

Pangangalaga para sa isang tao na may kanser

Impormasyon para sa mga kaibigan at pamilya na nagbibigay ng pangangalaga at suporta

Inihanda namin ang papel-kaalamang ito upang matulungan ang mga tao na nag-aalaga sa isang tao na may kanser. Ang pangangalaga ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa mga tao, ngunit marami rin ang nahihirapan dito. Inaasahan namin na ang impormasyong ito ay makatutulong sa inyo na maunawaan nang higit pa ang tungkol sa inyong tungkulin bilang isang tagapag-alaga, kung paano ninyo maalagaan ang inyong sarili at ang mga makukuhang serbisyong pangsuporta.

Sino ang isang tagapag-alaga?

Ang isang tagapag-alaga ay isang tao na nagbibigay ng walang-bayad na pangangalaga at suporta sa isang tao na nangangailangan ng kanilang tulong dahil sa karamdaman, kapansanan o pagtanda.

Ang mga tagapag-alaga ay maaaring kapamilya, mga kaibigan o isang kapitbahay. Maaaring hindi ninyo ituring na kayo ay isang tagapag-alaga. Maaaring isipin ninyo na kayo ay tumutulong lamang bilang normal na bahagi ng inyong relasyon.

Ang ilang mga tagapag-alaga ay nagbibigay ng suporta sa loob ng 24 na oras baw't araw. Ang ibang mga tagapag-alaga ay bumibisita sa loob ng ilang oras upang tumulong o magsaayos ng pangangalaga sa pamamagitan ng telepono, email o internet. Kung minsan ang isang tagapag-alaga ay nakatira sa malayung-malayo. Ang dami at klase ng pangangalaga ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Ang pangangalaga ay maaaring maging mahigit pa sa isang tao lamang na trabaho.

Ang ilang tao ay masaya na maging tagapag-alaga at nadaramang napapalapit sila sa tao na kanilang inaalaan. May ibang tao naman ay hindi at nadarama na dapat silang magbigay ng pangangalaga.

Ang ilang mga tagapag-alaga ay may iba pang responsibilidad, kagaya ng mga maliliit na anak o isang mahirap na trabaho o pag-aaral.

Caring for someone with cancer

Information for friends and family who provide care and support

We prepared this fact sheet to help people who are looking after someone with cancer. Caring can be very rewarding, but many people also find it hard. We hope this information can help you understand more about your role as a carer, how to look after yourself and the support services out there.

Who is a carer?

A carer is someone who gives unpaid care and support to a person who needs their help because of illness, disability or ageing.

Carers may be family, friends or a neighbour. You may not see yourself as a carer. You may think you are simply helping as a normal part of your relationship.

Some carers provide support 24 hours a day. Other carers visit for a few hours a week to help or organise care by phone, email or the internet. Sometimes a carer lives a long way away. The amount and type of care might change over time. Caring can be more than a one-person job.

Some people are happy to be carers and feel very close to the person they are caring for. Other people don't and feel they have to provide care.

Some carers have other responsibilities, such as young children or a demanding job or studies.

Ano ang ginagawa ng mga tagapag-alaga

Ang pangangalaga ay maaaring kapalooban ng:

- pagtulong sa pagluluto ng mga pagkain, pamamalengke, transportasyon at pangkalinisan
- pamamahala ng mga account sa bangko, mga bayarin at pera
- pag-aayos at pagdalo sa mga medikal na pagpapatingin
- pagbibigay ng mga nabagong impormasyon sa pamilya at mga kaibigan
- pagbibigay ng batayang pangkalusugang pangangalaga, kabilang ang pagbibigay ng mga gamot
- pagbibigay ng suportang pandamdamin o pang-espirtwal.

Ang mga tagapag-alaga ay madalas makaranas ng mga bagong paghamon. Sa simula, ang ilang mga bagay ay mukhang napakahirap gawin, kagaya ng pagtulong sa mga gamot. Sa paglipas ng panahon, karamihan sa mga tagapag-alaga ang nagsasabi na sila ay nagugulat sa dami ng kaya nilang gawin. Sila ay nasisiyahan sa pag-unawa kung gaano karaming tulong ang nakakaya nilang ibigay.

Kabilang sa mga mahahalagang kasanayan ay ang kaalaman kung paano makikinig, kung kailan magsasalita, at kapag ang 'pagiging naroon sila' ang kailangan lamang ng tao na may kanser. Karamihan ng mga tagapag-alaga ay mayroon ng mga kasanayang ito, nang hindi nila nalalaman.

