Heart in Hand

Pamamahala ng Kagamitan at Suplay

Isang gabay para mas maging mahusay ang pamamahala ng kagamitan at suplay na ginagamit sa pag-aalaga

Table of Contents

Panimula	1
Mga Tip sa Pamamahala sa Gamot	3
Mga Tip sa Pagtitipid ng Oras para sa mga Tagapag-alaga	5
Health Cards at Discount Programs	7
Mga Bagay na Dapat Laging Handa	9
Madalas na Katanungan	11
Suporta at Koneksyon	13
Daily Medication Schedule Table	14
Notes section	15

Maligayang pagbati mula sa Heart in Hand! Ang guidebook na ito ay tungkol sa **Pamamahala ng Kagamitan at Suplay** para sa mga informal caregiver. Ang aklat na ito ay naglalayong tulungan ang mga nag-aalaga ng mga mahal nila sa buhay nang walang anumang pagsasanay, pagkilala, o pahinga. Ang mapagkukunang ito ay naglalayong tulungan kang manatiling matatag, organisado, at updated, nag-aalaga ka man ng bata, matanda, o mga taong may malalang kondisyon sa kalusugan.

Ang aklat na ito ay naglalaman ng tools upang matulungan kang pamahalaan ang pangangalaga sa mas mahusay na paraan, at para sa pagsubaybay sa mga gastos sa pangangalaga. Kasama rito ang mga nakatitipid na gawain na hindi kinokompromiso ang pangangalaga, at mga tip para ma-access ang tulong mula sa gobyerno, mga health discount, at higit pa. Ang mga estratehiya sa bawat bahagi ay inilaan para sa iyo na i-customize sa iyong sambahayan na isinasaalang-alang ang konteksto ng pangangalaga para sa mga Pilipino.

Ang pangangalaga ay kinabibilangan ng mahusay at epektibong pamamahala ng mga kagamitan at suplay. Ang gabay na ito ay makakatulong sa iyo na gamitin ang mga mapagkukunang nasa iyong pamamahala habang binabawasan ang pagkakataon ng pag-aaksaya. Ang mga gawain para sa pangangalaga at dokumentasyon ay makakatulong sa iyo na maiwasan ang emosyonal at pinansyal na stress.

Mga Tip sa Pamamahala ng Gamot

Gumamit ng mga pangpaalala sa cellphone o mga app tulad ng Medisafe o TakeYourPills upang matulungan kang subaybayan kung kailan dapat uminom ng gamot. Makakatulong ito sa iyo na maiwasan ang pagliban sa dosis, pag-inom ng maraming dosis, o mga pag-iskedyul ng gamot kapag mabilis na nagbabago ang mga nakagawian.

Ang mga pill organizer ay kapaki-pakinabang at idinisenyo upang mabawasan ang pag-iisip na may kinalaman sa iskedyul ng gamot. Ang lingguhan o pang-araw-araw na mga pill box ay nag-uuri ng mga gamot ayon sa oras at araw, na magiging isang malaking tulong sa iyo.

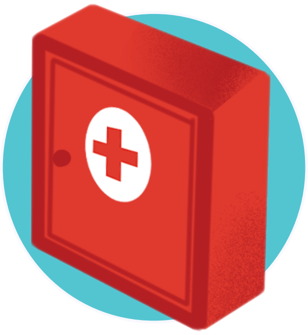
Ang isang ina-update na listahan ng mga gamot kabilang ang mga pangalan, dosis, iskedyul, at mga doktor na nagrereseta ay kinakailangan at dapat maisagawa sa checklist. Kinakailangan din ito para sa mga emergency at para makapaghanda ka kapag oras na para bumisita sa ospital.

Maaari mong tanungin ang iyong pharmacist tungkol sa mga generic na alternatibo, mga posibleng interaksyon ng gamot, at pag-iimbak ng gamot. Ang pagtitipid ng pera at pagpapahusay ng kaligtasan ng gamot ay iilan sa mga dapat mong alamin sa iyong pharmacist.

Nag-aalok ang mga pahinang ito ng mga praktikal na tip para sa ligtas at epektibong pamamahala ng gamot, kabilang na ang paalala, tamang pag-iimbak, at pagsubaybay.

