

# PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA: PAANO SIMULAN ANG PAG-UUSAP

IMPORMASYON PARA SA MGA NAKATATANDANG NASA  
HUSTONG GULANG, PAMILYA,  
AT TAGAPAG-ALAGA



## BASAHIIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Ano ang Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga.
- Paano Magsimula ng Pag-uusap Tungkol sa Iyong Pangangalaga sa Hinaharap.
- Ang Mga Hamon at Benepisyo ng Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ANO ANG PAUNANG NA PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA?

Ang Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga ay isang prosesong makakatulong sa iyong pag-isipan ang mga gusto mong gawin sa hinaharap, sakaling mawalan ka ng kapasidad na gumawa ng mga may-kabatirang pasya kaugnay ng iyong buhay. Bilang bahagi ng paunang pagpaplano ng pangangalaga, magagawa mong:



- Pumili ng Kahaliling Tagapagpasya: ang tao o mga taong magpapasya para sa iyo;
- Isulat ang mga kagustuhan mo kaugnay ng iyong medikal na pangangalaga, gustong tirahan, at pangangalaga sa pagwawakas ng buhay;
- Pumili ng Power of Attorney para sa personal na pangangalaga;
- Pumili ng Power of Attorney para sa pangangalaga ng iyong pananalapi at mga ari-arian.

Walang mandatoryo sa alinman sa mga ito. Gayunpaman, makakatulong ang Paunang Plano ng Pangangalaga sa iyong mga kapamilya, kaibigan, at provider ng pangangalagang pangkalusugan na tiyaking igagalang ang mga kahilingan mo. Posibleng lubos na mabawasan nito ang stress sa iyong mga kapamilya, sa partikular, na posibleng kailanganing magpasya para sa iyo kung hindi mo ito magagawa.

## ANONG MGA URI NG PASYA ANG NAUUGNAY SA MGA PAUNANG PLANO NG PANGANGALAGA?

Marami sa atin ang may pangkalahatang ideya sa pangangalagang gusto o hindi natin gustong matanggap, at madali nating masasabi sa isang kapareha o anak na mas gusto natin, halimbawa, na Hindi I-resuscitate (Do Not Resuscitate, DNR). Gayunpaman, puwede pang maging mas detalyado ang isang Paunang Plano ng Pangangalaga, at puwedeng may mga nakasaad ritong partikular na kagustuhan na nauugnay sa alinman sa mga sumusunod:



- Ang gusto mong magpasya para sa iyo (hindi ka puwedeng pumili ng isang taong binabayaran para alagaan ka, maliban na lang kung asawa, kapareha, o kamag-anak mo siya; hindi ka rin puwedeng pumili ng kahit na sinong wala

pang 16 na taong gulang o na walang kapasidad na gumawa ng mga pasya sa pangangalagang pangkalusugan).

- Ang gusto mo kaugnay ng personal na pangangalaga, tirahan, pagkain, at damit.
- Ang uri ng pangangalagang pangkalusugan na gusto mo, gaya ng pag-admit o pag-discharge sa isang medikal na pasilidad, o paglipat sa o pagtanggap ng personal na pangangalaga sa isang home para sa pangmatagalang pangangalaga.
- Kung gusto mong ma-resuscitate sakaling ma-stroke ka, maatake ka sa puso, o makaranas ka ng medikal na emergency o aksidente kung saan mawawalan ka ng kakayahang magpasya.
- Ang mga intensyon mo sakaling i-refer ka para sa pagtanggap ng palliative na pangangalaga o pangangalaga sa pagwawakas ng buhay.

