



**Unsaon pag-andam
kun ikaw natudlo
nga taga-decision sa
usa ka miyembro sa
imong pamilya**

Pagpasinungod

Gapasalamat ang Palliative Care Victoria sa tanan nga nakatabang paghimo niini nga proyekto.

Gapasalamat usab kini nga proyekto sa mga puli nga taga-decision (substitute decision-makers) sa mga balay nga atiman sa mga tigulang (residential care). Nagsalig kini sa ilang mga istorya ug sa mga propesyonal sa panglawas (health professionals) nga nag-ambit sa ilang panahon ug propesyonal nga eksperto (expertise).

Gaila usab kini sa bililhon nga reaksiyon nga gihatag sa mga miyembro sa Consumer Advisory and Industry Consultation groups (mga grupo nga Gatambag sa mga Konsumidor ug Konsultasyon sa Industriya). Nakahatag sila ug supporta sa kinatibuk-an sa paghimo niining proyekto.



Ang PCV nagahatag usab ug pag-ila sa mga Tradisyonal nga Tag-iya ug mga Tigbantay (Traditional Owners and Custodians) sa kayutaan nga atong gipuy-an ug gitrabahoan dinhi sa Victoria ug gahatag ug pagtahud sa mga katigulangan sa nauna, sa karon ug sa moabot pa.

Ang proyekto sa Dungganon ug Matinahuron nga Pagdesisyon (Dignified and Respectful Decisions) gipondohan sa Commonwealth nga Departamento sa Panglawas ug Pagkatigulang (Commonwealth Department of Health and Ageing) ug sa Departamento sa Panglawas sa Victoria (Victorian Department of Health) nga bahin sa Kumprehensibo nga Pagpahupay sa Kamatyonon ug Pag-atiman sa mga Tigulang (Comprehensive Palliative Care in Aged Care Measure).



Australian Government
Department of Health and Aged Care



Mga Sulod

Parte sa Proyekto	4
Pagpangandam	6
Pagtinabangay	9
Paghimo sa mga desisyon	13
Pag-atiman sa Lapit na ang Katapusan sa Kinabuhi	17
Pagpabilin nga Mabaskug	21
Istorya ni Nola	25
Makagiya nga listahan	26
Listahan sa mga Termino	30
Para makahibalo...	32

Parte sa Proyekto

Ang Madungganon ug Matinahuron nga proyekto (Dignified and Respectful Decisions project) gatuyo sa paghatag ug impormasyon ug kahinguhaan (resources) sa mga pamilya nga gasuporta sa mga tigulang nga Australiyano o Australiyana nga gapuyo sa mga balay nga ga-atiman sa mga tigulang.

Ang proyekto maoy inisyatibo sa Pagpahupay sa Lapit na sa Katapusan sa Kinabuhi sa Victoria (Palliative Care Victoria) nga gatumong sa pagsuporta sa mga tagadesisyon (decision-makers) nga mga miyembro sa pamilya para matabangan sila nga makahatag ug angay nga desisyon sa tambal ug pag-atiman sa miyembro sa ilang pamilya para makahatag ug respeto, dignidad ug kaluoy nga igo kanila kun dili na sila makadesisyon sa ilang kaugalingon.

Ang Madungganon ug Matinahuron nga Pagdesisyon nga proyekto (Dignified and Respectful Decisions project) gihatagan ug pondo paagi sa Commonwealth nga Departamento sa Panglawas ug Pagkatigulang (Commonwealth Department of Health and Ageing) ug sa Departamento sa Panglawas sa Gobyerno sa Victoria (Victorian Government Department of Health) nga bahin sa Kumprehensibo nga Pagpahupay sa Balatian ug Pag-atiman sa mga Tigulang nga lapit na sa katapusan sa ilang kinabuhi (Comprehensive Palliative Care in Aged Care Measure).



Mga Katuyuan:

Pagtahud sa Mga Pangandoy

Kini nga parte makagiya sa mga pamilya kun unsaon paghatag ug igsakto nga desisyon nga mouban sa mga pangandoy ug kagastuhan sa ilang miyembro sa pamilya.

Pagtinabangay

Pagsuporta sa mga pamilya paagi sa paghatag ug impormasyon ug kahinguhaan parte sa pagtinabangay o pagmiting sa mga kawani sa mga propesional sa panglawas (health professionals).

Importante nga Edukasyon

Makatabang kini nga masabtan ang mga benepisyo ug unsaon paghatag sa mga balay sa katigulangan ang pagpahupay sa balatian para mahatagan ug kalidad ang kinabuhi (quality of life) kun malapit na ang katapusan sa kinabuhi sa imong miyembro sa pamilya.

Pagpabiling Lig-on

Pagtabang sa tagadesisyon nga makapreparar sa ilang pagbati ug makahatag ug mga kahinguhaan sa pagtabang sa ilang kaugalingon sa katibuk-an sa ilang papel nga taga-desisyon.



Pagpangandam



Kun naa sa balay sa mga tigulang ang miyembro sa imong pamilya, ikaw ang pangutan-on bilang tagadesisyon kun unsay kinahanglan nga pagtambal ug pag-atiman kaniya. Importante ni kaayo nga responsibilidad. Kun imong i-preparar ang impong pagbati ug kaugalingon, mas maayo ang imong mahimong desisyon para sa imong miyembro sa pamilya sa panahon nga kinahanglan na kini.

Praktikal nga Pangandam

Pagsabot sa mga pagbati ug kagustuhan sa imong miyembro sa pamilya

Usa nimo ka importante nga papel sa pagpangandam bilang tagadesisyon mao ang pagsabot sa kagustuhan sa imong miyembro sa pamilya kun unsaon sila pag-atiman sa umaabot nga panahon.

Ang maayo nga sugdan mao ang pagrepaso sa Nahimo nga Plano sa Pag-atiman (Advance care plan) sa miyembro sa imong pamilya. Kini maghatag kanimo ug importante nga impormasyon kun unsay iyang mga kagustuhan (o dili kagustuhan) karon ug sa umaabot.