Bagama't ang mga gamot ay isa sa mga haligi ng paggamot at pamamahala, mahalagang suriin at regular na isaayos ang mga ito upang isaalang-alang ang mga side effect at iba pang mga pagbabago sa kalusugan ng pasyente, mga bagong gamot, o iba pang mga reseta.

Para maiwasan ang mga pagkakamali sa gamot, palaging suriin na tama ang **pasyente**, **gamot**, **dosis**, **ruta**, at **oras**.



Itago ang mga gamot sa malamig at tuyong lugar, hindi maaabot ng mga bata, at malayo sa direktang sikat ng araw. Para sa iyong kaligtasan, palaging gamitin ang orihinal na mga lalagyan at regular na suriin ang mga petsa ng pag-expire.

Kapag may mga bagong gamot na ibinibigay, ang pagsubaybay sa mga pagbabago sa pag-uugali, sa gana sa pagkain, at sa mga pisikal na sintomas ay lalong mahalaga. Palaging bantayan ang mga ito at agad na iulat sa doktor.

Mga Tip sa Pagtitipid ng Oras para sa mga Tagapag-alaga

Pang-araw-araw na gawain

Ang pagkakaroon ng takdang iskedyul para sa mga pagkain, personal na kalinisan, mga gamot, at pagsusuri ng mahahalagang palatandaan ay nagbibigay ng seguridad at nagpapababa ng pagkabalisa para sa tagapag-alaga at sa taong inaalagaan.

Pagpapangkat-pangkat ng mga gawain

Maaaring makatipid ng oras, enerhiya, at gastos sa transportasyon sa pamamagitan ng pagpapangkat-pangkat ng mga gawain tulad ng pamimili ng grocery, pagbisita sa botika, at pagbabayad ng mga bayarin.

Pagbuo ng isang care folder

Ang pagkakaroon ng isang organisadong sistema upang iimbak ang mahahalagang dokumento tulad ng mga ID, reseta, medikal na rekord, at mga emergency contact ay magpapadali na mahanap ang mga dokumento kung sakaling magkaroon ng emergency.

Mga Gawain

Ang mga nakakatulong na devices, naka-pack na pagkain, madaling linisin na mga bagay, at mga nahuhugasang bed pad ay maaaring magpasimple ng mga gawain at mabawasan pa ito, upang magbigay ng mas maraming oras para magpahinga o magbigay ng pangangalaga.

Mga Maiikling Pahinga

Ang mga tagapag-alaga na nagpapahinga ay mas malamang na hindi makaranas ng burnout. Ang paglalaan ng kahit 10-15 minuto lamang ay maaaring mapabuti ang pokus at emosyonal na katatagan sa isang tagapag-alaga.

Health Cards at Discount Programs

Senior Citizen ID

Para sa mga Pilipinong 60 taong gulang pataas, ang ID na ito ay may gamit para sa mga sumusunod: 20% discount para sa mga gamot, serbisyong medikal, transportasyong medikal, at pagbili ng piling mga grocery. Hindi rin kailangang magbayad ng Value Added Tax ang may-ari para sa mga kwalipikadong bilihin. Ang aplikasyon ay sa pamamagitan ng lokal na Office of the Senior Citizens Affairs (OSCA).

Persons with Disabilities ID

Ang mga taong may kapansanan ay may karapatan din sa parehong mga pribilehiyo na ibinibigay sa mga Senior Citizen na may 20% diskwento at eksepsiyon sa VAT sa pagkain at gamot. Pinapayagan din ng ID na ito ang pagpasok sa mga priority lane para sa mga serbisyo at programa ng gobyerno. Ang aplikasyon ay sa pamamagitan ng lokal na tanggapan ng kapakanang panlipunan ng lungsod/munisipal.

PhilHealth

Ang programang ito ay para sa National Health Insurance at binabayaran nito ang isang bahagi ng mga bayarin sa ospital, mga serbisyong pang out-patient, at ilang mga procedure. Ang mga benepisyo ng miyembro ay makukuha sa mga akreditadong pampubliko at pribadong pasilidad. Siguraduhing napapanahon ang mga kontribusyon mo upang mapakinabangan nang husto ang iyong mga benepisyo.