## ANO ANG MAY KABATIRANG PAHINTULOT?

Ang may kabatirang pahintulot ay ang kapasidad na gumawa ng mga may kabatirang pasya kaugnay ng iyong buhay. Dapat idetalye ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ang anumang pagsusuri o paggamot na pagdaraan mo, kasama ang:



- Mga panganib, benepisyo, at side effect
- Mga alternatibo sa mga opsyong ito
- Ang posibleng mangyari kapag tinanggihan mo ang mga opsyong ito

Bago mo pahintulutan ang mga paggamot, procedure, o therapy, dapat sagutin ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ang mga tanong mo tungkol sa kanila. Ang kapasidad ng isang tao ay puwedeng tukuyin ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na nagmumungkahi ng isang partikular na paggamot o pagkilos. Kung matutukoy na wala kang kapasidad na gumawa ng mga pasya sa pangangalagang pangkalusugan, may karapatan kang sumangguni sa Consent and Capacity Board para suriin nila ito. Ipapaalam sa iyo ng provider ng pangangalagang pangkalusugan na magsasabing wala kang kapasidad ang tungkol sa karapatang ito. Dapat ding isaalang-alang ang isang kapalit na tagapagpasya o Power of Attorney sa pagpapasya sa ngalan mo.

# BAKIT MAHALAGA ANG PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA?

---

May karapatan kang magpasya kaugnay ng iyong katawan. Gayunpaman, sa mga aksidente, trauma, sakit, at kundisyon gaya ng mga problema sa cognition at dementia gaya ng Alzheimer's Disease, posibleng mawalan ka ng kakayahang magpasya.



Sa paggawa ng Paunang Plano ng Pangangalaga, magagawa mong pumili ng (mga) taong magpapasya para sa iyo sakaling hindi ka makapagpasya para sa iyong sarili. Ipinapabatid rin nito ang iyong mga kagustuhan kaugnay ng maraming isyu sa kalusugan, kasama ang:

- Mga diagnostic at medikal na procedure, pang-iwas sa sakit, therapeutic, o pampaganda man ang mga ito.
- Mga pamamagitan na nagpapahaba ng buhay.
- Ang uri ng pangangalaga na gusto mo sakaling hindi mo maalagaan ang iyong sarili.
- Mga opsyon sa palliative na pangangalaga at pangangalaga sa pagwawakas ng buhay.

Biglaan ang mga aksidente at hindi inaasahang sakit, kaya mahalagang magkaroon ng Paunang Plano ng Pangangalaga anuman ang iyong edad. Lubos na makakatulong sa mga pamilya at doktor na malaman kung ano ang gusto mo.



Para sa mga nakatatandang nasa hustong gulang, mas marami pang dahilan para paunang magplano ng pangangalaga:

- Posibleng mas madalas ang mga pasya kaugnay ng medikal na pangangalaga, at lumalaki ang posibilidad na kailanganing gumawa ng mga medikal na pasya kasabay ng pagtanda.
- Kapag may posibilidad o pangangailangan na lumipat sa isang retirement home o home para sa pangmatagalang pangangalaga, posibleng kailanganing magpasya ng isang indibidwal o ng buong pamilya.
- Mas napapalapit ang mga pasya para sa pagwawakas ng buhay.
- Posibleng sa malayo nakatira ang mga anak at hindi sila makapagbigay ng agarang tulong.

Kadalasan ay may mga kaakibat na bagong pagsubok ang mga epekto ng pagtanda sa pangangatawan at pakikipag-ugnayan sa iba. Makakatulong sa iyo ang paunang pagpapalano ng pangangalaga na matugunan ang mga ito nang may kumpiyansa sa sarili.

## **ANO ANG WALA SA PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA**

---

Ipinapabatid ng Paunang Plano ng Pangangalaga ang iyong mga kagustuhan.

Hindi ito paunang pagpapahintulot sa anumang partikular na paggamot, o kaya ay Paunang Direktiba para sa paggamot. Walang legal na bisa ang isang paunang plano ng pangangalaga na nagsasaad sa iyong mga kahilingan para sa personal na pangangalaga. Gayunpaman, mas pinapadali nito ang pagpapasya sa mga taong mag-aalaga sa iyo sakaling hindi mo ito magawa, at malamang ay mas masunod ang mga kagustuhan mo kapag may ganito.



# ANO ANG MGA BENEPISYO NG PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA?

---

Ang mga benepisyo ng Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga ay nauugnay sa personal na buhay, pamilya, at pakikipag-ugnayan sa iba.



