



Palliative Care
New South Wales

May-kaalamang pagpapasya
tungkol sa **kung ano ang**
pinakamahalaga para sa iyo

Making informed choices about
what **matters most** to you



Ano ang Pangangalagang Palyatibo (Palliative Care)?

Ang palliative care ay isang uri ng pangangalaga at suporta para matulungan kang mabuhay nang mas maginhawa at maayos hangga't maaari. **Ito ay para sa mga taong may malubhang karamdaman o sakit na hindi na magagamot, anuman ang edad.**

Tinutukoy ng palliative care ang mga pisikal, emosyonal, panlipunan, kultural, at espiritwal na pangangailangan mo at ng iyong pamilya o tagapag-alaga upang makagawa ng plano ng aksyon (plan of action) para **mapabuti o mapanatili ang kalidad ng buhay.**

What is Palliative Care?

Palliative care is care and support so that you can live your life as well and as comfortably as you can. **It is for people of any age who have a serious illness or disease that cannot be cured.**

Palliative care identifies any physical, emotional, social, cultural and spiritual needs that you, your family or carer may have, so a plan of action can be put in place to **improve or maintain quality of life.**



Minsan, iniisip ng iba na ang palliative care ay para lang sa mga taong malapit nang mamatay, kaya kapag iminumungkahi ito sa kanila, nalulungkot sila dahil naiisip nila na malapit na silang mamatay. Tungkol ito sa masuportang pangangalaga, hindi lang sa pangangalaga sa katapusan ng buhay. Ang palliative care ay hindi nangangahulugan na wala ka nang pag-asa o sumuko ka na.

Maaaring kabilang sa palliative care ang:

- Pagpapagaan ng sakit at iba pang sintomas
- Pagkakaroon ng pangkat ng mga espesyalistang propesyonal sa kalusugan (specialist health professionals)
- Kagamitang pantulong sa pagkilos sa loob ng bahay
- Suporta para sa mga pamilya at tagapag-alaga
- Mga link sa iba pang mga serbisyo, gaya ng tulong sa bahay at pinansyal na suporta
- Payo at suporta sa pagdadalamhati
- Mga rekomendasyon (referral) sa mga serbisyo ng respite care



Sometimes, people think palliative care is only for end-of-life care and get very distressed when it is suggested to them, as they think the person is about to die. It is about supportive care, not just end-of-life care. Palliative care does not mean that there is no hope or that you have given up.

Palliative care can include:

- Relief of pain and other symptoms
- Access to a team of specialist health professionals
- Mobility equipment for home
- Support for families and carers
- Links to other services, such as home help and financial support
- Counselling and grief support
- Referrals to respite care services.

Paano ako matutulungan ng palliative care?

Layunin ng palliative care na mapabuti o **mapanatili ang kalidad ng buhay** na nakatuon sa kaginhawaan, suporta at paggalang para sa mga taong may malubhang karamdaman at sa kanilang pamilya. Ang mabuting kalidad ng buhay ay maaaring kabilangan ng:

- Pagiging komportable at walang sakit na nararamdaman
- Pagkakaroon ng pagkakataong makihalubilo at makapiling ang pamilya at mga kaibigan
- Pananatiling nakapagsasarili o independiyente hangga't maaari
- Pakiramdam na hindi ka pabigat sa iba
- Pakiramdam na maayos ang kalagayang emosyonal.

Ang mairekomenda sa palliative care ay hindi nangangahulugang malapit ka nang mamatay. Ang mga tao ay maaaring makakuha ng palliative care sa loob ng ilang linggo, buwan, o kahit taon.

How can palliative care help me?

The aim of palliative care is to **improve or maintain quality of life**, focusing on comfort, support and respect for people with a serious illness and their families. A good quality of life can include:

- Being comfortable and pain free
- Being able to socialise and spend time with family and friends
- Being as independent as possible
- Not feeling like you are a burden on others
- Feeling emotionally well.

Being referred to palliative care does not mean that you have reached end-of-life. People can access palliative care for weeks, months or even years.



Mga tagapag-alaga at pamilya

Kasama rin sa palliative care ang espiritwal at kultural na mga pangangailangan. Hinihikayat ang aktibong pakikilahok ng pamilya sa palliative care upang masiguro na iginagalang ang mga kagustuhan ng taong may karamdaman.

Kung ikaw ay nag-aalaga sa isang taong may malubhang karamdaman, maaari kang tawagin na isang “tagapag-alaga” (carer). Mahalagang alagaan din ang sarili mong pisikal na kalusugan at kalusugan ng isip, at may tulong na makukuha kung kinakailangan mo nito.

Ang respite care ay nagbibigay sa iyo ng pagkakataong makapagpahinga mula sa iyong tungkulin bilang tagapag-alaga. Maaaring ipaubaya ito ng iyong pamilya o mga kaibigan, o sa pamamagitan ng isang serbisyo ng respite care. Maaari mong tanungin ang iyong palliative care service tungkol sa mga respite service na malapit sa inyo o makipag-ugnayan sa Carer Gateway.

