

Sulitin ang iyong healthcare visits

Narito ang ilang tips na dapat tandaan sa iyong healthcare visits sa doctor, nurse, psychologist, physiotherapist, pharmacy at iba pa.



Bago ang iyong pagpapatingin:

- Isulat ang iyong mga tanong, sintomas at iba pang alalahanin at dalhin ito sa iyong appointment. Kabilang dito ang mga tanong tungkol sa iyong lab results o gamot. Kung madami kang tanong, unahin ang pinakamahalaga para sa iyo. Maaari kang mag-book ng isa pang appointment kung kailangan.

Tip: Tumawag sa clinic at ipaalam sa kanila kung kailangan mo ng mas mahabang oras o isa pang appointment.

- Ilista ang lahat ng iyong gamot at dosage. Maaari kang humingi ng listahan mula sa iyong pharmacy o doctor.
- **Kung kailangan, magsama ng kapamilya o kaibigan** (magtanong sa clinic tungkol sa public health restrictions).

“Hinihikayat namin ang mga pasyente na magtanong at ipaalam sa amin kung hindi nila naiintindihan ang isang bagay.”

– Dr. Karla Florencio, Calgary, HQCA physician advisor

Sa panahon ng iyong pagpapatingin:

- Gamitin ang iyong listahan ng mga tanong, sintomas, at iba pang alalahanin para matalakay sa iyong appointment. Ipalawanag kung ano ang pinakaimportante sa iyo.
- **Magtanong** – maaari kang humingi ng higit pang impormasyon o resources tungkol sa iyong mga alalahanin, gamot, o ibang opsyon sa paggamot.
- Tiyaking nauunawaan mo ang mga opsyon sa paggamot pati na rin ang mga pakinabang at posibleng pinsala ng mga ito.
- Kung hindi ka sumasang-ayon o hindi ka sigurado sa sinasabing treatment plan, maaari kang tumanggi o humingi ng karagdagang panahon para pag-isipan ito.
- Isulat ang mga bilin sa iyo bago ka umalis. Maaari mo ring irekord ang inyong pag-uusap nang may permiso ng iyong healthcare team.
- Kumpirmahin kung sino ang pangunahing contact mo sa healthcare team at kung kailan at paano mo maaasahang makarinig mula sa kanila o kung paano mo sila makakaugnayan.



Pagkatapos ng iyong pagpapatingin:

- Mag-book ng appointment sa laboratory o clinic sa lalong madaling panahon at kumpirmahin kung kailan ipapadala ang mga resulta sa iyong healthcare team. Maaari mong makuha ang iyong healthcare records online at ibahagi ang mga ito sa mga taong pinagkakatiwalaan mo: <https://myhealth.alberta.ca/myhealthrecords>
- Tumawag muli kung mayroon kang anumang alalahanin, lumalalang sintomas, problema sa gamot, o kung may iba ka pang tanong.
- Magtanong sa iyong healthcare provider tungkol sa pag-iskedyul ng annual check-up.

Ipaalam mo sa iyong healthcare team kung hindi mo naiintindihan ang isang bagay

Maging bukas at tapat.

Maaari mong sabihing, “Bago ito sa akin. Puwede bang ipaliwanag mo ito sa akin nang dahan-dahan at sa paraan na mas madaling maintindihan?” o “Maaari mo bang ipakita sa akin ang isang larawan, modelo o magbigay ka ng mga halimbawa para matulungan akong maintindihan ito?”

Maaaring teknikal at mahirap maintindihan ang mga medical terms. Siguraduhing magtanong hanggang maging malinaw ang mga ito sa iyo.

“Kaya mong sulitin ang services na inaalok ng ating healthcare system. Makilahok at makibahagi sa iyong medical care.”

– Dr. Ron Leal, Grande Prairie, HQCA physician advisor

Mga tips para sa pamamahala ng iyong mga gamot

- Tanungin ang iyong healthcare provider o pharmacy kung ano ang ginagawa ng bawat gamot at kung paano ito gamitin. Ang pharmacy ay kasama sa iyong healthcare team. Magtanong sa kanila ng anumang tungkol sa iyong mga inirereseta o hindi inireresetang gamot kabilang ang tamang dosage at posibleng mga side effects.
- Itanong kung aling mga aktibidad, pagkain, inirereseta/hindi inireresetang gamot, herbal remedies, vitamins, o diyeta ang dapat iwasan kasama ng iyong mga gamot.
- Magtanong sa iyong pharmacy kung sila ay may libreng delivery at special packaging katulad ng blister packs, non-childproof lids at dosettes para mas madali sa iyo.
- Humingi kaagad ng tulong kung sa tingin mo ay nakakaranas ka ng mga side effects o masamang reaksiyon sa iyong mga gamot.

