BE THE MATCH®

PAGIGING **TAGAPAG-ALAGA** SA TRANSPLANT

Kapag kailangan ng iyong mahal sa buhay ng transplant, madalas na nagbabago ang mga buhay, tungkulin at responsibilidad ng buong pamilya. Tandaan, ang proseso ng transplant ay maihahalintulad sa isang marathon kaysa sa isang sprint. Kapag nagpatuloy ka sa proseso ng paggamot sa transplant sa iyong mahal sa buhay, mahalagang alagaan mo ang iyong sarili upang manatili kang malusog.

MAGPATULOY SA PAGBABASA PARA **MATUTO NANG HIGIT PA TUNGKOL SA**:

- Sino ang maaaring maging isang tagapag-alaga
- Ano ang ginagawa ng tagapag-alaga bago at pagkatapos ng transplant
- Paano alagaan ang iyong sarili habang ikaw ay isang tagapag-alaga
- Mga mapagkukunan upang matulungan kang maging isang tagapag-alaga

SINO ANG ISANG **TAGAPAG-ALAGA?**

Ang isang tagapag-alaga ay isang taong nariyan upang suportahan at alagaan ang isang mahal sa buhay sa kabuuan ng proseso sa transplant. Bilang isang tagapag-alaga, mayroon kang mahalagang tungkulin sa paggamot at pagpapagaling ng pasyente. Sa katanuyan, karamihan sa mga transplant center ay hinihiling sa mga pasyente na magkaroon ng tagapag-alaga bago ang transplant.

Ang isang tagapag-alaga ay maaaring:

- Isang asawa o kasama sa buhay
- Mga nasa hustong gulang na anak
- Mga kapatid
- Mga magulang
- Mga kaibigan o katrabaho

Bilang isang tagapag-alaga, maaaring hilingin sa iyong tumulong sa mga pangangailangang medikal, pinansyal at emosyonal. Maaari kang mahirapan sa pagiging tagapag-alaga. Makakatulong kung alam mo ang kailangan mong gawin. Ang mga doktor, nurse at social worker sa transplant center ay tutulong sa iyong matutunan mo ang iyong tungkulin. Sinusuportahan din ng Ikaw Ang Katugma (Be The Match®) ang mga tagapag-alaga sa pamamagitan ng mga programa at mapagkukunan.

ANO ANG GINAGAWA NG ISANG TAGAPAG-ALAGA **BAGO ANG TRANSPLANT**?

Kapag ang isang mahal mo sa buhay ay dinala sa ospital para sa isang transplant, maaari mo silang samahan buong araw, karamihan sa mga araw sa isang linggo, at sa ilang pagkakataon, buong gabi rin. Kahit bago ang transplant, maaaring kailangan ng iyong mahal sa buhay ang ilang karagdagang tulong at suporta.

Upang suportahan ang iyong mahal sa buhay sa kanyang medikal na pangangalaga, maaari mong:

- Samahan ang iyong mahal sa buhay sa ospital o klinika sa panahon ng mga pagbisita sa doktor at makinig at magtanong
- Hilingin sa mga doktor na ipaliwanag ang mga pagpipilian sa paggamot, resulta ng pagsusuri at gamot
- Itala ang lahat ng paggamot sa isang notebook
- Kausapin ang iyong mahal sa buhay upang maunawaan ang mga layunin ng paggamot

Upang magbigay ng suporta sa mga gastusin, maaari mong:

- Alamin kung anong insurance ang magbabayad at kung ano ang kailangan ninyong bayaran ng mahal mo sa buhay.
- Tanungin ang social worker o pampinansyal na coordinator tungkol sa iba pang pampinansyal na tulong

- Tulungan siyang magplano sa pagbabayad sa mga gastusing mula-sa-bulsa
- Tulungan siyang panatilihing aktibo ang kanyang insurance sa pangangalaga at iba pang mga benepisyo

Upang magbigay ng emosyonal na suporta, maaari mong:

- Pakinggan, kausapin o samahan lang ang iyong mahal sa buhay
- Unawain ang kanyang mga alalahanin at tulungan siyang gumawa ng plano upang asikasuhin ang mga alalahanin
- Gawin ang mga bagay na pareho niyong gusto
- Tulungan na makikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan ng iyong mahal sa buhay

