



Tungkol sa Kalusugan

Ang mabisang pakikipagtulungan sa mga tagapagalaga ng iyong kalusugan

Pagpili ng mangangalaga sa iyong HIV

Ang paggagamot sa HIV ay higit na komplikado. May iba't ibang pagsusubok at mga bagay na kailangang pag-isipan sa bawa't hakbang ng sakit. Maraming bagong impormasyon at paggagamot na nagbabago nang madalas. Samakatuwid, mahalagang ang mga tagapagalaga ng iyong kalusugan ay mapagkakatiwalaan at makakasundo at nang magkasamang maharap ang mga pagsusubok. Kabilang sa mga tagapagalaga ng kalusugan ang iyong doctor (family doctor o general practitioner), isang espesyalista ng nakakahawang HIV, isang nars o nars practitioner, o katulong ng doctor o parmasyutika.

Ang mga tagapangalaga ay nagkakaiba sa kanilang pakikipag-usap, sa moda ng paggamot sa HIV, at sa kanilang paniniwala at palagay sa mga karagdagang therapies o mga kagamutang eksperimental.

Sa pagpili ng magiging tagapagalaga, narito ang ilang mahalagang bagay na dapat hanapin:

- malawak na kaalaman at karanasan sa paggamot sa HIV/AIDS
- nakikinig sa mga inaalala mo
- sumasagot sa iyong mga katanungan at pagaalala sa malinaw at taos pusong asal
- nagbibigay ng impormasyon at opsyon
- nakakapareho ng iyong pagtingin at paniniwala sa paggamot at pangangalaga sa HIV
- umaalalay at gumagalang sa iyong mga disisyon para sa pangangalaga ng sarili
- handing tumulong at madaling matagpuan kung sila'y kailangan.

Para manginabang ng husto sa iyong mga medical appointments

Ang pagtatatag ng magandang relasyon sa mga tagapangalaga ng iyong kalusugan ay lubos na mahalaga para sa iyong kalusugan. Para maging mabisa at matulunging pasyente, kailangang tuwinang maging kasangkot sa sariling pangangalaga. Dahilan sa ang mga tagapangalaga ay mahigpit ang mga skedyul, ang kanilang panahon para sa iyo kadalasan ay limitado. Para maging sulit at mabisa ang iyong medical appointment, makatutulong ng malaki kung ikaw ay maghanda, bago pa dumating ang iyong appointment.

Bago dumating ang iyong medical appointment, maaring maghanda sa pamamagitan ng:

- subaybayan at magtala tungkol sa iyong kalagayan
- isulat ang iyong mga katanungan
- piliin ang pinakangmahalagang tanong
- saliksikin ang mga impormasyon

Habang nasa appointment, matutulungan ang pagkakaintindihan sa pamamagitan ng:

- dalhin ang mga naitala, kasama ang pinanggalingan ng impormasyon
- ipakita ang impormasyong inipon mo tungkol sa iyong kalusugan
- ipaalam ang mga katanungan at pinangangambahan, sa umpisa ng sesyon



- siguruhing naiintindihan ang mga kasagutan. Magrekord kung kinakailangan, at magtanong na muli kung hindi mo naintindihan. Maaring makatulong kung magsama ng kaibigan o kamag-anak.

Ang dapat gawin kung hindi ka masaya sa iyong tagapangalaga

Sa pagtatagal ng inyong relasyon, hindi malayong magkaroon kayo ng pagkakasalungatan, hindi pagkakaunawaan, o may panahong hindi kayo magkasang-ayon ng iyong tagapangalaga. Posible ring maramdaman mong pinakitaan ka ng hindi maganda, o kaya'y binigyan ka ng maling impormasyon at payo. Mahalagang tandaan mo na maraming paraan sa paglutas nito.

Alamin ang iyong karapatan bilang pasyente

- May karapatan kang tratuhin ng maayos at kagalang galang ng iyong mga tagapangalaga
- May karapatan ka na ang impormasyon tungkol sa iyo ay ilihim at ingatang laging pribado
- May karapatan kang magtanong at umasang masagot hanggang ikaw ay masiyahan, tungkol sa ano mang paggagamot na aalok sa iyo.
- May karapatan ka na pagpaliwanagan kung magkaproblema sa iyong pangangalaga.
- Kung nararamdaman mong pinababayaan ka o ang karapatan mo bilang pasyente ay nalubag, karapatan mong magharap ng reklamo sa mga kinauukulang may kapangyarihan o professional regulatory body.

Ang pagharap sa pagkakasalungatan

Kung hindi na masaya dahil sa hindi pagkakaintindihan ninyo ng iyong tagapangalaga, karapatan mong ipaalam ito sa kanila. Mas mabuting makipagusap muna ng direktso sa taong nakakasalungat bago ka magsangkot ng ibang tao. Mas makatutulong sa paglutas ng suliranin o hindi pagkakaunawaan kung magbibigay ka ng tiyak na impormasyon o halimbawa.

Gayunpaman, kung hindi ka komportable na makipag-usap ng direktso sa iyong tagapangalaga, maari ka rin namang magdala ka ng makakasama na makapagbibigay ng suporta sa iyo. Maari mong imbitahin ang isang kaibigan, kamag-anak, boluntir, o support worker mula sa isang organisasyon ng AIDS. Maari ring itanong kung mayroong “patient advocate“ ang iyong tagapangalaga, na mahihingan mo ng tulong.

Kung hindi ninyo maisaayos ng tagapangalaga mo ang inyong pinagaawayan, marahil kailangan mo nang maghanap ng ibang tagapangalaga na mas makakasundo mo.

Copyright @ACAS 2001 & 2006. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.