|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **Pagplano at pagkoordina ng mga serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan** |
| Managing your health is something you can do. | Ang pamamahala ng iyong kalusugan ay makakaya mong gawin. |
| By being active and informed about your health, and aware of the healthcare options, you can make the most informed decisions for your needs and for those you care for. | Sa pagiging aktibo at may kaalaman sa iyong kalusugan, at may kamalayan ng mga opsyon sa pangangalaga ng kalusugan, makagagawa ka ng pinaka-maalam na mga desisyon para sa pangangailangan mo at para sa pinagmamalasakitan mo. |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | May anim na mahalagang bagay para pag-isipan mo kapag namamahala ng pangangalaga ng iyong kalusugan. |
| Preparation and research. | Paghahanda at pagsasaliksik. |
| Making decisions on treatment and care. | Paggawa ng mga desisyon tungkol sa paggamot at pangangalaga. |
| Communicating openly and honestly. | Pakikipag-usap nang bukas at matapat. |
| Monitoring health and setting goals. | Pagmonitor ng kalusugan at pagtatakda ng mga layunin. |
| Understanding healthcare costs and payment  | Pag-unawa ng mga gastos at bayad sa pangangalaga ng kalusugan. |
| And seeking heap and support. | At paghingi ng tulong at suporta. |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | Kabilang sa pagiging handa ang pagdadala ng mga bagay na kailangan mo sa oras ng iyong pagpapatingin, kabilang ang listahan ng mga tanong na gusto mong sagutin ng pangkalusugang propesyonal. |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | Ang pagiging handa ay tungkol din sa paghingi ng mapagtitiwalaang impormasyon upang mapag-aralan mo ang iyong mga isyung pangkalusugan o mga kondisyong medikal. |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | Kapag gumagamit ng gamot, maglaan ng oras para unawain ang iyong gamot, pati ang kung para saan ito, mga espesyal na tagubilin, at malamang na mga side effect. |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | Kapag nananaliksik, humanap ng mapagtitiwalaang pagkukunan gaya ng mga polyetong nasa klinika ng doktor, mga botika, at mga sentro ng kalusugang pangkomunidad. |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | Ang mga pangkalusugang website at apps na suportado ng pamahalaan gaya ng Better Health Channel, ay mapagtitiwalaang pagkukunan ng pangkalusugang impormasyon. |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | Kapag nagdedesisyon sa pangangalaga ng kalusugan, makipag-usap nang masinsinan sa iyong pangmedikal na pangkat, tiyaking lubos mong nauunawaan ang iyong mga opsyon at ang mga benepisyo at panganib. |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | Humingi sa ibang doktor ng pangalawang opinyon kung di ka sigurado sa mungkahing paggamot na medikal ng iyong doktor o sa diyagnosis. |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | Kabilang sa pagpaplano ang pagtatakda ng mga layunin para sa iyong kalusugan o pangangalaga ng kalusugan kasama ang kakayahang magmonitor ng iyong paggaling. |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | Kapag nagpaplano para sa hinaharap, mahalagang maging makatotohanan tungkol sa kalusugan mo sa hinaharap at talakayin ito sa iyong doktor. |
| Incorporating preventative measures into your plan, such as visiting you doctor for regular health checks, or improving diet and physical activity levels, are also important to overall wellbeing. | Ang paglalakip sa iyong plano ng mga hakbang na pamigil, gaya ng pagpunta sa iyong doktor para sa regular na pagsusuri ng kalusugan, o pagpapabuti ng diyeta at mga antas ng gawaing pisikal, ay mahalaga rin sa buong kagalingan. |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | Kung may gamot na ginagamit, mabuting ugali ang magtakda ng oras upang repasuhin mo at ng doktor ang mga gamot. |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | Ang pagmonitor ng mga pagbabago sa mga senyales at sintomas na iyong nararanasan ay mahalaga rin. |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | Tiyaking magpatingin sa iyong doctor kapag may napansin kang mga sintomas. |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | Ang bukas at matapat na usapan ng doktor at pasyente ay mahalagang hakbang sa pagkakaroon ng tiwala. |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | Ang ilang isyu sa pangangalaga ng kalusugan ay mahirap talakayin. |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | Gayunman, ang mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan ay sinanay sa pagharap ng mga isyung sensitibo, at ng iba’t ibang pangkulturang pangangailangan ng mga taong kanilang inaalagaan. |
| If you see more than one healthcare professional, it helps to tell each of them about the other treatments you are having, or medication you are taking, including over the counter, vitamins, and herbal supplements. | Kung nagpapatingin ka sa higit isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan, makatutulong na sabihin sa bawat isa ang tungkol sa iba pang paggamot na mayroon ka, o gamot na iyong ginagamit, kabilang ang mga walang reseta, mga bitamina at mga halamang-gamot na suplemento. |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | Ang iyong GP, kadalasan, ay ang pinakamabuting tao upang mag-koordina ng lahat ng iyong pangkalusugang paggamot. |
| Healthcare costs will vary depending on the kind of treatment you are getting, whether you have private health cover, and what government services you are eligible for. | Ang gastos sa pangangalaga ng kalusugan ay magkakaiba depende sa uri ng paggamot na tinatanggap mo, kung ikaw man ay may pribadong pangkalusugang seguro, at anong mga serbisyo ng pamahalaan ang may karapatan ka. |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | Makakakuha ka ng malawak na hanay ng libre at may tulong sa gastos na mga serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan sa pamamagitan ng Medicare. |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | Inirerekomenda na magtanong ka tungkol sa mga bayad sa pagpapatingin sa tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan bago ka magtakda ng oras sa pagpapatingin. |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | Sa pagpaplano, pamamahala, at pag-koordina ng pangangalaga ng kalusugan mo, makukuha mo ang pinakamabuti mula sa hanay ng mga serbisyong pangkalusugan at mga opsyong makukuha mo. |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | Para sa higit pang impormasyon, bumisita sa BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning |