

# Ang Aking Gabay ng Pangangalaga sa Baling Balakang (My Hip Fracture Care Guide)

Ang isang librito na may mahalagang impormasyon para sa mga pasyente, pamilya at tagapag-alaga tungkol sa baling balakang

Kabilang ang isang indibidwal na plano ng pangangalaga upang mabalangkas ang iyong paggaling

## **Pangalan ng pasyente:**

IDIKIT ANG LABEL NG PASYENTE

---

**Mas gustong kontak ng pasyente:**

---

**Siruhano:**

---

**Doktor/Geriatrician:**

---

**Pangkalahatang doktor:**

---

**Nurse:**

---

**Physiotherapist:**

---

**Occupational Therapist:**

---

**Dietitian:**

---

**Social worker:**

---

**Pinakamahusay na matatawagan para sa mga tanong:**

---



**Welcome sa Gabay ng  
Pangangalaga ng Baling  
Balakang ng Australya at  
New Zealand (Welcome  
to the Australian and  
New Zealand Hip  
Fracture Care Guide)**

Itong gabay ng pangangalaga sa baling balakang ay para sa mga pasyente, pamilya at tagapag-alaga. Binibigyan ka nitong librito dahil ang pagkapinsala sa iyong binti ay nadiyagnosis na isang pagkabali sa balakang. Ang pagkabali ng balakang ay tinatawag na 'nabiyak ang balakang'. Itong dalawang termino ay ginagamit dito sa libritong ito at magkapareho ang kahulugan.

Nagbibigay ito sa iyo nang impormasyon tungkol sa kung ano ang maaasahan habang nasa ospital at impormasyon tungkol sa kung ano ang gagawin upang mabawasan ang pagkakataon ng panibagong pagkabali ulit ng buto.

Nakadisenyo itong librito para tulungan kang humanap ng impormasyon na kailangan mo sa mga pagpapasya tungkol sa iyong pangangalaga.

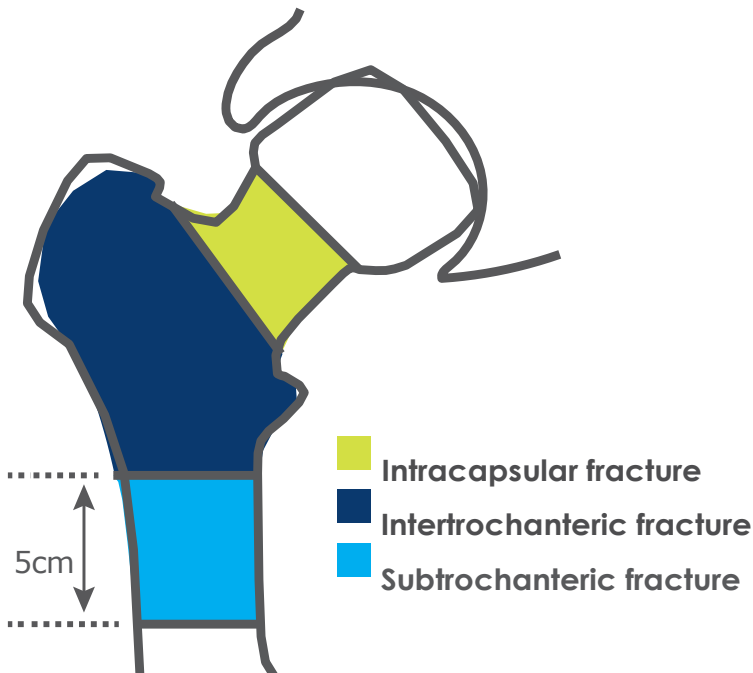
Sa likod ng libritong ito sa pahina 31 hanggang 35, mayroong puwang para sa iyo at mga taong nag-aalaga sa iyo na isulat ang isang plano para sa iyong paggaling matapos kang lumabas ng ospital.