- Makakatulong sa iyong mga kapamilya, kaibigan, at propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na malaman kung ano ang gusto mo. Makikinabang ka sa mga pag-uusap, dahil posibleng magbago ang isip mo habang pinag-uusapan ninyo ang iba't ibang aspeto ng mga pinapahalagahan, inaasahan, at kagustuhan mo.
- Sa mga Paunang Plano ng Pangangalaga, mababawasan ang hindi gustong pagpapaospital sa pagwawakas ng buhay at matitiak na makukuha mo ang gusto mong pangangalaga.
- Posibleng hindi epektibo o mapaminsala sa mga nakatatandang nasa hustong gulang ang ilang opsyon sa pangangalaga ng kalusugan. Ang pagninilay-nilay sa mga napili mo, na mas mainam ay gawin bago ang panahon kung kailan posibleng mas kailanganin ang mga ito, ay makakatulong sa pag-iwas sa mga hindi kinakailangang pamamagitan.

# ANO ANG MGA HAMON NG PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA?

---

Sa kabila ng mga benepisyo ng Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga, amrami ang nagdadalawang isip na gumawa ng plano, at mahigit kalahati ng mga nakatatandang nasa hustong gulang ang hindi gumagawa nito. Posibleng ito ay dahil sa isa o higit pa sa mga sumusunod:

- Marami sa atin ang hindi kumportable sa pagtalakay ng pagkakasakit at pagkamatay.
- Posibleng mag-iba ang ating mga pananaw sa buhay sa ating pagtanda.
- Ang pagkalawa ng asawa, kapatid, anak, o kaibigan ay puwedeng humantong sa isolation, na makaapekto sa pagpapasya.
- Dahil sa mga pagbabago sa pangangatawan, cognition, at pag-iisip, posibleng may mga iantala tayong pasya.
- Hindi kumportable o walang sapat na pagsasanay ang ilang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para talakayin ang mga paksa kaugnay ng pagwawakas ng buhay, at hindi nila ito binabanggit sa kanilang mga pasyente. Ang pagtalakay mo nito sa iyong mga kapamilya at kaibigan bago mo kausapin ang iyong doktor o tagapag-alaga tungkol dito ay makakatulong sa pagbubukas mo sa usapan.



# ANO ANG ILANG DISKARTE SA PAGPAPASYA NA SUMUSUPPORTA SA PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA?



Maraming paraan para makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa paunang pagpapalano ng pangangalaga at pangangalaga sa pagwawakas ng buhay na makakatulong sa iyong linawin at ipabatid ang iyong mga kagustuhan sa iba. Kasama sa ilang diskarte ang:

- Pagninilay-nilay sa mga sarili mong paniniwala at resource habang naghahanap ka ng impormasyon tungkol sa mga opsyon. Ang “Ano ang nagbibigay ng sagsay sa buhay?” ay isang tanong na mainam mong pag-isipan.
- Pakikipag-usap tungkol sa iyong hinaharap habang tumatanda ka. Puwedeng mahirap talakayin ang mga Paunang Plano ng Pangangalaga dahil madalas ay iniwasan nating pag-usapan ang pagkakasakit, kawalan ng kapasidad sa pag-iisip, at pagkamatay. Kung walang ibang available, puwedeng linawin ng doktor ng pamilya o ng isang abugado ang mga opsyon, at puwede nilang bigyang-daan ang pagsasaalang-alang dito.
- Maghanap ng impormasyon kaugnay ng pangangalagang pangkalusugan, tirahan, damit, nutrisyon, hygiene, personal na kaligtasan, at pangangalaga sa pagwawakas ng buhay. Maraming organisasyon na nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga isyung ito. Posibleng makatulong din ang isang provider ng pangunahing pangangalaga o ang mga miyembro ng iyong pamilya. Subukang gumamit ng mga pelikula, aklat, artikulo sa magazine, website, at personal na pakikipag-usap sa mga kaibigan at kapamilya sa pag-uumpisa sa impormasyon tungkol sa pagsasaalang-alang ng paunang pangangalaga.



# SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

---

## POWER OF ATTORNEY PARA SA KIT SA PERSONAL NA PANGANGALAGA - MINISTRY OF THE ATTORNEY GENERAL

---

Para sa Impormasyon tungkol sa Pagpili ng Power of Attorney at para sa Form sa Power of Attorney para sa Personal na Pangangalaga, bisitahin ang website sa ibaba para i-download ang kumpletong kit.