ANO ANG GINAGAWA NG ISANG TAGAPAG-ALAGA **PAGKATAPOS NG TRANSPLANT?**

Karaniwang masaya ang araw kung saan uuwi ang pasyente pagkatapos ng transplant. Masaya ang lahat na umuwi. Gayunpaman, maaaring nakakatakot na iwanan ang walang-tigil na pangangalaga ng pangkat sa transplant sa ospital. Maaaring mangailangan ng maraming tulong mula sa iyo ang iyong mahal sa buhay. Maraming tagapag-alaga ang nakakapansing mas marami silang kailangang gawin ngayon kaysa sa panahon ng pananatili sa ospital. Maaaring pakiramdam mo ay handa ka nang maging mas normal ang inyong mga buhay, ngunit maaaring tumagal ang pagpapagaling.

Bago umalis sa ospital, tuturuan ka ng pangkat sa pangangalaga ng kalusugan:

- Kung paano alagaan ang iyong mahal sa buhay sa bahay
- Ano ang kailangang gawin kung may emergency
- Kanino dapat makipag-ugnayan para sa mga tanong

Kapag nakauwi ka na mula sa ospital, isa sa iyong pinakamahalagang gawain ay subaybayan ang mga bagong sintomas o problema at iulat agad ang mga ito sa doktor. Dahil maaaring magdulot ng malubhang komplikasyon kung maghihintay na iulat ang mga sintomas.

Maaaring kailanganin mo ring:

- Tulungan ang iyong mahal sa buhay na inumin ang mga tamang gamot sa tamang oras
- Bigyang-pansin ang central line, kung nakalagay pa rin ito
- Isama siya sa kanyang mga appointment sa ospital o klinika — minsan kahit walang paunang abiso
- Protektahan ang iyong mahal sa buhay mula sa mga impeksyon sa pamamagitan ng paglilinis ng bahay at pag-aalaga sa mga bata at alagang hayop
- Ligtas na magluto ng pakain at tulungan siyang sundin ang anumang mga panuntunan tungkol sa kung anong ligtas kainin

Tandaan, maaaring kailangan mong maging available sa lahat ng oras, kung sakaling kailanganin ng agad na tulong ng iyong mahal sa buhay.

MAAARI BANG MAGKAROON **NG HIGIT SA ISANG** TAGAPAG-ALAGA?

Madalas, isang tao ang pangunahing tagapag-alaga. Minsan maaaring magtulungan ang isang grupo ng mga tao bilang mga tagapag-alaga. Kahit na ikaw ang pangunahing tagapag-alaga, dapat kang maghanap ng mga gawaing ibibigay sa iba.

Kapag naghahati-hati ang isang grupo sa tungkulin ng tagapag-alaga, ang organisasyon at komunikasyon ay mga susi sa tagumpay. Maaari kang:

- Bumuo ng komunidad ng pamilya at mga kaibigan upang tumulong. Ang isang libreng online na tool, na tinatawag na Lotsa Helping Hands, ay available sa **lotsahelpinghands.com**. Gamit ang pribadong web na kalendaryo ng grupo, maaaring makita ng mga tao kung anong kinakailangang tulong at kung kailan, upang makatulong ang lahat na mapadali ang iyong buhay.
- Bumuo ng pangkat ng tagapag-alaga. Para sa mga ideya, bumista sa **ShareTheCare.org**.

MAYROON BANG **SUPORTANG MAKUKUHA** ANG MGA TAGAPAG-ALAGA?

Habang nakatuon ka sa pangangalaga para sa iyong mahal sa buhay, maaaring madaling makalimutan ang iyong mga sariling pangangailangan. Ngunit ang isa sa mga pinakamahalagang bagay na magagawa mo ay alagaan ang iyong sarili, na makakatulong sa iyong mas maalagaan ang iyong mahal sa buhay.

Narito ang ilang mungkahi para sa iyo:

- Magpahinga araw-araw, kahit na 15 minuto lang ito. Makipag-usap sa iyong mga kaibigan o maglaan ng oras kung saan makakapag-isa ka upang magawa ang isang bagay na makakatulong sa iyong makapagpahinga.
- Humanap ng isang taong makakausap mo na makakapagbigay sa iyo ng emosyonal na suporta. Kung ang taong madalas mong tinatakbuhan ay ang pasyente ng transplant, malamang na hindi niya matutugunan ang tungkuling iyon ngayon. Maaaring makahanap ka ng suporta mula sa mga kaibigan o miyembro ng pamilya, iba pang mga tagapag-alaga o grupo ng suporta.