# Ano ang baling balakang?

Ang baling balakang (nabiyak ang balakang) ay karaniwang sanhi ng pagkabagsak. Habang tayo ay tumatanda, ang ating lakas at pagkabalanse ay bawas na at ang ating mga buto ay maaaring numipis. Ito ay nagpapalawig ng peligro ng pagkakabagsak at pagkakabali ng buto.

Ang balakang ay isang kasukasuan (ball and socket joint) kung saan ang balakang at buto ng hita (femur) ay nagsasalubong. Kung ang buto ng hita ay nabasag malapit sa pinakabola na pumapasok sa saksakan, ang tawag dito ay pagkabali ng balakang o nabiyak ang balakang.

Ang pagkabiyak ng buto ay kapareho rin ng pagkabali ng buto. Maririnig niyong ginagamit ang dalawang terminong ito at ang kahulugan nila ay magkapareho.

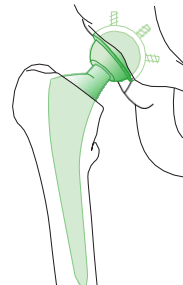
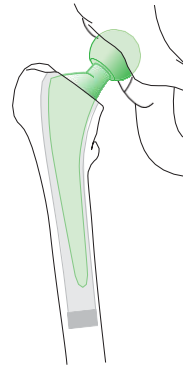


## Ano ang paggagamot sa baling balakang?

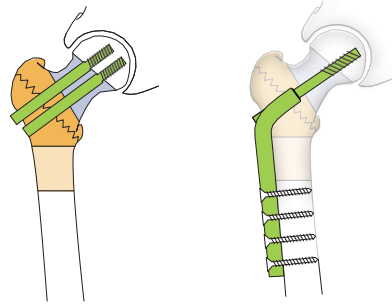
Karamihan sa mga tao ay kailangang maoperahan para mai-ayos ang bali ng buto. Ang punong mga dahilan ay para maalís ang pagsakit-sakit at matulungang makabalik kang makatayo sa iyong paa sa pinakamadaling panahon. Para sa ibang mga tao naman, may magdedesisyon na hindi nababagay ang pag-oopera bilang pinakamahusay na opsyon.

Ang klase ng operasyon ay depende kung saang bahagi ng balakang ang nabali. Ang pinakakaraniwang mga klase ng operasyon para sa baling balakang ay:

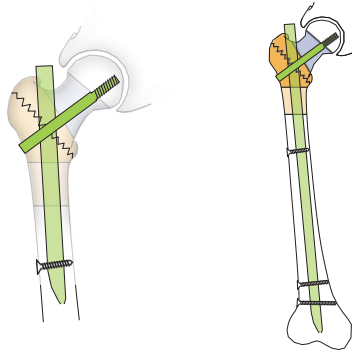
- Ang di-buong pagpapalit ng balakang na pinalitan ang nabaling buto na siyang pinakabola sa ball and socket joint
- Ang buong pagpapalit ng balakang na pinapalitan ang nabaling buto na siyang pinakabola sa 'ball and socket joint' kasama ang kasukasuan



- Mga turnilyo at posibleng platong bakal para ipirmi sa lugar ang butong nabali



- Isang metal na baras tagos sa buto ng hita ang tawag ay (intramedullary nail) para maipirmi sa lugar ang butong nabali





# MGA NILALAMAN NITONG GABAY SA PANGANGALAGA

## (CONTENTS OF THIS CARE GUIDE)

ITONG GABAY SA PANGANGALAGA NG BALI SA BALAKANG AY MAY  
IMPORMASYON SA MGA MGA PAKSANG ITO

---

### PAHINA 10

#### PANGANGALAGA SA PAGPASOK SA OSPITAL (CARE AT PRESENTATION)

Dinala ako ng ambulansya sa ospital. Ano ang  
mangyayari sa unang pagsapit ko?

### PAHINA 13

#### PANGANGASIWA NG KIROT AT SAKIT (PAIN MANAGEMENT)

Masakit ang pagkilos-kilos. Paano pangangasiwaan ang kirot ko?