Kun walay Nahimo nga Plano sa Pag-atiman (Advance care plan), puede usab nga mo-istorya sa uban nga mga miyembro sa pamilya o sa uban nga mga tawo nga malapit sa pasyente o sa iya nga doktor (o doktor sa pamilya) para mahibaluan ang mga kagustuhan sa pasyente kun unsaon siya pag-atiman ug pag-amuma sa pagkakaran hasta sa katapusan sa kinabuhi. Importante nga malista ang mga makuha nga impormasyon para madali kini nga mabalikan. Posible nga ang balay nga gaatiman sa mga tigulang dunay porma nga gustong ipagamit niining rekord sa impormasyon.

May pila ka tawo nga nakakumpleto na ug abanse nga direktiba sa pag-atiman kanila (Advance care directive). Kini nga direktiba gasunod sa balaod nga dili mabali ug kini irespeto sa ospital o sa balay nga gaatiman sa mga tigulang.

Kun nakahibalo ka na kun unsay gusto sa imong miyembro sa pamilya kun unsaon siya pag-atiman kun moabot na ang panahon, mas andam ka na nga maghimo sa desisyon nga kinahanglan nga himuon nga parang ang imong miyembro sa pamilya ang gahimo sa desisyon.



Ang mga tipo nga desisyon nga posibleng imong himuon

Daghan kaayo nga klase nga desisyon nga posible nga imong himuon bilang taga desisyon para sa miyembro sa imong pamilya- posible kini nga dako o bug-at o gamay ra. May uban nga desisyon nga sayon ra pareho sa unsay naandan o gustong pagkaon sa imong miyembro sa pamilya pero duna usab kanang mabug-at nga desisyon kapareho sa mga desisyon sa pagtambal nga medikal.

Makatabang usab kanimo nga imong istoryahon ang grupo sa mga nars o doktor sa pamilya (GP) para sa mga desisyon nga kinahanglan nimo nga himuon sa miyembro sa imong pamilya.

Pag-andam sa Imong Pagbati

Ang papel sa usa ka tagadesisyon gakinahanglan ug kaisug ug pagpasensiya o paglahutay mao nga mas maayo nga maglantaw ug mangandam sa umaabot. Mangita usab ug mga suporta nga makatabang sa paghimo niini nga importante nga papel para sa imong miyembro sa pamilya.

Maayo usab nga maka-ila ug lain nga miyembro sa pamilya o malapit nga higala nga makatabang ug himo sa unsa man nga kinahanglanon o makadiskusyon kun unsay maayo nga desisyon nga himuon. Maayo usab nga makagahin ug panahon para makapahulay pareho sa pag-uban sa mga higala o paglakat lakat.

Sa pagtuman sa imong papel nga tagadesisyon, mahimo nga maglisud ka, maglibog o magduha duha o makabati ug unsa may uban pa nga pagbati parte sa imong papel. Importante nga dawaton kini nimo ug maghimo ka ug mga lakang pag-atiman sa imong kaugalingon para magpabilin ka nga kusgan sa paghimo sa imong papel.



“Bisan lisud kaayo ang pagpakigsulti sa akong mga igsoon kun unsay angay nga pagtambal kang Daddy (Tatay o Papa) nga magustuhan niya sa umaabot, kadaghanan dili mi magkahiuyon pero akong nakita nga maayo gayud nga nagkasulti sulti kami nga wala pa niabot ang panahon. Ako usab giseguro nga gisuwat nako kining among mga gisultihan.”

(Anak nga babaye ug ang Tagadesisyon sa Pagtambal nga Medikal ni Barry)

Pagtinabangay



Kun ang imong miyembro sa pamilya mosulod na sa usa ka balay nga ga-atiman sa mga tigulang, may mga bag-o nga relasyon ang mahimo nimong makita. Ilailaha kun unsay mga pamaagi sa balay sa mga tigulang, kinsa ang mga importante nga mga empleyado ug sabton ang ilang pamaagi sa pag-atiman sa mga tigulang nga may kalidad.



Importante nga mga Empleyado ug ang Ilang Suporta sa Pag-Atiman nga Klinikal

Ang manedyer ug ang nars nga may responsibilidad sa pag-atiman nga klinikal importante nga ilailahon. Maayo nga kuhaon ang ilang mga pangalan ug unsaon sila pag-kontak kun kinahanglan.

Maayo usab nga ilailahon ang uban pa nga nars nga gahatag ug suporta nga klinikal, ang mga tig-atiman sa personal (pareho sa unsaon pagpaligo sa sensitibo nga mga parte, ug uban pa) ug kadtong mga empleyado nga gatan-aw sa estilo sa kinabuhi sa mga pasyente (kapareho sa ilang naandan nga pagkaon o pagpangaliya ug uban pa) kay posible nga sila ang imong makonsulta sa mga kinahanglanon sa imong miyembro sa pamilya.

Importante usab nga imong ilalahon ang GP sa imong miyembro sa pamilya. Ang GP ang responsable sa pagtimbang-timbang ug pagdirekta sa pag-atiman nga medikal, pagreseta sa tambal ug pagtudlo kun unsay kinahanglan nga mga espesyalista. (Sa pila ka mga balay, may gitawag nga Nurse Practitioner o nars nga mahimo makareseta ug tambal.)

Ang mga kaalyado nga propesyonal sa kahimsug importante usab sa paghatag ug kalidad nga pag-atiman usahay o sa kanunay sa imong miyembro sa pamilya. May mga lain lain usab nga espesyalidad kapareho sa pisikal nga terapiya (physiotherapy), pag-atiman sa tiil (podiatry), patolohiya sa pagsulti (speech pathology) (nga gaapil sa pagtambal sa mga dili makatulon) (treatment for swallowing) ug serbisyo sa ngipon (dental services).

Dunay daghan nga mga espesyalista sa pagpahupay sa balatian sa kun hapit na nga matapos ang kinabuhi. Mahimo nga anaa kini sa pila ka mga balay nga gaatiman sa mga tigulang. Kini nga mga serbisyo gaatiman sa mga pasyente nga may mga kumplikado nga mga kinahanglan sa pagpahupay padulong na sa katapusan sa kinabuhi (life-limiting condition) o may lisud nga mga timailhan o simtoma. May mga balay nga may mga espesyalista nga makahatag ug pag-atiman nga kapareho sa pag-atiman sa ospital. Mahimo nimo nga mapangutana ang balay nga ga-atiman sa mga tigulang kun duna ba sila niining mga serbisyo.