- Tumuon sa kung ano ang mahalaga. Hindi mo magagawa ang lahat. Ilaan ang iyong lakas para sa kung ano ang tunay na mahalaga sa iyo at sa iyong mahal sa buhay.
- Humingi ng tulong. Maging malugod na ibigay ang ilan sa iyong mga pang-araw-araw at lingguhang gawain sa mga kaibigan at miyembro ng pamilyang gustong tumulong.
- Gawin ang isang bagay na gusto mo. Pumili ng isang bagay na nagpapaalala sa iyo ng mga bahagi ng iyong buhay na maaaring isantabi habang nakatuon ka sa pagbibigay ng pangagalaga.
- Pahalagahan ang trabahong ginagawa mo. Minsan nakatuon ang mga tao sa pasyente at nakakalimutan ang tungkol sa lahat ng ginagawa mo.

MGA LIBRENG MAPAGKUKUNAN PARA SA MGA TAGAPAG-ALAGA

Nag-aalok ang Ikaw Ang Katugma ng maraming libreng mapagkukunan upang matulungan kang alagaan ang iyong kalusugan, upang mas maging epektibong tagapag-alaga ng iyong mahal sa buhay.

Upang matuto nang higit pa tungkol sa anuman sa mga programang nakalista sa ibaba tumawag sa **1 (888) 999-6743** o magpadala ng email sa **patientinfo@nmdp.org**.

- Nagbibigay ng one-on-one na propesyunal na gabay at pagtuturo ang mga coordinator ng mga serbisyo ng pasyente sa pamamagitan ng pagsagot ng mga tanong, pagbabahagi ng mga mapagkukunan at pagbibigay ng suporta.
- Nagbibigay-daan ang Peer Connect Program na makipag-ugnayan ang mga tagapag-alaga sa iba pang mga tagapag-alaga upang magbigay ng suporta at gabay sa isa't isa sa pamamagitan ng telepono o email.
- Ang Companion Program ng Tagapag-alaga at Companion Program ng Magulang ay nagsasama ng kapakipakinabang na toolkit gamit ang naka-personalize, kumpidensyal na suporta ng telepono ng isang coach, upang matulungan kang pamahalaan ang emosyonal at pisikal na stress. Ang mga programa ay para sa mga tagapag-alaga na nag-aalaga sa isang pasyente ng transplant at mga magulang na nag-aalaga sa isang anak sa panahon o pagkatapos ng transplant.

SA BAWAT HAKBANG, **NARITO KAMI UPANG TUMULONG**

Habang sumasailalim ka sa transplant, hindi ka nag-iisa. Ang Ikaw Ang Katugma (Be The Match®) ay handang tumulong.

Nag-aalok kami ng maraming libreng programa at mapagkukunan upang suportahan ka, ang iyong mga careiver at miyembro ng pamilya bago, sa panahon ng, at pagkatapos ng transplant. Makipag-ugnayan sa amin sa paraang pinakamainam sa iyo.

MATUTO: **BeTheMatch.org/patient** EMAIL: **patientinfo@nmdp.org**

ORDER: **BeTheMatch.org/request** TUMAWAG SA: **1 (888) 999-6743**

Nag-aalok ang aming mga programa at mapagkukunan ng suporta sa 11 wika, kasama ang staff na marunong magsalita ng Spanish, at available ang pagsasalin sa higit sa 100 wika.

BISITAHIN ANG: **BeTheMatch.org/translations**

BE THE MATCH®

Natatangi ang medikal na kalagayan, karanasan sa transplant at pagpapagaling ng bawat indibidwal. Dapat mong konsultahin palagi ang sarili mong pangkat sa transplant o doktor ng pamilya tungkol sa iyong kalagayan. Ang impormasyong ito ay hindi naglalayon, at hindi dapat, na pumalit sa medikal na pasya o payo ng doktor.

©2015 National Marrow Donor Program