Kung minsan ay maaaring mag-alala ka tungkol sa kung ano ang inaasahan mula sa iyo. Kung nahihirapan kang maging isang tagapag-alaga, gawin mo kung ano ang makakaya mo. Humingi ka ng tulong kapag kailangan mo. Kontakin mo ang Carers Victoria na makapag-aalay ng suporta at payo o tawagan mo ang Cancer Council sa 13 11 20 upang makipag-usap sa isang cancer nurse. Upang makipag-usap sa isang cancer nurse sa sarili mong wika, tumawag sa 13 14 50.

Ano ang nadarama ng mga tagapag-alaga

Normal na makaramdam ng maraming emosyon kapag kayo ay isang tagapag-alaga, ang mga damdaming iyon ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Kadalasan, ang mga tagapag-alaga ay nakadarama ng mga emosyon na katulad ng nadarama ng tao na may kanser. Ang mga karaniwang nadarama ay:

- kasiyahan
- pagmamahal
- pag-aalala
- galit
- pagka-inis

What carers do

Caring may involve:

- helping with cooking meals, shopping, transport and hygiene
- managing bank accounts, bills and money
- organising and attending medical appointments
- communicating updates with family and friends
- providing basic health care, including giving medicines
- providing emotional or spiritual support.

Carers often experience new challenges. At first, some things may seem too hard to do, like helping with medicines. Over time, most carers say they are surprised at how much they can do. They get satisfaction from realising how much help they can give.

Important skills include knowing how to listen, when to talk and when 'being there' is all that the person with cancer needs. Most carers have these skills without knowing it.

Sometimes you might feel worried about what's expected from you. If you are finding it difficult to be a carer, do what you can. Ask for help when you need to. Contact Carers Victoria who can offer support and advice or call Cancer Council 13 11 20 to speak with a cancer nurse. To speak with a cancer nurse in your own language call 13 14 50.

How carers feel

It is normal to feel lots of emotions when you are a carer, and those feelings can change over time. Often carers feel similar emotions to those felt by the person with cancer. Common feelings are:

- satisfaction
- love
- worry
- anger
- frustration








- pagkabalisa
- pagkakangkonsensya
- kalungkutan
- kapighatian
- kawalan ng kakayahan
- kawalan at pagdadalamhati.

Pangangalaga sa inyong sarili

Ang pangangalaga ay maaaring maging kapaki-pakinabang, ngunit maaari rin itong maging mahirap kung minsan. Maraming tao ang nagsasabi na ang pagiging isang tagapag-alaga ay maaaring umapekto sa kanilang kalusugan at kagalingan, mga pakikipagrelasyon, mga trabaho at pananalapi.

Maraming tagapag-alaga ang nagwawalang-bahala ng kanilang mga sariling pangangailangan. Maaaring isipin ninyong makasarili na pag-isipan ang tungkol sa inyong sarili. Ang pangangalaga sa inyong sarili ay mahalaga, ito ay tutulong sa inyo na magbigay ng mas mabuting pangangalaga para sa mas mahabang panahon.

Mga paraan upang pangalagaan ang inyong sarili:

-  Tumanggap ng tulong
-  Makipag-usap sa isang tao na pinagkakatiwalaan mo
-  Mag-ehersisyo nang regular
-  Kumain ng mga pagkaing pampalusog
-  Sumali sa isang grupong pangsuporta
-  Makipag-usap sa iyong GP
-  Magpahinga








- stress
- guilt
- loneliness
- depression
- helplessness
- loss and grief.

Caring for yourself

Caring can be rewarding, but it may also be hard at times. Many people say that being a carer can affect their health and wellbeing, relationships, careers and finances.

Many carers ignore their own needs. You might think it is selfish to think about yourself. Looking after yourself is important, it will help you provide better care for a longer period of time.

Ways to look after yourself:

-  Accept help
-  Talk to someone you trust
-  Exercise regularly
-  Eat a healthy diet
-  Join a support group
-  Speak to your GP
-  Take a break

Magpahinga (respite care [panghaliling pangangalaga])

Ang 'respite care' ay nagbibigay sa mga tagapag-alaga ng pagkakataong makapagpahinga. Ito ay iniaalay sa ilang iba't-ibang uri ng mga pang-respite na pasilidad kabilang ang mga pasilidad ng pangangalagang pang-residensiya o mga yunit ng pangangalagang 'palliative' o sa tahanan. Ang mga mapagpipiliang respite ay babatay sa kung ano ang makukuha sa inyong pook. Ang respite ay maaaring para sa ilang oras, magdamag o ilang araw.

Maaaring hindi ninyo gustuhing gumamit ng respite care dahil kayo ay kinokonsiyensya o nababalisa tungkol sa pag-iwan ng tao na inaalagaan mo. Gayunpaman, ang pamamahinga ay nangangahulugan na kayo ay malamang na maging mas mabuting tagapag-alaga sa mas matagal na panahon. Ang tao na inaalagaan ninyo ay makapagpahinga rin at makikihalubilo sa ibang tao.

Karamihan sa mga mapagpipiliang respite ay may bayad at ang Commonwealth Respite and Carelink Centres ay makapag-uugnay sa inyo sa mga respite at pangsuportang serbisyo sa Australya. Tumawag sa 1800 052 222 sa mga oras ng trabaho o 1800 059 059 para sa pang-emerhensyang suporta kung sarado na ang mga opisina.

Ang inyong pangkat-medikal ay maaari ring makatulong sa inyo na humanap at pumili ng pangangalaga. Maaari silang makatulong sa inyo na magplano ng respite care na tumutugon sa mga pangangailangan ninyo, ng inyong pamilya, at ng tao na inaalagaan ninyo. Maaari silang makatulong sa inyo na mag-ayos ng mga booking, at alamin kung may makukuhang pampinansyal na tulong.

Pampinansyal na tulong

Ang pangangalaga para sa isang tao ay maaaring maging sanhi ng pampinansyal na paghihirap. Bababa ang kita ng sambahayan kung kayo o ang tao na inaalagaan ninyo ay kailangang magtrabaho ng mas kakaunting oras o kaya ay huminto sa pagtatrabaho. Maaaring magkaroon din ng mga bagong gastusin.

Makipag-usap sa isang social worker, Carers Victoria o Cancer Council upang alamin kung anong pampinansyal na tulong ang maaaring makuha.

Ang Departamento ng mga Serbisyong Pantao ay nag-aalay ng walang bayad, at pribadong Serbisyo ng Pampinansyal na Impormasyon na nagbibigay ng suporta sa mga isyung pampinansyal; tumawag sa 13 23 00.

Karagdagang impormasyon at suporta

Maraming mga serbisyong makukuha upang magbigay ng suportang pandamdamin, pampisikal at pampinansyal sa mga tagapag-alaga. Upang makipag-usap sa mga serbisyong ito sa wikang Tagalog, tumawag sa 13 14 50 at hilingin ang wikang ito.

Taking a break (respite care)

Respite care gives carers a chance to have a break. It is offered in a number of different types of respite facilities including residential care facilities or palliative care units or at home. Respite options will depend on what is available in your area. Respite can be for a few hours, overnight or a few days.

You might not want to use respite care because you feel guilty or anxious about leaving the person you care for. However, taking a break means that you will probably be able to be a better carer for longer. The person you are caring for can also have a break and be with other people.

Most respite options will involve a cost and the Commonwealth Respite and Carelink Centres can connect you with respite and support services around Australia. Call 1800 052 222 during business hours or 1800 059 059 for emergency support outside business hours.

Your medical team may also be able to help you find and choose care. They may be able to help you plan respite care that meets the needs of you, your family and the person you are caring for. They may be able to help you organise bookings and find out if financial help is available.

Financial assistance

Caring for someone can cause financial strain. Household income will drop if you or the person you are caring for needs to work less hours or stop working. There may also be new expenses.

Speak to a social worker, Carers Victoria or Cancer Council to find out what financial help is available.

The Department of Human Services offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues; call 13 23 00.

More information and support

There are many services available to support carers emotionally, physically and financially. To speak to these services in Tagalog call 13 14 50 and ask for them by name.

Mga Serbisyo para sa mga Tagapag-alaga

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Suporta sa telepono mula sa isang tao na nakaranas na nito noon.

Carers Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

Isang serbisyo ng Pamahalaang Australya na nagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan para sa mga tagapag-alaga. Nagbibigay ng mga ugnayan sa mga serbisyong pangsuporta sa inyong lokal na lugar.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

Isang samahang hindi-para-sa-tutubuin na nagbibigay ng payo, impormasyon at suporta sa mga tagapag-alaga upang pahasayin ang kanilang kalusugan, kagalingan, kapasidad at pakikibagay sa mga nangyayari.

Victorian Carer Card

Isang kard para sa mga diskwento at benepisyo para sa walang-bayad na mga pangunahing tagapag-alaga sa Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Sumusuporta sa mga kabataan (25 taong gulang o mas bata) na nangangalaga sa isang kapamilya o kaibigan. Pinapatakbo ng mga Carer Association sa mga estado at teritoryo, ang programa ay nag-aalay ng impormasyon, suporta at mga oportunidad.