### PAHINA 16

#### ORTHOGERIATRIC NA MODELO NG PANGANGALAGA (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

Napakaraming tao ang nag-aasikaso sa akin. Sino-  
sino sila at ano ang kanilang mga ginagawa?

### PAHINA 20

#### TIYEMPO NG PAG-OOPERA (TIMING OF SURGERY)

Kailangan kong maoperahan para mai-ayos ang nabali  
kong balakang. Gaano katagal ako maghihintay para  
maoperahan?



**PAHINA 21**

**MOBILISASYON AT PAGPAPASAN NG BIGAT (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)**

Hindi ako tiyak kung anong mangyayari pagkatapos ng operasyon. Kailan ako maaaring makabangon at magsimulang makalakad ulit?

**PAHINA 23**

**BAWASAN ANG PELIGRO NG PANIBAGONG BALI (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)**

Ayaw kong matumba at mabalian ulit ng buto. Ano ang gagawin para mabawasan ang panibagong bali ng buto?

**PAHINA 29**

**TRANSISYON MATAPOS ANG PANGANGALAGA SA OSPITAL (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)**

Gaano katagal bago ako makakauwi at ano ang kakailanganin ko kapag pinalabas na sa ospital?

**PAHINA 31**

**ANG AKING PLANO NG PANGANGALAGA (MY CARE PLAN)**

**PAHINA 37**

**ANO ANG AUSTRALIAN AT NEW ZEALAND NA PAREHISTRO NG BALING BALAKANG? (ANZHFR) (WHAT IS THE AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP FRACTURE REGISTRY?)**



Kung nais mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga paksang ito, gamitin ang camera ng iyong smart phone litratuhan itong QR code upang magtungo sa Hip Fracture Clinical Care Standard.

# PANGANGALAGA SA PAGPASOK NG OSPITAL (CARE AT PRESENTATION)

## **Dinala ako ng ambulansya sa ospital. Ano ang mangyayari sa aking pagdating?**

Maraming bagay ang nangyayari sa departamento ng emerhensya sa oras na ipinasa ng mga paramediko ang pangangalaga sa iyo sa kawani ng ospital.

Ang mga gamot at iniksyon ay magbibigay ginhawa sa iyong kirot. Ang mga scan at x-ray ay magpapahintulot sa mga siruhano kung paano ang pinakamabisang paggamot sa iyong nabaling balakang.

Ang mga medikal na pagsusuri at mga tanong sa mga doktor ang magpapatyak na anumang iba pang mga sakit mo ay isinaisip nang nagplano ng paggamot sa iyong nabaling balakang.

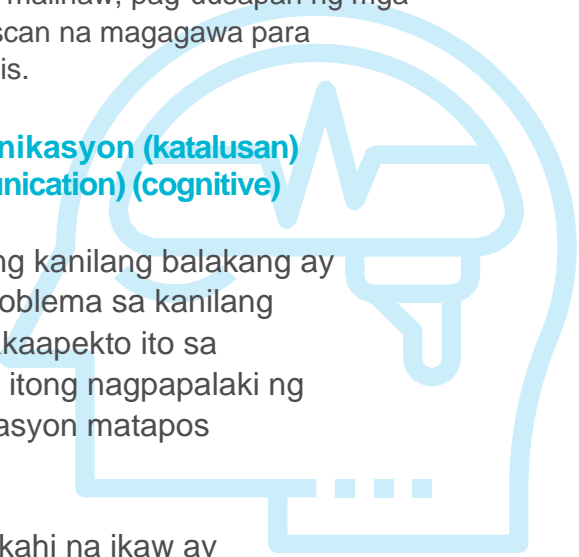
Maaaring ito ay may pagkamalipos. Ang impormasyong kasunod ay makakatulong na malaman mo kung ano ang ginagawa at kung bakit.

## Diyagnosis (Diagnosis)

- Karamihan sa baling balakang ay nadidiyagnosis ng x-ray. Kung minsan, ang x-ray ay hindi masyadong malinaw at kailangan ang dagdag na mga scan.
- Kung ang iyong x-ray ay hindi malinaw, pag-uusapan ng mga doktor sa iyo ang ibang mga scan na magagawa para makatulong sa pagdidiyagnosis.

## Memorya, pag-iisip at komunikasyon (katalusan) (Memory, thinking and communication) (cognitive)

- Maraming tao sa nabalian ng kanilang balakang ay may ilang mga dati nang problema sa kanilang memorya at pag-iisip. Nakakaapekto ito sa komunikasyon at nagpakita itong nagpapalaki ng pangyayaring mga kumplikasyon matapos mabalian ng balakang.
- Sa dahilang ito, iminumungkahi na ikaw ay pasasagutin sa mga katanungan upang matukoy ang anumang mga problema sa iyong memorya. Ginagawa ito sa departamento ng emerhensya o pagkalipas na mailipat ka na sa ward.
- Mga natatanging katanungan na sinusubukan ang memorya, pag-iisip at komunikasyon ay itatanong bago ka pa operahan upang matukoy sa iyong mga kasagutan ang anumang pagbabago habang ikaw ay nasa ospital.



## Ano ang mangyayari kung may mga problema ako sa memorya o naging nalilito? (What happens if I have memory problems or become confused)



Kung minsan, matapos na mabalian ng balakang, ikaw ay pansamantalang nalilito. Ang salitang ‘delirium’ (deliryo) ay kalimitang ginagamit bilang paliwanag sa ganitong pagkalilito.

Ang deliryo ay maaaring sanhi ng maraming bagay ngunit ang karaniwang mga sanhi matapos ang baling balakang ay kirot, bagong mga gamot, pagtitibi, kulang sa tubig sa katawan (dehydration) o impeksyon. Mas lalong karaniwan sa mga taong may dati nang problema sa memorya o pag-iisip.

Kung mapansin mo o nang iyong pamilya ang pagbabago sa iyong inuugali, o sa iyong pag-iisip o komunikasyon, mahalagang ipagbigay-alam sa kawani. Baka ito ay maagang senyales ng deliryo. Kung maaga itong natukuyan, mas maaga itong mapangangasiwaan ng mga propesyonal sa kalusugan.

Ang paghahadlang ng deliryo ay makakatulong sa pagpapabilis ng iyong paggaling sa pagkabali ng balakang.



**Kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa memorya at pag-iisip, gamitin ang camera ng iyong smart phone na litratuhan itong QR code.**

# PANGANGASIWA NG KIROT AT PAGSAKIT (PAIN MANAGEMENT)

**Masakit ang pagkilos-kilos. Paano pangangasiwaan ang kirot at pagsakit? (It hurts to move. How will my pain be managed?)**

Tunay na mahalagang matiyak na ang iyong kirot at sakit ay kontrolado sa lahat ng oras habang ikaw ay nasa ospital. Tatanungin ka ng mga propesyonal sa kalusugan tungkol sa iyong kirot at sakit nang maraming beses sa maghapon.

Ang kirot at sakit sa baling balakang ay mararamdaman sa singit at hita at lalong nagiging masama sa pagkilos-kilos. Ang pag-aayos ng bali ay kalimitang siyang pinakamahusay na paraan upang mapangasiwaan ang kirot ngunit para sa karamihang tao kailangan ang mga gamot pangpahupa ng sakit bago pa at pagkatapos ng operasyon.

## Kailan tatasahin ang aking kirot? (When will my pain be assessed?)

Ang unang pagtatasa ng iyong kirot ay gagawin ng mga paramediko ng ambulansya bago ka ihatid sa ospital. Matapos kang sumapit sa departamento ng emerhensya, may magtatanong ulit ng iyong kirot sa loob ng 30 minutos.

Mahalagang ipaalam sa mga narses at doktor kung hindi ka komportable. Kung hindi komportable ang pagkilos-kilos, ito ay magiging sanhi ng iba pang mga kumplikasyon kagaya ng sugat sa balat (pressure sore), o pansamantalang pagkalito na tawag ay 'delirium'.

