|  |  |
| --- | --- |
| **Aged care services** | **Mga serbisyo para sa pangangalaga ng matatanda** |
| In Victoria, a broad range of services is available to support your health and well-being as you age. From home support services and other services that help support your independence at home, to residential aged care homes, there are numerous services to support your health and well-being as you age.  | Sa Victoria, malawak ang hanay ng serbisyong makukuha upang suportahan ang iyong kalusugan at kagalingan sa iyong pagtanda. Mula sa mga serbisyong suporta sa tahanan at iba pang serbisyo na makasusuporta sa iyong pagiging independiyente sa tahanan, hanggang sa mga pasilidad para sa pangangalaga ng matatanda, maraming serbisyong susuporta sa iyong kalusugan at kagalingan sa iyong pagtanda. |
| We're very fortunate in Victoria to have an extremely comprehensive system of aged care. So people can spend a lot of time living in their own homes.  There's multitude of services that can be provided from the community. | Napakamapalad natin sa Victoria na may komprehensibong sistema ng pangangalaga sa matatanda. Kaya ang mga tao ay makagugugol ng panahong tumira sa sariling tahanan. May hanay ng mga serbisyo na maibibigay galing sa komunidad.  |
| Human beings are meant to socialise and communicate, so it's necessary to be involved in the community, I think.  I'm very interested in music.  I always say when you retire, you find what you like.  You know, there's something for everyone. | Ang mga tao ay nilikha upang makipamuhay at makipag-usap, kaya mahalagang makisali sa komunidad, sa palagay ko. Interesadong-interesado ako sa musika. Sinasabi ko lagi na kapag nagretiro ka, makakikita ka kung ano ang gusto mo. May anumang bagay para sa bawat isa. |
| So as we get older, it's important to maintain good health, and that's not just good medical health, but it's also good social health, doing the things that make you feel good.” | Kaya habang tayo ay tumatanda, mahalagang magpanatili ng mabuting kalusugan, di lang basta mabuting kalusugang medikal, ngunit mabuti ring kalusugang sosyal, ang gumawa ng mga bagay na nagpapabuti ng iyong pakiramdam. |
| As we get older, we face new challenges.  So it's a good idea to discuss your plans and wishes for the future with your family or support network, and begin to plan ahead.  | Sa pagtanda natin, may mga bagong paghamon tayong haharapin. Kaya mabuting ideya na pag-usapan ang iyong mga plano at nais mo para sa hinaharap ng iyong pamilya o grupong tagasuporta, at simulang magplano. |
| The key thing is to work with the experts and services that are available, and ask questions to ensure you understand the options available to you.  | Ang mahalaga ay ang makipagtulungan sa mga eksperto at mga serbisyong makukuha mo, at magtanong ka upang tiyaking nauunawaan mo ang mga opsyong makukuha mo. |
| The Australian Government provides the majority of aged care services, including services to support you at home, and aged care homes or residential aged care services.  My Aged Care is the national gateway for accessing these services.  | Ang Pamahalaan ng Australya ay nagbibigay ng karamihan ng mga serbisyo sa pangangalaga ng matatanda, kabilang ang mga serbisyo na susuporta sa iyo sa tahanan, at sa mga tirahan sa pangangalaga ng matatanda o mga serbisyo sa pasilidad sa pangangalaga ng matatanda. |
| My Aged Care provides assistance with home services, such as domestic help, and if a stay in hospital is necessary, hospital staff can arrange for after-hospital or transition-care services through My Aged Care.  | Ang My Aged Care ay pambansang daanan para magamit ang mga serbisyong ito. Ang My Aged Care ay nagbibigay ng serbisyong pantulong sa tahanan, gaya ng tulong sa gawaing-bahay, at kung kailangang maospital, ang mga kawani ng ospital ay makapag-aayos ng pangangalaga matapos maospital o sa pagbabagong-kalagayan sa pamamagitan ng My Aged Care. |
| There are other services to support you to live independently too.  | May iba pang serbisyo na susuporta sa iyo upang independiyenteng manirahan. |
| Personal alert systems or services can provide you with added confidence to live in your own home.  Personal alert systems notify emergency services and caregivers of an accident, such as a fall.  | Ang mga sistemang personal na alisto o mga serbisyo ay makapagbibigay sa iyo ng dagdag na tiwala upang manirahan sa sariling tahanan. Ang mga sistemang personal na alisto ay umaabiso sa mga serbisyong emerhensiya at mga tagapangalaga tungkol sa aksidente, gaya ng pagkatumba.  |