Tandaan: Tumawag sa 9-1-1 kung nahihirapan kang huminga o may iba ka pang sintomas na nagbabanta sa buhay. Maaari ka ring makipag-ugnayan sa Health Link sa 8-1-1 para makakuha ng gabay sa pagpapasya kung saan at kailan kukuha ng tulong sa mga side effects o masamang reaksiyon.



Tumanggap ng healthcare sa iyong pinipiling wika

Maghanap ng family doctor o walk-in clinic na gumagamit ng iyong wika: Kung gusto mong makahanap ng family doctor o walk-in clinic na gumagamit ng iyong wika, pumunta sa <https://albertafindadoctor.ca/> o humingi ng tulong sa kapamilya o kaibigan sa paggamit ng website na ito. Maaari ka ring tumawag sa Health Link sa 8-1-1

Payo at impormasyong pangkalusugan: Tumawag sa Health Link 8-1-1 para makipag-usap sa isang nurse para sa payo o impormasyong pangkalusugan gamit ang iyong wika. Ang Health Link ay bukas 24/7.

Maaari kang makatanggap ng mental health support gamit ang iyong wika. May mga interpreters na available sa Alberta Health Services Mental Health Line ng Alberta Health Services (AHS) na nagbibigay ng 24 na oras na kumpidensyal na impormasyon, suporta, at mga referral sa mga Albertans na nakakaranas ng mental health concerns. Tumawag sa 1-877-303-2642 (walang bayad).

Language at Interpretation Card: Maaari mong sabihan ang iyong healthcare team sa mga ospital at community health centres ng Alberta Health Services kung kailangan mo ng interpreter. Maaari ka ring mag-print ng language card mula sa website ng AHS na nagsasabi, sa Ingles, na kailangan mo ng interpreter gamit ang iyong pinipiling wika. Maaari mong ipakita ang card na ito sa mga healthcare providers kung kailangan. Maaari mo ring hilingin sa isang tao na isulat ang mensaheng ito sa itinatabi mong card. Para sa dagdag na impormasyon, pumunta sa <http://albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx>

“Mahalaga ang regular na pagpapatingin sa iyong family doctor para masuri at tumulong sa pamamahala ng iyong kalusugan.”

– Dr. Karla Florencio, Calgary, HQCA physician advisor

Healthcare sa rural communities

Gamitin o humingi ng tulong sa taong marunong gumamit ng website na ito para makahanap ka ng healthcare services sa rural communities ng Alberta: <https://www.albertahealthservices.ca/findhealth>. O, maaari mong tawagan ang Health Link sa 8-1-1.

May concern ka ba sa naranasan mo sa healthcare?

Kung mayroon kang concern sa naranasan mo sa healthcare, maaari mo itong ipaalam sa iyong provider o healthcare organization. Makakatulong itong mapabuti ang pangangalaga para sa iyo at sa iba. Kung hindi mo alam kung sino ang kakausapin, makipag-ugnayan sa Alberta Health Advocate para pag-usapan ang iyong mga opsyon: <https://www.alberta.ca/office-of-alberta-health-advocates.aspx>

Iba pang tips tungkol sa pagiging aktibo sa iyong healthcare

Para sa iba pang tips, katulad ng symptom tracker at listahan ng mga maaaring itanong tungkol sa mga pagbabago sa pamumuhay, bisitahin ang: www.ABFilipinoHealth.com

Panoorin ang video sa YouTube sa iyong wika: <https://www.youtube.com/HealthQltyCouncilAB>

Tungkol sa HQCA

Ang Health Quality Council of Alberta (HQCA) ay isang provincial agency. Pinaguugnay nito ang mga pasyente, pamilya, at partners sa healthcare at akademya para magbigay ng inspirasyon sa pagpapahusay sa kaligtasan ng pasyente, person-centred care*, at kalidad ng healthcare services.

Pinahahalagahan ng HQCA ang pagkakabilang (inclusion) ng ibat-ibang komunidad sa Alberta pati ang mga pangangailangan ng mga ito para sa impormasyon at resources sa kanilang pinipiling wika.

Para maunawaan at maipakita ang mga pangangailangan ng Filipino community sa Alberta at maiparating nang tumpak ang impormasyon, nakipag-ugnayan kami sa mga miyembro ng komunidad, healthcare providers, at interpreter. Kami ay nagpapasalamat sa komunidad para sa kanilang suporta sa pagbuo ng brochure na ito.

* Person-centred care ay healthcare na gumagalang sa paniniwala, kagustuhan at mga pinapahalagahan ng isang tao at tumutugon sa kabuuan ng kanilang mga pangangailangan.