Pag-atiman nga Gahunahuna sa Indibidwal o Inklusibo nga Pag-atiman

Ang mga balay nga ga-atiman sa mga tigulang gahatag ug pag-atiman nga gahunahuna sa indibidwal nga gasuporta ug garespeto sa pagka-indibidwal sa mga residente. Bilang taga-desisyon ikaw ang gidahum nga kusog nga mag-representar sa imong miyembro sa pamilya ug kini posible nga magkinahanglan pagsabot kun unsaon sa balay sa mga tigulang paghatag ug angay nga pag-atiman nga kultural ug espirituwal. Apil usab kini ug unsay ilang himuon sa pagsuporta sa mga tawo nga may lain nga pagkilala sa ilang sahi (gender).

Pagsabot ug pagbantay sa maayo nga kalidad nga pag-atiman



Pagtinabangay

Ang epektibo nga panag-uban sa tagadesisyon ug sa mga nars ug grupo nga medikal, importante kaayo para mahatag ang kalidad nga pag-atiman. Importante sa pagtinabangay nga abiyerto o abre ang komunikasyon para makatukod ug pagsalig sa pagdesisyon.



“Pagkahibalo nako kun giunsa pag-atiman sa balay sa mga tigulang ang akong asawa nakatabang kanako pagpalambo sa akong paglaum kun unsay pag-atiman nga mahatag sa balay sa mga tigulang. Maayo man ang pag-atiman pero dili gayud pareho sa pag-atiman sa akong asawa sa among balay. Dili man sila perpekto. Naa man silay limitasyon pero maayo na nga nakahibalo ako.”

(Bana ni Doris nga gapuyo sa balay sa mga tigulang nga may sitwasyon sa pagkamalimtanon o pagkalisud sa panghunahuna (dementia))

Maayo nga kalidad sa pag-atiman

Bilang tagadesisyon makatabang kanimo kun makahibalo ka kun unsay hitsura sa pag-atiman nga may kalidad. Maayo usab nga imong mahibaloan kun unsaon pagbantay sa pag-atiman nga gihatag sa imong miyembro sa pamilya.

Pagtimbang timbang ug pagplano importante nga pundasyon sa maayo nga pag-atiman nga may kalidad. Sa pag-admitir sa miyembro sa imong pamilya sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang tan-awon nila ang iyang kondisyon. Tan-awon usab sa regular nga panahon kun may mga mahitabo pareho sa kun mahulog, moniwang, mobalik sa ospital o may pagbag-o sa linihukan. Ang rekord sa pagtimbang timbang himuon sa mga kinahanglanon nga pisikal (physical), panghunahuna (cognitive), sosyal, sikolohikal (psychological) ug kultural.

Kini nga pagtimbang timbang gamiton paghimo o pagbag-o sa Plano sa Pag-atiman (Care Plan) nga maoy himuon nga giya sa mga kinahanglanon sa pag-atiman sa imong miyembro sa pamilya.

Ang mga Plano sa Pag-atiman (Care Plan) kanunay nga pagatimbangon ug ikaw nga tagadesisyon ang magrepresentar sa imong miyembro sa pamilya. Kini ang panahon nga maayo tan-awon ang iyang tibuok nga kaayohan, isulat ang pagbag-o sa iyang kinahanglan ug kagustuhan ug makigsulti kun unsaon pagmaneho sa mga bag-o nga nahitabo. Puede ka mangayo ani nga kopya sa Plano sa Pag-atiman.

Ang mga komperensya sa pamilya importante usab nga bahin sa maayo nga pag-atiman nga may kalidad ug pirme kini mag-apil sa GP ug uban pa nga mga propesyonal kun kinahanglan. Posible nga ikaw ang magsugod niining mga komperensya o mahimo usab ang balay sa mga tigulang. Kini nga mga miting gasuporta sa epektibo nga komunikasyon ug pagbantay o pagmonitor sa pag-atiman.

Kada balay nga gaatiman sa mga tigulang naay ilang proseso o pamaagi sa pagtimbang timbang sa plano sa pag-atiman. Bilang tagadesisyon, importante nga imong mahibaloan kun unsaon pagtimbang timbang, pagdokumento sa pag-atiman ug unsaon ka nga makaapil ani nga proseso.

Paghimo sa mga desisyon



Ang imong papel bilang tagadesisyon

Ang imong pinaka importante nga papel mao ang pagrepresentar sa mga kagustuhan sa pag-atiman sa imong miyembro sa pamilya. Kun kini siya wala makapahibalo sa iyang kagustuhan, puede kang makipagsulti sa uban nga mga miyembro sa pamilya ug sa mga malapit nga higala para madugangan ang imong kahibalo. Kini nga impormal nga kahibalo maayo nga madokumento kay makasuporta sa pormal nga pagplano sa pag-atiman. Ang mga nars ug grupo nga medikal mangayo ug giya kanimo kun unsay gusto sa imong miyembro sa pamilya sa panahon nga kinahanglan ang desisyon sa pagtambal ug pag-atiman.

Usa pa ka aspeto sa imong papel mao ang pagtan-aw sa kalusugan sa miyembro sa imong pamilya para makita mo dayon ang mga pagbag-o nga kinahanglan na nga himuon. Makatabang sa imo kun regular ka nga makapagsulti sa grupo sa mga nars.

Kadaghanan, ikaw ang responsable para masulti ug mabag-o ang impormasyon nga mahatag sa uban nga mga miyembro sa imong pamilya.

Katuyuan sa pag-atiman

Usahay ang mga desisyon sa pagtambal ug pag-atiman mahitabo nga kadali lang ug dyotay ang pahibalo. Mahitabo kini sa mga kaso nga ang pagtambal o pag-atiman sige sige nga nahitabo kapareho sa pagtambal ug nagbalikbalik nga impeksyon o kun nikunhod nga kahimtang sa kalawasan. Ang uban ini nga mga higayon kumplikado kaayo ug mahimo nga lisud kini dawaton o masakit sa balatian kapin pa kun dali na lang ang kamatayon o dako kaayo ang pagbag-o sa kahimtang sa imong miyembro sa pamilya.

Mga desisyon sa pagtambal nga medikal

Ang uban nga mga desisyon sa pagtambal dali ra pero ang uban medyo kinahanglan ug dugang nga panghunahuna, preparasyon ug paghisgut-hisgut.