Mga Malasakit Center

Ang mga center na ito ay matatagpuan sa mga ospital ng gobyerno at tumutulong upang mapadali ang pag-access ng mga pasyente at tagapag-alaga sa tulong pinansyal para sa PhilHealth, DSWD, PCSO, at DOH. Nakakatulong ang mga ito sa pagproseso ng tulong medikal upang hindi na kailangang lumipat ng opisina ang mga pasyente at tagapag-alaga.

DSWD Assistance Programs

Ang Department of Social Welfare and Development ay nag-aalok ng tulong sa anyo ng **Medikal**, **Transportasyon**, at **Paglilibing** sa mga nangangailangan na pasyente. Magagawa ito sa pamamagitan ng tagapag-alaga ng pasyente kung saan kailangan niyang isumite ang kanyang wastong ID, mga medikal na dokumento na may kaugnayan sa pasyente, at mga dokumentong nagpapatunay na nangangailangan sila ng tulong.

Mga Bagay na Dapat Laging Handa

First Aid Kit

Mabilis na asikasuhin ang mga sintomas at maliliit na pinsala sa bahay gamit ang mga band-aid at bendahe, antiseptic, guwantes, thermometer, at mga pangunahing gamot na mabibili nang walang reseta.

Mga gamot na pang-maintenance na may buffer

Ang mga gamot na may reseta ay dapat iimbak nang hindi bababa sa tatlong araw upang masakop ang mga pagkaantala sa botika, mga problema sa transportasyon, at mga emergency. Ang pagliban sa pag-inom ng gamot ay hindi dapat mangyari ng higit pa sa tatlong araw.

Mga Kagamitang Pang-kalinisan

Upang mapanatili ang kalinisan at para maiwasan ng isang pasyenteng nakahiga sa kama ang mga impeksyon, mahalagang magkaroon ng mga lampin para sa matatanda, mga basang pamunas, sabon, at mga disposable na guwantes.

Madaling Ihanda na Pagkain

Upang mapakain ang iyong pasyente, maghanda ng mga pagkaing madaling ihanda **(oatmeal, de-latang pagkain, crackers,** at mga **masustansyang inumin)** para sa mga araw na hindi posible ang pagluluto.

Kagamitang Pang-hydration

Upang maiwasan ang dehydration sa panahon ng mainit na panahon, pagtatae, o lagnat, maghanda ng de-boteng tubig at straw at maghanda ng mga asin para sa oral rehydration therapy.

Flashlight at mga Baterya

Sa panahon ng bagyo, kapag walang kuryente, ang isang gumaganang flashlight ay nakakatulong upang patuloy na tumulong at umasikaso sa mga pangangailangan ng iyong tagapangalaga.

Emergency Contact List

Isama ang pamilya, mga doktor, at mga kapitbahay at magtago ng isang kopya malapit sa telepono at sa iyong ginawang care folder.

Madalas na Katanungan

1. Paano ko magagamit ng mas maigi ang limitadong mapagkukunan at suplay na ginagamit para sa pangangalaga?

Ilista ang mga gawain ayon kahalagahan, pagkatapos ay ilaan muna ang oras at pera sa mga pinakamahalagang pangangailangan. Maiiwasan nito ang pag-aaksaya ng enerhiya at pera at tinitiyak na hindi kailanman maaapektuhan ang mahahalagang gawain.

2. Paano ko mapapamahalaan nang epektibo ang mga mapagkukunan sa komunidad?

Imapa ang mga malapit na opisina ng barangay, mga health center, at mga NGO na nagbibigay ng suporta sa mga tagapag-alaga. Ang pagkakaroon ng listahan ng mga kontak at pag-alam sa mga kinakailangan upang maging kwalipikado ay nakakatipid ng oras kapag may mga emergency.

