

# Mahahalagang Mungkahi para sa Ligtas na Pag-aalaga sa Kalusugan



**Ang kailangan mong  
malaman para sa iyong sarili,  
iyong pamilya o sa isang  
pinahahalagahan mo.**

Tagalog | Tagalog

Nilathala ng Australian Commission on  
Safety and Quality in Health Care

Address sa Koreo: GPO Box 5480, Sydney NSW 2001  
Telepono: (02) 9126 3600 Internasyonal +61 2 9126 3600

Email: [mail@safetyandquality.gov.au](mailto:mail@safetyandquality.gov.au)  
Website: [www.safetyandquality.gov.au](http://www.safetyandquality.gov.au)

## Tungkol sa libreng ito

Ang libreng ito ay dinisenyo upang matulungan ang mga konsyumer, kanilang pamilya, mga tagapag-alaga at iba pang mga taga-suporta na magamit nang husto ang kanilang pangangalaga sa kalusugan.

Ang aktibong pakikisangkot, at pakikipagtulungan sa mga tagapagtaguyod ng pag-aalaga sa kalusugan, ay tutulong upang tiyaking ikaw ay tumatanggap ng pag-aalaga na tama para sa iyo.

Magagamit mo ang impormasyon sa libreng ito sa iyong pakikipag-usap sa iyong doktor at mga tagapagtaguyod ng pag-aalaga sa kalusugan, kabilang na ang mga nars, mga parmaseutiko, mga espesyalista at mga manggagawa mula sa kaalyadong kalusugan at kalusugan ng pag-iisip.

Ang libreng ito ay binuo ng Australian Commission on Safety and Quality in Health Care, isang ahensiya ng pamahalaan ng Australya na namumuno at namamahala sa mga pambansang pagpapabuti sa kaligtasan at kalidad ng pangangalaga sa kalusugan.



### Mga Pagkilala

Maraming mga indibidwal at mga organisasyon ang nagbigay ng kanilang oras, kadalubhasaan at dokumentasyon upang suportahan ang pag-unlad ng pagkukunang ito. Partikular na gustong pasalamatan ng Komisyon ang mga konsyumer na kasangkot sa proseso ng konsultasyon. Ang paglahok at pagpayag ng lahat ng may-kinalaman upang magbahagi ng kanilang karanasan at kadalubhasaan ay lubos na pinasasalamat.

Inilathala ng Australian Commission on Safety and Quality in Health Care  
Level 5, 255 Elizabeth Street, Sydney NSW 2001

Telepono: (02) 9126 3600  
Fax: (02) 9126 3613

Email: [mail@safetyandquality.gov.au](mailto:mail@safetyandquality.gov.au)  
Website: [www.safetyandquality.gov.au](http://www.safetyandquality.gov.au)

ISBN sa Imprenta: 978-1-925224-68-9  
Online ISBN: 978-1-925224-69-6

© Commonwealth of Australia 2017

Lahat ng materyal at likhang binuo ng Australian Commission on Safety and Quality in Health Care ay protektado sa karapatang magpalathala ng Commonwealth. Maaari itong kopyahin nang buo o bahagi lang nito para sa mga layuning pag-aaral o pagsasanay, na nakapailalim sa pagsama ng pagkilala ng pinagkunan.

Mas nais ng Komisyon na pahalagahan ang lathalaing ito (at anumang materyal na mula dito) sa pagbanggit sa sumusunod:

Australian Commission on Safety and Quality in Health Care (2017) *Mahahalagang Mungkahi para sa Ligtas na Pag-aalaga sa Kalusugan*; ACSQHC.

Ang mga tanong tungkol sa paggamit ng lathalaing ito ay pinauunlakan at maaaring ipadala sa [communications@safetyandquality.gov.au](mailto:communications@safetyandquality.gov.au)

## Paano makakakuha ng higit pang impormasyon

### Mga organisasyon ng konsyumer

Ang sumusunod na mga organisasyon ng konsyumer ay maaaring magbigay ng payo sa paghahanap ng mga suportang network at mga serbisyo ng pangangalaga sa kalusugan:

#### Consumers Health Forum of Australia

Web: [www.chf.org.au](http://www.chf.org.au)  
Telepono: 02 6273 5444

#### Health Care Consumers' Association of the ACT

Web: [www.hcca.org.au](http://www.hcca.org.au)  
Telepono: 02 6230 7800

#### Health Consumers NSW

Web: [www.hcnsw.org.au](http://www.hcnsw.org.au)  
Telepono: 02 9986 1082

#### Health Consumers QLD

Web: [www.hcq.org.au](http://www.hcq.org.au)  
Telepono: 07 3012 9090

#### Health Consumers Alliance of SA

Web: [www.hcasa.asn.au](http://www.hcasa.asn.au)  
Telepono: 08 8231 4169

#### Health Issues Centre VIC

Web: [www.healthissuescentre.org.au](http://www.healthissuescentre.org.au)  
Telepono: 03 9664 9343

#### Health Consumers' Council WA

Web: [www.hconc.org.au](http://www.hconc.org.au)  
Telepono: 1800 620 780

### Mga website ng pamahalaan na may impormasyon sa kalusugan

#### Better Health Channel

Web: [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

#### Healthdirect

24 Oras na Payo sa Kalusugan  
Web: [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)  
Telepono: 1800 022 222

#### Pregnancy, birth and baby support and information

Web: [www.pregnancybirthbaby.org.au](http://www.pregnancybirthbaby.org.au)  
Telepono: 1800 882 436

#### mindhealthconnect

Web: [www.mindhealthconnect.org.au](http://www.mindhealthconnect.org.au)

#### My Aged Care

Web: [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)  
Telepono: 1800 200 422

#### Poisons Information Centre

Web: [www.poisonsinfo.nsw.gov.au](http://www.poisonsinfo.nsw.gov.au)  
Telepono: 13 11 26

#### Emergency assistance

Web: [www.triplezero.gov.au](http://www.triplezero.gov.au)  
Telepono: 000

# 9

## Ang iyong feedback ay makatutulong sa pagpapabuti ng kaligtasan at kalidad ng pangangalaga sa kalusugan

**Pinahalagahan ng mga tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan ang iyong feedback. Tumutulong itong maunawaan ng organisasyon kung ano ang mabuti nilang ginagawa, at kung ano ang nangangailangan ng pagpapabuti.**

Maaari mong ibahagi ang iyong feedback sa mga kawani nang personal, isulat ang iyong feedback o punuan ang pormularyo ng feedback.

Kung mayroon kang reklamo tungkol sa pag-aalaga sa iyo, subukang ayusin ito nang direktso sa ospital o tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan. Maraming mga ospital ang may tagapagtanggol ng pasyente o opisyal sa ugnayan (liaison officer) na maaari mong kausapin tungkol sa iyong mga alalahanin.

Kung hindi tumugon ang tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan, o kung hindi ka nasiyahan sa tugon na iyong natanggap, maaaring gusto mong kontakin ang awtoridad sa mga reklamo sa kalusugan sa iyong estado. Ang mga ito ay nakalista sa ibaba:

### **ACT Human Rights Commission**

Web: [www.hrc.act.gov.au/complaints](http://www.hrc.act.gov.au/complaints)

Telepono: 02 6205 2222

### **NSW Health Care Complaints Commission**

Web: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

Telepono: 1800 043 159

### **NT Health and Community Services Complaints Commission**

Web: [www.hcsc.nt.gov.au](http://www.hcsc.nt.gov.au)

Telepono: 1800 004 474

### **QLD Office of the Health Ombudsman**

Web: [www.oho.qld.gov.au](http://www.oho.qld.gov.au)

Telepono: 133 646

### **SA Health and Community Services Complaints Commissioner**

Web: [www.hcsc.sa.gov.au](http://www.hcsc.sa.gov.au)

Telepono: 1800 232 007

### **TAS Health Complaints Commissioner**

Web: [www.healthcomplaints.tas.gov.au](http://www.healthcomplaints.tas.gov.au)

Telepono: 1800 001 170

### **VIC Health Complaints Commissioner**

Web: [www.hcc.vic.gov.au](http://www.hcc.vic.gov.au)

Telepono: 1300 582 113

### **WA Health and Disability Services Complaints Office**

Web: [www.hadsc.wa.gov.au](http://www.hadsc.wa.gov.au)

Telepono: 1800 813 583

# 1

## Magtanong

**May karapatan kang magtanong tungkol sa iyong kalusugan at pangangalaga sa kalusugan. Huwag mahiyang magtanong kung ikaw ay hindi nakatitiyak sa impormasyong ibinigay sa iyo.**

Sa katunayan, ang pagtatanong ay makatutulong sa iyong doktor at sa iba pang mga tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan upang maunawaan kung ano ang nagbibigay sa iyo ng alalahanin tungkol sa iyong kalusugan at kung ano ang mahalaga kung nagpapasya ka sa iyong paggamot.

Kung wala kang kumpiyansang magtanong, magsama ng isang kapamilya, kaibigan o kinatawang tutulong sa iyo. Maaari ka ring humiling ng interpreter mula sa Translating and Interpreting Service (Serbisyo sa Pagsasalin at Pag-iinterpretar), na isang pambansang serbisyong itinataguyod ng Pamahalaan ng Australya (Telepono: 131 450).

Ang pagsulat ng iyong mga tanong bago ang iyong pakikipagkita ay tutulong upang madamang handa ka nang makuha ang mga sagot na kailangan mo. May makukuhang Nagbubuo ng Tanong na tool upang tulungan kang ihanda ang mga tanong na dadalhin mo sa iyong pakikipagkita. Ang tool ay matatagpuan sa: [www.safetyandquality.gov.au/questionbuilder](http://www.safetyandquality.gov.au/questionbuilder).



### Mga maaaring itanong:

- Maaari mo bang ipaliwanag ulit ito sa akin?
- Kailangan ko ba ng mga pagsusuri o paggamot at ano ang mga opsyon ko sa paggamot?
- Ano ang magagawa ko upang matulungan ko ang aking sarili?
- Saan ako makakakuha ng higit pang impormasyon at suporta?
- Kailangan ko bang gumawa ng iba pang pakikipagkita at kailangan ko bang magdala ng kasama?

# 2

## Humanap ng mabuting kalidad at maaasahang impormasyon sa kalusugan

**Ang mabuting kalidad at maaasahang impormasyon sa kalusugan ay tutulong upang makagawa ka ng may-kaalamang desisyon tungkol sa iyong pangangalaga sa kalusugan.** Ang pinakamabuting paraan upang makakuha ng impormasyon sa kalusugan ay ang pagtanong sa iyong doktor o iba pang tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan.

Kung humihingi ka ng payo mula sa isang komplementaryong manggagamot (halimbawa, isang naturopath, osteopath o tradisyonal na nagsasagawa ng medisyanang Intsik), napakahalagang ipaalam sa iyong regular na tagapagtaguyod ng pangangalaga sa

kalusugan ang tungkol sa anumang mga paggamot o payo na natanggap mo mula sa komplementaryong manggagamot. Makatutulong ito upang bawasan ang panganib na magkaroon ng pagkakamali.

Ang impormasyong mahahanap mo online ay hindi laging tama. Subalit, ang mga website sa kalusugan na inendorso ng pamahalaan gaya ng Healthdirect Australia, Better Health Channel, mga lupon sa industriya gaya ng Australian Medical Association, at mga organisasyon gaya ng beyondblue at Cancer Council Australia ay may maaasahang impormasyon.