Paghimo sa mga desisyon sa ingon ani nga mga sitwasyon mahimo nga mas masayon kun mahunahunaan na ang mga lain lain nga mga posible nga mga klase nga pag-atiman nga magustuhan sa imong miyembro sa pamilya (o dili niya magustuhan) mientras maayo pa ang iyang kalawasan ug panghunahuna. Ang mga desisyon nga himuon mahimo nga bahin sa pagpaluwas o dili na pagpabalik sa kinabuhi (resuscitate) o pagpatambal sa usa ka gapadayon nga impeksyon o kaya pagtutok na lang sa pagpahupay sa sakit ug paghatag ug kaharuhay. Kani nga mga diskusyon ug desisyon pinakamaayo nga himuon uban sa mga nars ug GP.

Posible nga ang pila ka balay sa mga tigulang magtukod sa mga katuyuan sa pag-atiman (goals of care) sa pormal nga paagi pero ang uban usab may dili kaayo pormal nga proseso kapareho sa pagkumperensiya sa kaso (case conference) o pag miting para maplano ang pag-atiman (Care Plan) sa pagtambal nga medikal.

Sa pagtimbang timbang sa mga tumong o katuyuan sa pag-atiman kauban sa grupo sa maga nars ug GP, importante nga matan-aw kun unsay mga tambal nga medikal ang angay sa kahimtang sa panglawas nga nakaangay sa nasulti na nga mga bili (values).

Kani nga proseso sa paghimo sa mga katuyuan sa pag-atiman nagahatag ug pinakabag-o nga giya sa grupo sa mga nars ug GP nga makatabang sa pagtambal nga medikal nga kinahanglan sa panahon nga may emerhensiya o kun ang panglawas nikalit lang ug panaog.

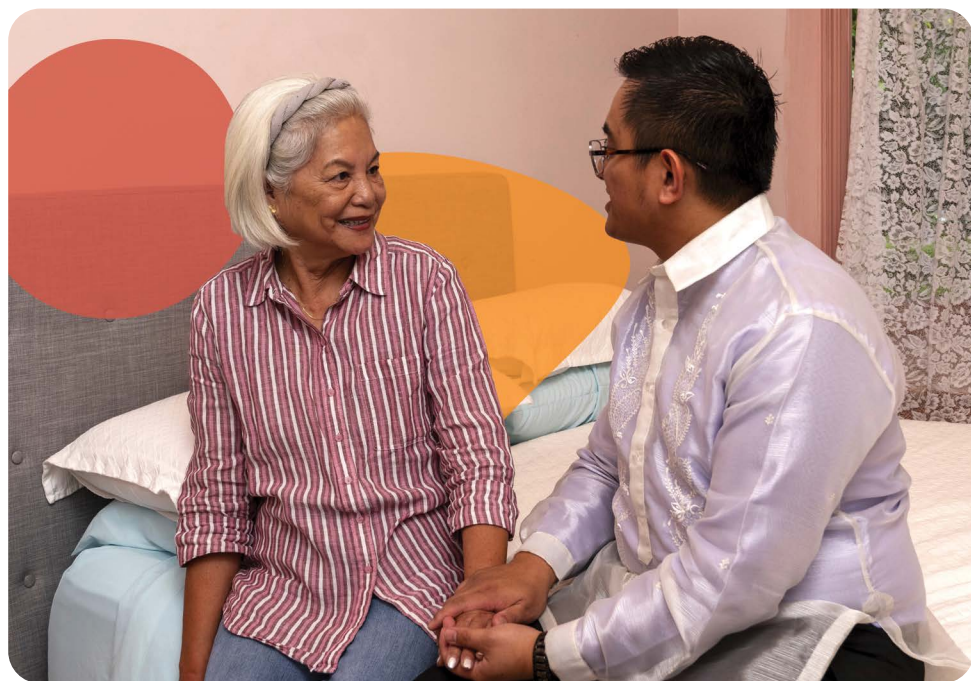
Ang katuyuan sa pag-atiman nahanungod sa pagtambal nga kinahanglan sa panglawas nga ginabati sa pagkakaron. Importante nga pagatimbangan kini sa regular nga panahon.

Pagtambal sa Ospital

Sa pila ka mga panahon, ang imong miyembro sa pamilya kinahanglan nga magpa-ospital para mapatambalan ang medyo kumplikado nga sakit kapareho sa pagkabali sa bukog o kun may balatian nga puerte kasakit. Kun dili ni lisud nga sakit pareho sa pagtambal sa impeksyon (infection) o pag maneho sa samad mahimo nga ang grupo lang sa nars sa sulod sa balay sa mga tigulang ang kumportable nga makaatiman ug makasuporta niini.

Ang pagpaospital mahimong sobra kalisud tungod kay dili naandan ang lugar ug mga empleyado sa ospital labi na sa mga may sitwasyon sa pagkamalimtanon (dementia). Bisan may mga interbensyon nga medikal nga mahatag sa ospital, importante nga mahibaloan nga kani nga mga interbensyon posible nga dili ni kinahanglan sa miyembro sa imong pamilya.

Mahimo nga imong hisgutan kining pagbalhin sa ospital sa imong miyembro sa pamilya sa mga grupo sa nars ug GP. May katungod siya sa pagpaospital kun gusto niya. Kun mao ni ang gusto niya kinahanglan nga tahuron kini. Ang katibuk-an nga katuyuan mao ang pagpaayo sa pag-atiman ug pagpaharuhay sa miyembro sa imong pamilya kun dili ni mahimo sa balay nga gaatiman sa mga tigulang.





“Pagkatapos nahimo ang daghan nga pag-adto sa emerhensiya sa ospital uban kang Mama (mum) tungod sa mga problema sa impeksiyon ug pakalisud magtulon, nakipagsulti ako sa iyang GP ug manedyer sa kritikal nga pag-atiman (critical care manager) sa balay nga gaatiman sa mga tigulang para maistoryahan kun unsay puedeng mahimo kun mobalik pa kini. Si Mama dunay dementia (sitwasyon sa pagkamalimtanon) ug pirme gyud siya nga galisud kun maospital ug dugay gyud siya kaayo nga mahulian balik sa iyang naandan (o lapit sa iyang naandan) pagbalik na niya sa balay. Nag-istorya mi ug unsay puede nga mahimo para didto na lang siya tambalan sa balay kun mahitabo gihapon kini nga mga problema. Naghatag ang GP ug mga tambal ug gisultihan ang mga empleyado sa bag-o nga plano. Sa nagka-impeksyon na usab si Mama sa бага sa ani nga panahon gitagaaan lang siya ug antibiotic nga mainom sa balay ug gi-atiman siya pag-ayo. Dako ni nga pagbag-o ug nakapahupay nga dili na magkinahanglan nga dal-on si Mama sa ospital kun dili gyud kinahanglan.”

(Anak ug Taga-decision sa pagtambal nga medikal nga si Lylie nga nagapuyo sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang)

Pag-atiman sa Lapit na ang Katapusan sa Kinabuhi



Pag-atiman sa pagpahupay sa sakit

Ang pag-atiman sa pagpahupay sa sakit (Palliative care) makatabang sa mga tawo para mabuhi nga kumportable bisan ug may balatian nga galimita sa normal nga panginabuhi. Ang tutukan ini nga paagi mao ang pagpahupay sa mga sakit kaayo nga mga simtoma ug pagsuporta sa pagbati, panghunahuna, pangkultura ug espirituwal nga kundisyon sa pasyente.

Sa sulod sa mga balay nga naga-atiman sa mga tigulang, may mga residente nga gadawat ug pag-atiman sa pagpahupay sa sakit pag-abot dayon nila sa ani nga balay. Ang uban naman gaagum niini kun ang ilang panglawas nius-os pag-ayo o nigrabe na kaayo.



Pag-atiman sa lapit na matapos ang kinabuhi

Kun ang usa ka tawo maayo pa ang panglawas, ang paagi sa pagpahupay sa sakit gatutok sa pagtabang kanila sa pagpadayon ug panginabuhi sa ilang kaugalingon hasta kanus-a kini nga mahimo. Posible nga gauban kini sa pagsuporta sa mga desisyon sa pagtambal nga makapahinay sa pagpa-uswag sa sakit nga makapamubo sa kinabuhi ug pagmaneho sa pagtambal sa mga impeksyon.

Sa pagkunhod sa panglawas sa usa ka tawo, mahimo nga dunay mogawas nga bag-o nga mga simtoma nga dili na mapa-ayo o masayon nga mapahupay. Kini gamarka sa pagsugod sa transisyon sa pag-atiman sa lapit na matapos ang kinabuhi (end-of-life care) ug kini mahimo nga mahitabo nga malaygay sa dugay nga panahon o dali kaayo nga paggrave sa panglawas. Ang pagdali kaayo nga paghinay sa lawas, dili na pagkaon, dili na aktibo ug gusto lang pirme matulog, nagpaila ug mga importante nga simtoma sa pagkagrade sa panglawas. Posible man nga may mga seryoso ug gabalik-balik nga impeksyon, kalisud sa pagtulon o dugang nga pagkalibog kun i-kumpara sa una. Kini makita nga mga importante nga tanda sa pagtapos sa kinabuhi.

Kun ang usa ka tawo gadawat na ug pag-atiman sa lapit na matapos ang kinabuhi, makita kini nga mamatay sulod sa dose 12 ka bulan o mas dali pa. Ang prayoridad mao ang pagtambal nga makamintinar sa pagkaharuhay ug pagpamenos sa pagkaguol ug pagkasakit sa pasyente.



“Ikaw may bili kay ikaw man ang ikaw ug importante ka hasta sa katapusan sa imong kinabuhi. Among himuon ang tanan dili lang pagtabang kanimo nga mamatay nga malinawon ug magpadayon nga mabuhi hasta sa imong kamatayon.”

(Dame Ciceley Saunders – Nagpasugod sa kalihukan sa pag-atiman sa pagpahupay sa sakit)

Ang katapusan nga mga adlaw

Ang pinakaawahi nga mga oras o adlaw sa kinabuhi sa usa ka tawo ginatawag ug katapusan na nga bahin (terminal phase) sa pag-atiman sa pasyente. Sa ani nga bahin, ang lapit na mamatay posible nga makahi-agom ug mga simtoma nga wala pa makita sukad masukad labi na kun duna silay daghan nga lain lain nga mga balatian.

- **Sakit ug pagkabalisa:** Kumon nga simtoma ang sakit kun gakamatay na ang lawas. Ang tawo posible nga mabalisa, maglibog o magsamok samok. Ang mga nars maggamit ug kumbinasyon sa pagtambal (medication) ug lain nga klase nga pagtambal ug pag-atiman (non-medication based care) para mapadayon ang kaharuhay sa pasyente.
- **Pagkalisud sa pagkaon ug pag-inom:** Sa mga katapusan na nga mga adlaw, ang usa ka tawo posible nga dili na makakaon o dili na gustong mokaon o moinom. Kani nga mga bag-o nga gakahitabo natural nga bahin sa proseso sa pagkamatay. Pahiran sa ga-atiman sa pasyente nga nars ang ngabil ug basa nga gapas (swab).
- **Dugang nga mga kinahanglanon nga personal:** Daghan nga mga tawo sa ani nga bahin sa kinabuhi galatay na lang sa higdaanan ug dili na makabangon. Kun mao na ni ang mahitabo, ang mga ga-atiman sa personal sa pasyente magpaligo sa pasyente nga anha lang sa higdaanan ug maghimo ug regular nga pagbaliskad ug paglihok-lihok sa pasyente sa higdaanan.
- **Pagbag-o sa ginhawa:** Ang ginhawa mausab kun ang tawo lapit na sa katapusan. Mahimo nga masunson na ni o mohinay kaysa natural ug dugay kini nga masundan sa sunod ug dako nga ginhawa. Para sa uban ang pagginhawa mahimo nga kusog kaayo kay ang laway makolekta sa tutunlan.

Kadaghanan ani nga mga simtoma mahimo sa mga balay nga ga-atiman sa mga tigulang. Kung ang usa ka tawo may kumplikado nga simtoma tungod sa ilang kundisyon, mahimo nga makipagkontak sa usa ka espesyalista nga gahatag ug serbisyo sa pagpahupay sa sakit.

Ang papel sa tagadesisyon sa mga katapusan nga adlaw sa kinabuhi

Ang panahon sa pagkamatay sa usa ka tawo galain lain sa kada tawo. Ang uban kadali o kalit lang mamatay pero ang uban dugay pa kaayo.