[www.publications.gov.on.ca/300652](http://www.publications.gov.on.ca/300652)

## PAUNANG PAGPAPLANO NG PANGANGALAGA - SPEAK UP CANADA

---

Impormasyon tungkol sa Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga at paggawa ng plano para sa mga pasya sa kalusugan sa hinaharap.



[www.advancecareplanning.ca/resource/ontario](http://www.advancecareplanning.ca/resource/ontario)

## HOSPICE PALLIATIVE CARE ONTARIO

---

Nagbibigay ng mga resource para sa pagpapasya sa pagwawakas ng buhay, at may gabay sa Paunang Pagpaplano ng Pangangalaga sa Ontario.



[www.hpco.ca](http://www.hpco.ca)

[www.hpco.ca/acp/](http://www.hpco.ca/acp/)

## **MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE:**

---

- Mga Substitute na Tagapagpasya at Power of Attorney
- Pag-unawa sa Iyong Mga Opsyon sa Palliative na Pangangalaga

## **MGA KARAGDAGANG RESOURCE NG KALUSUGAN SA AMING SERYE:**

- Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga: Paano Simulan ang Pag-uusap
- Alak at ang Iyong Kalusugan
- Calcium, Vitamin D, at Kalusugan ng Boto
- Mga Pangkalahatang Tip sa Pangangasiwa ng Mga Problema sa Memorya
- Pangangasiwa sa Kawalan ng Kakayahang Magpigil ng Ihi
- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay – Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda
- Pagkontrol sa Stress ng Tagapag-alaga
- Pagkontrol sa Pabalik-balik na Pananakit
- Pangangasiwa ng Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pagkontrol sa Pagtitibi
- Pagkontrol ng Mild Cognitive Impairment, Alzheimer’s Disease, at Iba Pang Dementia
- Pangangasiwa ng Maraming Pabalik-balik na Kundisyon sa Kalusugan
- Pangangasiwa ng Paggamit ng Sedative-Hypnotic na Gamot sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Pagtulog sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Mga Disorder sa Paggamit ng Substance at Addictive Disorder Habang Tumatanda
- Pag-iwas sa Mga Pagkatumba sa Bahay
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagkabalisa
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Depresyon
- Pagtukoy at Pangangasiwa ng Pagkawala ng Pandinig
- Ligtas na Paggamit ng Gamot para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pananatiling Aktibo sa Pagtanda

## **MGA KARAGDAGANG RESOURCE SA KOMUNIDAD SA AMING SERYE:**

- Mga Opsyon sa Transportasyon sa Komunidad
- Mga Serbisyo sa Pagtatasa ng Pagmamaneho
- Pang-aabuso sa Nakatatanda
- Pagpopondo ng Mga Pantulong sa Mobility at Iba Pang Tulong para sa Programa sa Mga Pantulong na Device
- Mga Opsyon sa Pabahay para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Paano Magparehistro para sa Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Bumisita sa [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) para sa mga karagdagang resource para sa mga nakatatandang nasa gustong gulang, pamilya, at tagapag-alaga..

Ang impormasyong ito ay gagamitin lang para magbigay ng impormasyon, at hindi naglalayong maging pamalit sa propesyonal na medikal na payo, diagnosis, o paggamot. Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa isang partikular na medikal na kundisyon. Puwede lang mag-print ulit ng isang kopya ng mga materyales na ito para sa hindi komersyal na personal na paggamit.

**Gusto naming magpasalamat sa mga sumusunod para sa kanilang suporta sa aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda:**



**Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Nagbigay ng pondo ang Mon Sheong Foundation at ang Ben and Hilda Katz Foundation para suportahan ang pag-print at pagsalin ng aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda.

Sinuportahan ng Ministry for Seniors and Accessibility ang inisyatibang ito gamit ang pondo sa pamamagitan ng Programa nito ng Grant sa Komunidad para sa Mga Nakatatanda.

May-akda: Programa ng Healthy Ageing and Geriatrics, Sinai Health at UHN  
Binago noong: 11/2022