| The Victorian Government funds Personal Alert Victoria, a daily monitoring and emergency response service for frail, older Victorians and Victorians with disabilities.  | Pinopondohan ng Pamahalaan ng Victoria ang Personal Alert Victoria,isang arawang serbisyong tagamonitor at pantugon sa emerhensiya para sa mahihina, matatanda at may mga kapansanan sa Victoria. |
| There are also private services that can assist you.  | Mayroon ding mga serbisyong pribado na makatutulong sa iyo. |
| Your GP can advise you and connect you with other health care professionals as needed.  | Papayuhan at iuugnay ka ng iyong GP sa ibang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan kung kailangan. |
| Ask your GP about the free annual health assessment for people aged 75 years and over or 55 years and over for Aboriginal and Torres Strait Islanders.  | Itanong sa iyong GP ang tungkol sa libreng taunang pagtatasa ng kalusugan. Para sa mga tao na 75 taong gulang o mahigit pa o 55 taong gulang at mahigit pa para sa mga Aborihinal at mga Torres Strait Islander. |
| For many people, it may become difficult to manage all their needs at home.  | Sa maraming tao, maaaring maging mahirap mamahala ng lahat ng pangangailangan nila sa tahanan.  |
| At this time, residential care is often the choice.  | Para sa pangangalaga sa isang tirahan o pasilidad para sa matatanda, Ang My Aged Care ay makatutulong sa ibat ibang serbisyong pangsuporta. Pansinin na anumang kabayaran at pagiging marapat sa tulong sa gastos ay pag-uusapan at pagkakasunduan ninyo at ng tagapagbigay ng serbisyo bago ibigay ang mga serbisyo. |
| For care in an aged care home or residential services, My Aged Care can assist with range of services support.  Note that any fees and eligibility for subsidies will be discussed and agreed upon with your service provider before the services are provided.  | Para sa pangangalaga sa isang tirahan o pasilidad para sa matatanda, ang My Aged Care ay makatutulong sa ibat ibang serbisyong pangsuporta. Pansinin na anumang kabayaran at pagiging marapat sa tulong sa gastos ay pag-uusapan at pagkakasunduan ninyo at ng tagapagbigay ng serbisyo bago ibigay ang mga serbisyo. |
| You may have to pay something towards the cost of your care.  | Ikaw ay maaaring may babayaran tungo sa gastos ng pangangalaga sa iyo. |
| So residential care is, these days, very highly regulated.  So there are very stringent standards to make sure that the care you receive is outstanding.  Certainly, there are some wonderful residential facilities available that provide excellent care and a loving and welcoming environment.  | Ang pangangalaga sa pasilidad, sa panahong ito, ay lubhang kontrolado. May mahihigpit na pamantayan upang tiyakin na ang pangangalagang tinatanggap mo ay mahusay. Totoo na may ilang kahanga-hangang pasilidad na makukuha na nagbibigay ng napakabuting pangangalaga at kapaligirang mapagmahal at malugod na tumatanggap. |
| What makes this feel like a home is, instead of living at home on your own, you’re just living with one great big family.  Benefits of that are I'm no longer lonely.  The social benefits are enormous.  I'm outside doing quite a bit of work in the workshop, which helps a lot. | Ang dahilan kung bakit tila tahanan ito ay, imbes na nakatira kang mag-isa sa tahanan, ikaw ay nakatira kasama ng isang malaking pamilya. Ang benepisyo nito ay hindi na ako nalulungkot. Ang sosyal na benepisyo ay napakalaki. Ako’y nasa labas, gumagawa ng kaunting trabaho sa workshop, na labis na nakatutulong. |
| There are many things to consider in planning your future as you age.  It is important to keep healthy and fit, be informed about aged care services, and plan ahead. | Maraming bagay na pag-iisipan sa pagplano ng iyong hinaharap habang tumatanda ka. Mahalaga na manatiling malusog at malakas ang katawan, alamin ang tungkol sa mga serbisyo sa pag-aalaga ng matatanda, at magplano nang maaga.  |
| To learn more about ageing and aged care services, visit My Aged Care, or call the contact centre on 1800 200 422.  | Upang malaman ang higit pa tungkol sa pagtanda at mga serbisyo sa pag-aalaga ng matatanda, bumisita sa My Aged Care, o tumawag sa contact centre sa 1800 200 422. |
| For more information, visit www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare | Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare. |