Kun ang miyembro sa imong pamilya lapit na mamatay, ang nars mahimo nga mokontak dayon sa imo kun wala ka pa kahibalo.

Bilang tagadesisyon, ang imo nga papel mao ang pagseguro nga unta ang katapusan sa kinabuhi sa miyembro sa imong pamilya mao gyud ang iyang gusto nga mahimo. Kun uban ka niya nga lapit na siya mamatay mahimo nimo nga makita kon unsa siya kaharuhay ug lapit ka nga makakontak sa mga empleyado nga gaatiman sa iya. Kun ang miyembro sa imong pamilya pirme na lang gakatulog, ang mga baho nga naandan nila, mga paghapuhap, nasinatian nga tingog ug mga kanta makatabang pagpahupay kanila.

Posible nga ikaw ang mag-iskidyul ug mga pagbisita sa uban nga miyembro sa pamilya ug mga amigo nga gusto nga makapanamilit sa pasyente. Mahimo nga emosyonal kini kaayo ug importante nga maggahin ka ug panahon pagkaon ug pagpahuway.

Pagkapatay na sa miyembro sa imong pamilya, pangutan-on ka na sa nars o doktor kun unsay mga espesyal nga tugon sama sa mga ritwal sa relihiyon o kun gusto ka nga magbangotan nga ikaw lang uban sa imong miyembro sa pamilya. Ang nars mahimo nga mokontak sa imong napili nga punerarya para mahikay ang pagbalhin sa imong miyembro sa pamilya sa ilang pag-amuma.

Pagpabilin nga Mabaskug



Mahimo nga lisud kaayo kun ikaw ang gisaligan mag desisyon sa pagtambal ug pag-amuma. Importante nga makapangita ka ug mga paagi nga makapahuway, makigbahin sa palas-onon ug makamintinar sa maayong panglawas para makasugakod ka sa paghimo sa imo nga papel.

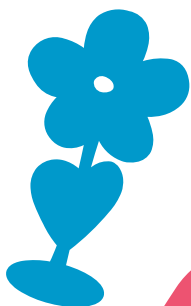
Ang mga suhestiyon sa ubos gauban sa mga ideya para ikaw makapabilin nga may kusog ug suportado ka bilang tagadesisyon sa imong miyembro sa pamilya.

Lain lain ang batasan sa kada tawo ug unsay maayo para sa usa mahimo nga dili motrabaho sa uban. Unsa may imong mahukman kinahanglan moangay sa imong estilo sa kinabuhi ug sa imong kada adlaw nga mga obligasyon.



Mga hilimuon o lakang nga makaayo sa lawas

- **Kaon sa husto:** Seguruhon nga makakaon ug balanse nga pagkaon kay limitado ang imong panahon ug kusog para magluto sa imong pagkaon. Hunahunaa kun unsay makahimo niini nga sayon kapareho sa paggamit ug serbisyo sa pagpahatud ug pagkaon o pagplano sa imong makaon sa usa ka semana.
- **Maglihuk lihuk ug mag-ehersisyo:** Maayo gayud nga may lain lain nga aktibidad nga lawasnon ang imong himuon para makuhaan ang imong kaguol ug matabangan ka nga maatiman ang imong lawas. Makatabang kaayo kun mahimo kini bisan kinse 15 minutos lang kada adlaw.
- **Matulog pag-ayo:** Kadaghanan sa mga tawo magkinahanglan ug pito hasta siyam 7–9 ka oras nga matulog kada gabi-i. Importante kining pagpahuway sa gabi-i para sa maayo nga panglawas.
- **Pagpahupay sa stress:** Magpraktis ug mga teknik sa pagpahuway ug panghunahuna, maghimo ug inadlaw nga rekord o makipag-istorya sa duol nga higala para makapahupay sa stress.
- **Mangayo ug suporta nga propesyonal kun kinahanglan:** Mangayo ug propesyonal nga suporta sa imong GP o sa sikolohista (psychologist) kay sila makatabang kun may lisud na ug kumplikado nga mga sitwasyon.



Pagsagubang sa pagbag-o

Kun ang miyembro sa imong pamilya mosulod na sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang, ang imong pangadlaw-adlaw nga kalihukan magbag-o na. Magbag-o na ang imong papel ug kinahanglan ka nga magpalambo sa imong relasyon sa mga empleyado sa balay sa mga tigulang. Mousab kini sa husto sa imong adlaw adlaw nga panglihuk lihuk sa gawas sa balay sa mga tigulang.

Kun unsa may magbag-o sa imong kinabuhi, makatabang kun dawaton kini nimo kay pagkatapos sa pila ka panahon, mohaum ra kini sa imong adlaw adlaw nga mga aktibidades. Mapuslanon usab nga mag-iskidyul ug mga positibo nga mga lakang pareho sa pagtan-aw sa sine o pakipagtagpo ug kaila. Kun dili ni dali mahimo puede usab nga maghimo ug mga aktibidades nga mahimo lang sa kaugalingon nga balay kapareho sa pag-garden o pagtan-aw sa imong paborito nga pasundayag sa TV.

Kun makahiagum ka ug lisud nga sitwasyon, tilawi ug pangayo ug supporta sa uban o magsulat ug mga pangutana sa mga natungdan. Kun nakabati ka ug kaguol o kamingaw, tilawi usab ug sulti sa imong higala o makipagulti sa GP kun unsay puede nga suporta.





Magpabiling konektado

Ang pag-amuma sa usa ka miyembro sa pamilya sa usa ka balay nga ga-atiman sa mga tigulang mahimo nga makapahilayo ug makapabug-at mao nga makatabang sa uban nga mga tawo ang pagkontak sa mga higala ug uban nga miyembro sa pamilya. Ang uban usab gapamiyembro sa mga grupo nga gasuporta sulod sa komunidad o kun dili ba sa telepono o sa internet (online). Kani nga mga grupo gahatag ug oportunidad sa mga tagadesisyon nga makigbahin sa ilang eksperiensya para makadawat ug masaligon nga tambag sa usag usa. Pangutan-a basin ug ang GP o ang balay nga ga-atiman sa mga tigulang makatambag kun kinsa ug unsaon kini sila pagkontak.