# 8

## Unawain ang pagkapribado at pag-akses ng iyong medikal rekord

**Nagtatabi ang iyong doktor at iba pang mga tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan ng rekord ng iyong kalusugan at kasaysayang medikal.**

Ipinag-uutos ng batas (*Privacy Act 1988*) na itabi nila nang kumpidensyal at pribado ang iyong medikal rekord. Paminsan-minsan, kailangang ibahagi ang mahahalagang bahagi ng iyong medikal rekord sa iyong mga tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan bilang bahagi ng pag-aalaga sa iyo.

Kung nais mong ma-akses ang iyong medikal rekord, maaari mong hilingin na makita ito. Kung ikaw ay nagrehistro para sa elektronikong My Health Record (Ang Aking Rekord sa Kalusugan), maaari mo

itong ma-akses mismo sa internet. Kung napuna mong may kulang sa iyong medikal rekord o sa iyong My Health Record, hilingin sa iyong tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan na itama ito.

Upang magrehistro para sa elektronikong pagbisita sa rekord sa kalusugan: [www.myhealthrecord.gov.au](http://www.myhealthrecord.gov.au) at para sa patnubay kung paano maa-akses at maitatama ang iyong medikal rekord, bumisita sa: [www.oaic.gov.au/engage-with-us/consultations/health-privacy-guidance/fact-sheet-how-you-can-access-or-correct-your-health-information](http://www.oaic.gov.au/engage-with-us/consultations/health-privacy-guidance/fact-sheet-how-you-can-access-or-correct-your-health-information).



# 7

## Alamin ang iyong mga karapatan

Lahat ng naghahanap o tumatanggap ng pag-aalaga sa ilalim ng sistema ng kalusugan sa Australya ay may ilang karapatan tungkol sa kanilang pag-aalaga.

May karapatan ka na:

- mag-akses ng pangangalaga sa kalusugan
- tumanggap ng ligtas at mataas na kalidad ng pag-aalaga
- mabigyan ng respeto
- paalamin tungkol sa mga serbisyo, paggamot, mga opsyon at halaga sa isang malinaw at bukas na paraan
- maisangkot sa mga desisyon at mga pagpipilian tungkol sa iyong pag-aalaga
- magkaroon ng pagkapribado at kumpidensiyalidad tungkol sa impormasyon na iyong ibibigay
- magkomento sa pag-aalaga at matugunan ang iyong mga alalahanin.

Maaari kang magbasa pa tungkol sa iyong mga karapatan sa Australian Charter of Healthcare Rights (Tsarter ng mga Karapatan sa Pangangalaga ng kalusugan sa Australya), na binuo ng Commission, sa pamamagitan ng pagbisita sa: [www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights](http://www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights).



# 3

## Unawain ang mga panganib at mga benepisyo ng mga pagsusuring medikal, mga paggamot at mga procedure

Bago gumawa ng desisyon tungkol sa iyong pangangalaga sa kalusugan, mahalagang nauunawaan mo nang lubos ang mga panganib at benepisyo ng anumang pagsusuring medikal, paggamot at procedure na nirekomenda ng iyong doktor.

Ang pagtatanong sa iyong doktor o sa iba pang tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa iyong mga opsyon sa pagsusuri at paggamot ay tutulong sa inyong dalawa na makagawa ng mas mabuting mga desisyon.

Tiyaking makukuha ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Huwag akalain na ang kawalan ng balita ay magandang balita.

Ang Choosing Wisely Australia (Pumili nang Mahusay Australya) ay nagbibigay ng kapaki-pakinabang na mga pagkukunan para sa mga taong naghahangad na makuha ang higit pang impormasyon tungkol sa kanilang mga opsyon sa paggamot. Naglilista ang kanilang website ng mga rekomendasyon para sa mga partikular na pagsusuri, paggamot at mga procedure na malamang na hindi kailangan at kung minsan ay makasasama sa mga konsyumer. Matatagpuan ang mga website ng Choosing Wisely sa: [www.choosingwisely.org.au](http://www.choosingwisely.org.au).

