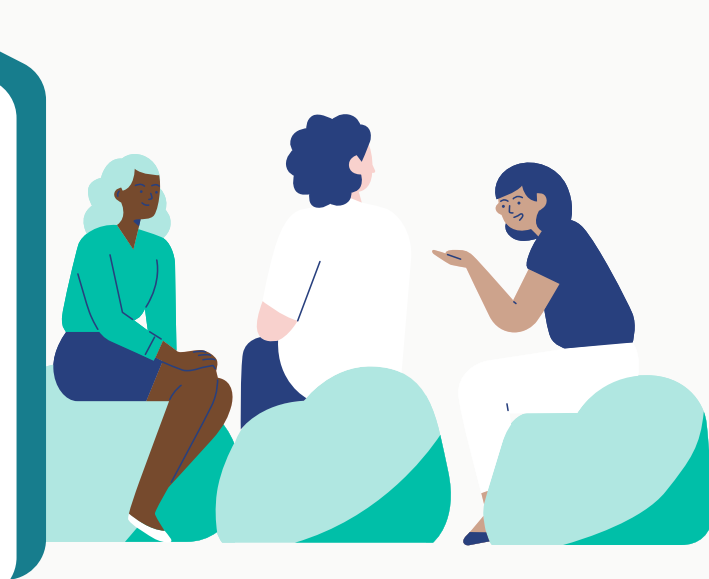


Mga Susunod na Hakbang sa iyong Paglalakbay bilang isang Tagapag-alaga

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 ¹

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 gagamitin

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 ²

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

- Paradhan, 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 ³

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 sadyaang 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, panonood 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  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  1-888-470-2222

Pangkat na Pangkalusugan ng Hilagang York Timog Simcoe ng Ontario

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

 nyssoht.ca/community-resources

Elizz ng SE Health

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

 elizz.com  1-866-565-0065

Mga Pinagmulan: 1. "Pilayegong 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])