Pagmaneho sa Kaguol

Ang kasubo ug ang kaguol mga natural nga mga reaksiyon sa pagkamatay ug kini mahimo nga maaguman bisan wala pa, mientras tanto, ug matapos mamatay ang usa ka pasyente. Kun masubuan ka, importante nga imo kini nga mailhan nga balatian. Kada usa adunay iya nga kaugalingon nga paagi sa pagpakasubo ug mahimo nga kini magresulta sa lain lain nga balatian. Maayo man nga mangayo ug suporta sa pamilya, mga higala ug mga nabansay nga propesyonal.

Istorya ni Nola



“Sa dinha nga ang akong bana may demensya o sitwasyon sa pagkamalimtanon o pagkalisud sa panghunahuna, daghan kaayo ko ug nahimo nga mga desisyon para sa iya pero tulo ka mga mabug-at nga mga desisyon ang akong nahinumduman.

Ang akong bana usa ka GP ug kada mopauli siya gikan sa balay nga gaatiman sa mga tigulang mao ni ang iyang isulti: “Dili gyud ko gusto nga ingon ko niana mamatay.” Sa dinha nga dili na ko maka-amuma sa iya sa balay namo lisud gyud kaayo ang akong desisyon pagbutang sa iya sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang (nursing home). Lisud gyud kini kaayo.

Kada pauli nako gikan magbisita kang Henry gahilak gyud ko. Usa ka higala nakahisgut nga basin ug gusto nako nga magkonsulta sa mga propesyonal nga makatambag (counsellor) bisan ug buhi pa si Henry. Nituo usab ako ug akong nakita nga sa tibuok nakong kinabuhi, asawa ug nanay ako. Ang tagatambag nga propesyonal sa kaguol (grief counsellor) gusto mahibalo kun kinsa ako. Dugay kaayo ni nako nga natubag ... Seguro mga katulo nga beses nga nakasulti ako kun kinsa ako. Maayo kaayo ni nga nahitabo kay nakatabang kaayo kini sa buhi pa si Henry hasta nga siya namatay.

Sa nagkagrabe na ang demensya o sitwasyon sa pagkamalimtanon o pagkalisud sa panghunahuna ni Henry nakit-an siya ug kanser (cancer) sa tungol. Gisultihan ko sa iyang GP kun unsaon kini pagtambal. Gisultihan ko ni Henry sa kadaghan nga panahon nga ang kinabuhi para sa iya dili sa kadaghan sa tuig kundi KALIDAD! Gahunahuna ko ani nga kagastuhan ni Henry ug nagkonsulta sa uban nga miyembro sa among pamilya. Nadesisyonan nako kining napakabug-at nga desisyon nga dili na lang tambalan ang iyang kanser (cancer). Ibutang na lang siya sa pag-atiman nga magpahupay sa sakit para dili siya mag-antos sa sakit ug kumportable siya hasta mamatay. Kini nakahatag usab kanako ug pagkahupay.”

Makagiya nga listahan

Pagpangandam

-  Sabton pag-ayo ang mga pangandoy ug kagustuhan sa miyembro sa imong pamilya.
-  Tan-awon kun duna bay nalista na nga mga kagustuhan sa abanse nga plano sa pag-amuma sa tawo nga naay sakit (Advance care plan) o abanse nga direktiba sa pag-amuma sa tawo nga naay sakit (Advance care directive) ug kun duna bay kopya ani ang balay nga ga-atiman sa mga tigulang.
-  Sabton usab ang mga kundisyon sa kalawasan sa miyembro sa imong pamilya. Gauban usab kini sa unsay iyang pag-uswag, ang epekto sa estilo sa iyang kinabuhi ug unsay mga simtoma nga kinahanglang atimanon.
-  Ilhon usab nga posible ka nga makahiagum ug mga sitwasyon nga lisud kaayo sa pisikal ug sa balatian. Mag-andam pamaagi sa pagkilala sa mga tipo sa desisyon nga mahimo nimo nga himuon. Mag-andam kun diin ka makakuha ug suporta ug unsaon nimo paghatag ang imong kaugalingon ug tiyempo nga makalulinghayaw o makapahuway.

Pagtinabangay

-  Ilailahon ang mga empleyado sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang ug pangitaon kun kinsa ang imong makaistorya kun unsay mahatag nga pag-atiman ang mahimo para sa miyembro sa imong pamilya.
-  Segurohon nga ang imong mga detalye makontak sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang (o kun kinsa man ang imong puli) kun may hitabo nga mokalit lang sa pagbag-o sa kalawasan sa miyembro sa imong pamilya.
-  Sabta usab ang pagtimbang-timbang sa grupo sa mga nars ug unsay proseso sa pagrepaso sa Plano sa Pag-atiman (Care Plan) para sa miyembro sa imong pamilya ug unsaon ka nga taga-decision makaapil niini.
-  Kun gusto nimo nga makakuha ug suporta sa pakipag-sulti sa mga empleyado sa balay sa mga tigulang, magsulti ug magpauban sa lain nga miyembro sa pamilya o duol nga higala nga makauban sa imo o mag kontak sa usa ka serbisyo nga manglaban (advocacy service).



Paghimo ug mga desisyon



Makipagsulti sa grupo sa mga nars o sa GP kun unsay mga tipo sa desisyon sa pagtambal nga medikal nga puwede nimong himuon sa pagkakaran ug sa sunod nga mga adlaw.



Mag-organisa ug mga miting sa grupo sa nars nga naa sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang para ma-istoryahan ang posible nga mga tambal sa miyembro sa imong pamilya nga gusto nilang gamiton sa padayon ug kun lapit na siya mamatay.



Pangutan-a ang grupo sa mga nars ang lain lain nga pag-atiman nga medikal sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang. Istoryahan kun kanus-a magkinahanglan ang usa ka pasyente nga dal-on sa ospital para sa dugang nga pagtambal ug unsay imong buhaton ani nga mga sitwasyon bilang taga desisyon.



I-rekord kun unsay gusto nga katuyuan sa pag-atiman sa pagkakaran. Kun nakadokumento ang kagastuhan sa balay nga ga-atiman sa mga tigulang makapadali sa imo ug sa mga nars kun unsay angay nga pagtambal sa emerhensiya.



Irepaso ug usbon sa kanunay ang katuyuan sa pag-atiman ug kon may mahibaloan nga dako nga mga panghitabo nga medikal kapareho sa pagkatumba o pagbalhin sa ospital.