Respite

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 sa oras ng trabaho

1800 059 059 para sa pang-emerhensyang respite

Nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga serbisyong pang-respite, na maaaring makuha sa tahanan, sa isang respite care centre o, sa ilang mga kaso, sa isang ospital o yunit ng palliative care (hospicio).

Pampinansyal

Departamento ng mga Serbisyong Pantao

13 23 00

Ang Departamento ng mga Serbisyong Pantao ay nag-aalay ng libre, kompidensyal na Serbisyo ng Pampinansyal na Impormasyon na nagbibigay ng suporta sa mga isyung pampinansyal.

Carers Services

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Phone support from someone who has been there before.

Carer Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

An Australian Government service that provides information and resources for carers. Provides links to support services in your local area.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

A not-for-profit organisation which provides advice, information and support to carers to improve their health, wellbeing, capacity and resilience.

Victorian Carer Card

A discounts and benefits card for unpaid primary carers in Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Supports young people (25 and under) who care for a family member or friend. Run by state and territory Carers Associations, the program offers information, support and opportunities.

Respite

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 during business hours

1800 059 059 for emergency respite

Provide information about respite services, which may be available at home, in a respite care centre or, in some cases, in a hospital or palliative care unit (hospice).

Financial

Department of Human Services

13 23 00

Offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues.

Centrelink

13 27 17

Multilingual Service 13 12 02

Maaaring makapagbigay ng pampinansyal na tulong gaya ng mga kabayaran para sa mga tagapag-alaga o mga concession card mula sa Centrelink.

Makipag-usap sa isang cancer nurse sa inyong wika

Para sa karagdagang impormasyon at suporta sa inyong sariling wika, tumawag sa **13 14 50**. Hilingin sa interpreter na kontakin ang Cancer Council Victoria sa **13 11 20** upang makipag-usap sa isang cancer nurse. Ang sinanay na mga cancer nurse ay makikinig sa inyong mga pag-aalala, magbibigay ng karagdagang impormasyon, at maiuugnay kayo sa lokal na mga serbisyo.

Ang serbisyong ito ay para sa sinumang apektado ng kanser, kabilang ang mga pamilya, mga tagapag-alaga, at mga kaibigan. Ito ay makukuha sa halaga ng isang lokal na tawag (maliban sa mga mobile phone).

Humiling ng libreng kopya ng iba pang mga mapagkukunan sa inyong wika:

- Ano ang kanser?
- Pagkain nang mabuti habang ginagamot
- Pangangalaga sa isang tao na may kanser
- Matutong mag-relaks kapag kayo ay may kanser
- Nasa landas na ng paggaling

Mga Pagkilala

Pinondohan ng Dry July Foundation. Ang impormasyong ito ay ibinatay sa mga kaalaman ng mga 'clinician' na nagtatrabaho sa larangan at karanasan ng mga konsyumer. Ang impormasyong ito ay kinuha mula sa polyeto na *Caring for Someone with Cancer* (2017) ng Cancer Council Australia. Ang papel-kaalamang ito ay sinuri ni Julia Mazur, Lider ng Pangkat sa Pakikipag-ugnayan sa Komunidad, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Konsyumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Pasabi para sa babasa nito

Laging kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa mga bagay na umaapekto sa inyong kalusugan. Ang papel-kaalamang ito ay naglalayon bilang isang pangkalahatang panimula at hindi pamalit para sa propesyonal na payong medikal, legal o pampinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay palaging isinasapanahon at binabago ng mga komunidad na medikal at pananaliksik. Habang lahat ng pag-iingat ay isinagawa upang matiyak ang kawastuan sa panahon ng paglilibag, hindi tatanggapin ng Cancer Council Australia at ng mga miyembro nito ang lahat ng mga pananagutan para sa anumang nangyaring pinsala, kawalan o pagkasira dahil sa paggamit ng, o pagtitiwala sa, impormasyong ibinigay sa papel-kaalamang ito.

Centrelink

13 27 17

Multilingual Service 13 12 02

May be able to provide financial assistance such as carer payments or concession cards from Centrelink.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call **13 14 50**. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on **13 11 20** to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Eating well during treatment
- Caring for someone with cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation. This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information has been drawn from the Cancer Council Australia booklet *Caring for Someone with Cancer* (2017). This fact sheet was reviewed by Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Consumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.