### ? Mga maaaring itanong:

- Kailangan ko ba ng anumang mga pagsusuri o paggamot?
- Paano maaapektuhan o mababago ng pagsusuring ito ang pag-aalaga sa akin?
- Ano ang mga potensyal na panganib ng pagsusuri/paggamot?
- May iba pa bang mga opsyon na makukuha?
- Ano ang mangyayari kung maghihintay tayo at magmamasid?
- Ano ang dapat kong malaman at/o ng aking pamilya tungkol sa paggamot/procedure (posibleng kumplikasyon, oras sa ospital, pahinga (time off) sa trabaho)?
- Paano ko malalaman kung may anumang babayaran?
- Paano ako makakakuha ng ikalawang opinyon?

# 4

## Magtabi ng listahan ng lahat ng mga gamot na iniinom mo

Maaari mong gamitin ang listahan upang ipaalam sa iyong doktor at parmaseutiko ang mga gamot na iniinom mo. Isama ang mga bitamina at iba pang mga suplemento sa iyong listahan.

Mahalagang maunawaan mo kung paano iinum ang iyong medikasyon, lalo na kung umiinom ka ng higit sa isang gamot. Kung may katanungan ka tungkol sa mga tagubilin sa mga tarheta ng iyong gamot, maaari kang magtanong lagi sa iyong parmaseutiko. Kung umiinom ka ng maraming gamot, at kailangan mo ng tulong upang malaman kung paano at kailan iinum ang mga gamot, maaari kang humiling sa iyong doktor ng pagsangguni sa Home Medicines Review (Repasso ng Mga Gamot sa Bahay).

Maraming makatutulong na impormasyon tungkol sa mga gamot ang ibinibigay ng NPS MedicineWise (NPS Matalino sa Gamot). Ang website ng NPS MedicineWise ay matatagpuan dito: [www.nps.org.au/medicines](http://www.nps.org.au/medicines).

# 5

## Kumpirmahin kung ano ang mangyayari bago ang iyong operasyon o procedure

Tanungin kung aling doktor o tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan ang hahawak ng iyong procedure at alamin sa kanila kung anong operasyon ang plano nilang isagawa.

Kung sa anumang oras ay hindi mo maunawaan ang sinasabi sa iyo, hilingin na ulitin ang impormasyon o ipaliwanag sa ibang paraan. Dapat kang bigyan ng ilang katanungan upang kumpirmahin ang iyong procedure at ang lugar ng procedure ay kailangang markahan sa iyong katawan ng pen.

Sabihin sa doktor o iba pang tagapagtaguyod ng pangangalaga sa kalusugan ang anumang alerhiya at batid mong mga reaksyon sa mga gamot at sabihan silang itala ito sa iyong medikal rekord.

# 6

## Magtanong tungkol sa iyong pangangalaga paglabas mo sa ospital

Hilingin na maging kasangkot ang iyong pamilya, tagapag-alaga at/o kinatawan sa mga talakayan tungkol sa iyong paglabas sa ospital.

Humiling ng nakasulat na plano sa paglabas ng ospital o plano sa pangangalaga na nagbuuod kung bakit ka naospital, ang pangangalagang tinanggap mo, ang planong ipapatupad sa paglabas mo ng ospital at ilita ang anumang mga pasubaybay (follow-up) na pakikipagkita.

### ? Mga maaaring itanong:

- Maaari bang ipaliwanag mo sa akin kung ano ang dapat kong gawin upang pamahalaan ang pag-aalaga sa akin sa bahay?
- Kailangan ko ba ng tagapag-alaga matapos ang operasyon?
- Paano ako makakahanap ng taong aalalay sa akin?
- Ano ang dapat kong gawin kung ang mga sintomas ko ay lumala?
- Sino ang maaari kong kontakin kung kailangan kong makipag-usap sa iba?
- Bibigyan ba ako ng nakasulat na plano sa paglabas ng ospital o plano ng pag-aalaga?
- Ipadadala mo ba sa aking GP ang plano ng paglabas ng ospital o plano ng pag-aalaga?