Pag-atiman sa Lapit na Matapos ang Kinabuhi

-  Pangutan-a ang balay nga ga-atiman sa mga tigulang nga gipuy-an sa miyembro sa imong pamilya kun unsay suporta sa pagpahupay sa sakit (palliative care) ang ilang mahatag ug kon kunektado ba sila sa serbisyo nga gapahupay sa sakit.
-  Planohon kun unsaon nimo makipagbahin sa mga importante nga balita sa mga paryente ug mga duol nga higala.
-  Sulayi pagkontak sa usa ka punerarya nga dili pa siya mamatay. Makapagamay ni unya sa imong kabalaka.
-  Sabta usab ang mga kausaban nga pisikal ug may kalabutan sa kagawian nga mahimong mahitabo kun ang usa ka tawo mupadulong na sa pag-atiman sa lapit na matapos ang kinabuhi.
-  Ayaw kalimti ang imong kaugalingon nga mga kinahanglanon. Mag-organisa ug mga suporta nga makatabang kanimo sa usa ka mapuslanon o makatagbaw nga pagdesisyon bisan lisud kaayo ni sa lawas ug sa balatian.



Listahan sa mga Termino

Abanse nga direktiba sa pag-amuma sa tawo nga naay sakit **(Advance care directive)**

Kini usa ka legal nga dokumento nga ginakumpleto sa usa ka tawo uban sa GP nga gadetalye kun unsa ang medikal nga pagtambal nga iya nga gusto o dili gusto kun wala na siyay kapasidad magdesisyon sa kaugalingon.

Abanse nga pagplano sa pag-amuma (Advance care plan)

Kini usa ka dokumento nga gahatag ug impormasyon kun unsa ang mga bili ug mga kagustuhan sa usa ka tawo nga gahukom kun unsay klase nga pag-atiman o pagtambal ang ihatag kun seryoso na kaayo ang sakit ug dili na makahimo sa kaugalingon nga desisyon.

Plano sap ag-amuma (Care plan)

Kini dokumento nga ginahimo sa mga propesyonal sa panglawas nga gahatag ug unsay mga kinahanglan nga pag-atiman sa usa ka tawo.

Taga-desisyon/ Puli sa Tagadesisyon (Decision-maker / **Substitute decision-maker)**

Kini usa ka tawo nga gahimo ug desisyon sa usa ka tawo kun dili na ni makahimo ug desisyon sa ilang kaugalingon. Sa Victoria kini nga tawo nga gahimo ug desisyon unsaon pag-atiman nga medikal sa lain nga tawo ginatawag nga Tagadesisyon sa Pagtambal nga Medikal (Medical Treatment Decision Maker).

Sitwasyon sa pagkamalimtanon o pagkalisud sa **panghunahuna (Dementia)**

Kini usa ka termino sa pila ka mauswagon o progresibo nga kondisyon nga sakit sa utok nga nagapalibog o gakawala sa memorya nga mahimong magkalisud sa pagsulti, pagsulbad sa problema ug paghimo sa mga adlaw adlaw nga buluhaton. Ang AII nga tipo sa pagkamalimtanon (dementia) ginahunahuna nga kondisyon nga mopadulong na sa kamatayon.

Pag-atiman sa katapusan sa kinabuhi (End-of-life care)

Kini nga partikular nga pag-atiman gihatag sa mga tawo kun ang ilang panglawas ni-us-os na pag-ayo ug gipaabot sila nga mamatay sulod sa sunod nga mga napulog duha ka bulan (next 12 months) .

Pamilya (Family)

Ang pamilya daghan kaayo ug porma ug kadakuon ug mahimo nga ga-refer sa biolohikal nga pamilya, ang gi-ila nga pamilya o ang usa ka managhigala nga grupo nga natudlo nga pamilya.

Katuyuan sa pag-atiman (Goals of care)

Mao kini nga mga desisyon ang regular nga ginatimbang-timbang parte sa pagtambal nga medikal sa usa ka tawo sa pagkakaran ug gaapil kini sa mga kagustuhan sa pagpabuhi ug balik human mohunong ang ginhawa (resuscitation or CPR) o kun desisyon sa pagbalhin sa ospital o pagpili kun pagtambal ba nga makapaayo o makapahupay na lang.

Kondisyon nga mopadulong na sa kamatayon (Life-limiting condition)

Kini daghan kaayo nga mga progresibo o mauswagon nga mga kondisyon nga gapadulong sa pagpanaog sa panglawas ug gapamubo sa kinabuhi sa tawo.

Pagpahupay sa sakit nga lapit na sa kamatayon (Palliative care)

Pag-atiman nga gatabang sa mga tawo pagpanginabuhi nga hingpit ug pinakaharuhay kaayo mientras gapuyo nga may kondisyon nga galimita sa kinabuhi o sakit nga terminal paagi sa pagtambal ug pagpahupay sa masakit kaayo nga mga simtoma ug pagsuporta sa ilang kaayohan sa balatian (emotional), sikolohikal (psychological), kultural (cultural) ug espirituhanon (spiritual).

Katapusan nga yugto/bahin/hugna sa kinabuhi (Terminal phase)

Kini ang katapusan nga yugto sa kinabuhi nga himatyon na ang tawo nga gakinahanglan ug piho nga pagtambal ug pag-atiman sa mga simtoma nga mahitabo.



Para mahibaluan kun unsaon nga makapreparar bilang usa ka tagadesisyon sa imong pamilya, bisitahi ang panid (website) sa Dunganon ug Matinahuron nga Pagdesisyon nga may Dignidad (Dignified and Respectful Decisions) o i-scan ang QR code sa ubos.



www.pallcarevic.asn.au/dard

Ang Palliative Care Victoria mahimo nga makontak alas nuybi sa buntag (9am) hasta alas singko sa hapon (5pm) Lunes hasta Biyernes walay labot sa pangpublikong piyesta opisyal (public holidays).



Palliative Care
Victoria

Libre nga Tawag (Free Call): 1 800 660055
Telepono: (03) 9662 9644
Email: info@pallcarevic.asn.au



Sultihi kami kun kinahanglan nimo nga magsulti sa lain nga linguwahi (language) para mahikay ang usa ka manghuhubad sa telepono (telephone interpreter)