Carer Gateway

Telepono: 1800 422 737

Website: carergateway.gov.au

Carers and family

Spiritual and cultural needs are also included in palliative care. Family involvement in palliative care is encouraged, and helps to ensure the person’s wishes are respected.

If you are caring for someone with a serious illness, you may be referred to as a “carer”. Looking after your own physical and mental health is important, and help is available if you need it.

Respite care can provide you with a well-deserved break from your caring role. It can be provided by family or friends, or by a respite service. You can ask your palliative care service about respite services available in your area, or contact **Carer Gateway**.

Carer Gateway

Phone: 1800 422 737

Website: carergateway.gov.au

Paano ako makakakuha ng palliative care?

Maaaring ibigay ang palliative care sa iba't ibang lugar gaya ng iyong tahanan, ospital, o sa pasilidad ng aged care. **Ang unang hakbang sa pagkuha ng palliative care ay ang pakikipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang propesyonal sa kalusugan (health professional).**

Ito ay maaaring ang iyong doktor o community health worker.

Iba't ibang mga propesyonal sa kalusugan at pangangalaga ang maaaring magbigay ng palliative care, depende sa mga pangangailangan mo at ng iyong pamilya at mga tagapag-alaga. Maaaring kabilang sa iyong palliative care team ang mga sumusunod:

- Ang iyong General Practitioner (GP)
- Mga espesyalistang doktor at nars sa palliative care
- Mga espesyalista sa partikular na karamdaman (hal. cardiologist, neurologist)
- Mga community nurse
- Mga occupational therapist
- Mga physiotherapist
- Mga speech pathologist
- Mga social worker
- Mga parmasyutiko
- Mga tagapayo
- Mga boluntir.

How can I access palliative care?

Palliative care can be delivered in a range of places, including your home, in a hospital or in aged care. **Your first step to accessing palliative care should be to talk to your trusted health professional.** This could include your doctor or community health worker.

Different health and care professionals may provide palliative care, depending on the needs of you, your family and carers. Your palliative care team may include:

- Your General Practitioner (GP)
- Specialist palliative care doctors and nurses
- Specialists specific for the illness (e.g. cardiologist, neurologist)
- Community nurses
- Occupational therapists
- Physiotherapists
- Speech pathologists
- Social workers
- Pharmacists
- Counsellors
- Volunteers.

Pagpapalano nang Maaga sa Pangangalaga (Advance Care Planning)

Ang Advance Care Planning ay ang proseso ng pagtalakay at pagtatala ng mga kagustuhan, halaga, at prayoridad mo sa hinaharap ukol sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Nakakatulong ito upang maunawaan ng mga doktor, nars, pamilya, kaibigan, at tagapag-alaga kung ano ang pinakamahalaga sa isang taong may malubhang karamdaman. Sa NSW, maaari mong isulat ang iyong mga kagustuhan sa isang **Advance Care Directive**.

Makakatulong ang mga **'What Matters Most' discussion card sets and booklets** para pag-isipan mo kung ano ang talagang mahalaga sa iyo. May mga salin ito sa iba't ibang wika at maaaring gamiting panimula ng pag-uusap kasama ang pamilya at kaibigan.

Maaari mong makita ang mga mapagkukunan ng impormasyon dito:

[palliativecarenswh.org.au/
non-english-language-palliative-
care-resources](http://palliativecarenswh.org.au/non-english-language-palliative-care-resources)

Advance Care Planning

Advance Care Planning is the process of discussing and documenting future health care wishes, values and priorities. It enables doctors, nurses, family, friends and carers to understand what matters most to a person with a serious illness. In NSW, you can record your wishes in an **Advance Care Directive**.

The **'What Matters Most' discussion card sets and booklets** can help you think about what matters to you. They are available in different languages, and can be used to start a conversation with family and friends.

You can find these resources here:

[palliativecarenswh.org.au/
non-english-language-palliative-
care-resources](http://palliativecarenswh.org.au/non-english-language-palliative-care-resources)

Makipag-ugnayan sa amin

Maaari kaming magbigay ng pangkalahatang payo at tumulong kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa palliative care.

Makipag-ugnayan sa aming Palliative Care Guidance Service:

(02) 8076 5604

pcguide@palliativecarensw.org.au

Palliative Care NSW:

(02) 8076 5600

palliativecarensw.org.au

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon sa Palliative Care na nasa Wikang Hindi Ingles:

palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources

Contact us

We can provide general advice and are here to help if you have any questions about palliative care.

Contact our Palliative Care Guidance Service:

(02) 8076 5604

pcguide@palliativecarensw.org.au

Palliative Care NSW:

(02) 8076 5600

palliativecarensw.org.au

Non-English Language Palliative Care Resources:

palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources



Palliative Care
New South Wales