3. Ano ang pinakamahusay na paraan upang ibahagi ang mga responsibilidad sa pangangalaga sa bahay?

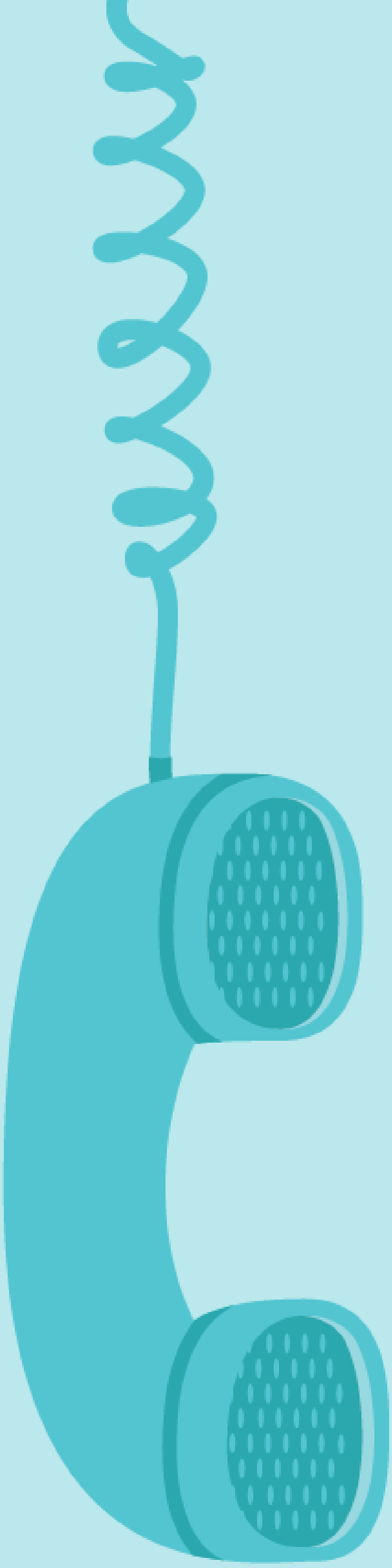
Hatiin ang mga gawain sa pamilya ayon sa mga lakas at oras na available ang bawat isa. Ang malinaw na iskedyul at komunikasyon ay nakakatulong para maiwasan ang doble-dobleng trabaho at mabawasan ang pagod ng tagapag-alaga.

4. Paano ko maiiwasan ang labis na paggastos sa mga kagamitan sa pangangalaga?

Bumili nang maramihan ng mga produktong tulad ng mga produktong pangkalinisan at mga pagkaing matatag sa istante, at paghambingin ang mga presyo sa iba't ibang parmasya. Ang pagsubaybay sa paggamit ay nakakatulong na maiwasan ang mga hindi kinakailangang pagbili at mapanatiling mahuhulaan ang mga gastos.

5. Paano ko malalaman kung maayos ang aking pamamahala ng kagamitan at suplay?

Suriin buwan-buwan ang mga gastos, tala ng oras, at antas ng pagod para makita kung kaya pang ipagpatuloy ang mga routine. Baguhin ang mga paraan kapag may paulit-ulit na sagabal o tumataas na gastos.



- Philippine National Emergency Hotline: **911**
- DOH Health Emergency Management Bureau: **(02) 8711-1001 to 02 / (02) 8740-5030**
- Philippine Red Cross Emergency Hotline: **143 or (02) 527-0000**

Suporta at Koneksyon

Daily Medication Schedule

Patient Information:

Patient Name:	Gender:
Contact Info:	Date of Birth:

Medication List:

Medication Name	Dosage	Frequency	Time to Take	Notes

Daily Schedule:

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday

Notes:

Emergency Contact: ____________________

Doctor’s Name: ________________________

References

Families Network. (n.d.). Effective medication management tips for caregivers. Families Network. https://www.families-network.org/resources/effective-medication-management-tips-for-caregivers/

National Institute on Aging. (n.d.). Caregiving. U.S. Department of Health & Human Services. https://www.nia.nih.gov/health/caregiving

Department of Health. (n.d.). Department of Health Philippines. Republic of the Philippines. https://doh.gov.ph

PhilHealth. (n.d.). Benefits and claims. Philippine Health Insurance Corporation. Department of Social Welfare and Development. (n.d.). Assistance to Individuals in Crisis Situations (AICS). DSWD.

PhilHealth. (n.d.). PhilHealth benefits. Philippine Health Insurance Corporation. Department of Social Welfare and Development. (n.d.). Programs and services. DSWD.

Department of Health. (n.d.). Malasakit Center overview. Republic of the Philippines.

National Council on Disability Affairs. (n.d.). Republic Act No. 10754: An act expanding the benefits and privileges of persons with disability (PWD). https://ncda.gov.ph/disability-laws/republic-acts/republic-act-no-10754-an-act-expanding-the-benefits-and-privileges-of-persons-with-disability-pwd/

Republic of the Philippines. (2010). Republic Act No. 9994: Expanded Senior Citizens Act of 2010.