## Wika (Language)

Kung ang Ingles ay hindi mo kinagisnang wika, may inilaan kaming espasyo para isulat ninyo ang salitang kirot at sakit. Makakatulong ito sa kawani na gamitin ang pamilyar na salita.

Kirot

Isulat ang salitang kirot sa  
wikang inyong gusto

## Pangangasiwa ng kirot (Managing pain)

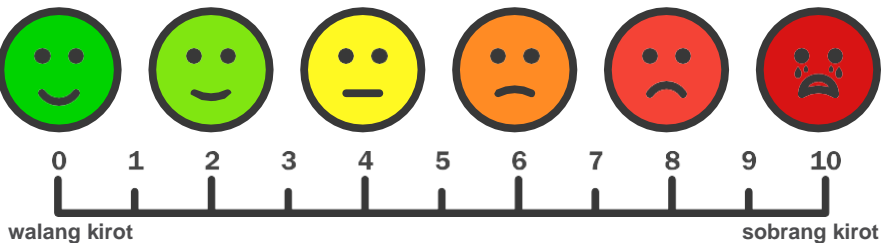
Kung hindi ka komportable sa nabaling balakang mo, bibigyan ka ng mga gamot na pampaginhawa. Ang paracetamol ay karaniwang ginagamit ngunit may mas matatayang na mga gamot ang kakailanganin. Karaniwang epekto ng matatayang na gamot ay pagtitibi, kaya paiinum ka rin ng mga pampadumi. May isang pang-iniksiyon sa singit na tawag ay 'nerve block' ang lubos na makakabawas sa kirot sa pamamagitan ng pagpapamanhid ng binti ng ilang oras.

## Paano malalaman na sapat ang pampaalis ng kirot (How to know if the pain relief is enough)

Anumang gamot o nerve block ay dapat magpapababa ng kirot upang komportable ang pagkilos punta sa pa-x-ray o pangangalaga ng nursing.

Isinama namin ang iskala sa ibaba upang magraduhan mo ang sakit mula sa iyong nabaling balakang. Ang sukat na 0 (zero) ay walang sakit at ang sukat na 10 (sampu) ay nangangahulugang napakasakit at kumikirot ng madalas.

Hinihimok ka namin na madalas mong ibahagi itong impormasyon sa mga propesyonal sa kalusugan lalo na kung ang iyong kirot at pagsakit ay hindi maayos.



# MODELONG ORTHOGERIATRIC NA PANGANGALAGA

## (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

Napakaraming tao ang nag-aasikaso sa akin.  
Sino-sino sila at ano ang kanilang ginagawa?

Sa loob ng unahang pahina ng libritong ito, mayroong espasyo upang sulatan ng pangalan ng ibat-ibang propesyonal ng kalusugan na nag-aalaga sa iyo. Ito ay dahil marami kang makakaharap na mga tao at mahirap malaman kung sino ang mapagtatanungan ng tungkol sa iyong pangangalaga.

Kung kailangan mo ng tulong sa paglilista ng mga pangalan, tanungin ang alinman sa mga propesyonal ng kalusugan na nag-aalaga sa iyo.



## Ano ang Orthogeriatric na Modelo ng Pangangalaga? (What is the Orthogeriatric Model of Care?)

Ito ang pangalang ibinibigay sa paraan ng pag-oorganisa ng ospital sa pangangalaga ng taong nabali ang balakang. Ipinapakita nito ang ‘pangkat ng magkakaibat-ibang nanggagamot’ (‘multidisciplinary team’) (‘multidisciplinary team’) namayibat-ibang mga propesyonal ng kalusugan na nananagot sa ibat-ibang bahagi ng pangangalaga sa iyo.

Ang siruhanong orthopaedic at ang doktor (kalimitan ay isang geriatrician) ay magkabahagi sa lahat ng pag-opera at paggagamot na mga kakailanganin. Ang siruhano ang gagamot ng iyong bali sa balakang at ang doktor/ geriatrician ang gagamot sa iba mo pang mga sakit. Ang pagbabahagian ng iyong pangangalaga na tulad nito ang magbibigay ng magandang paggaling.

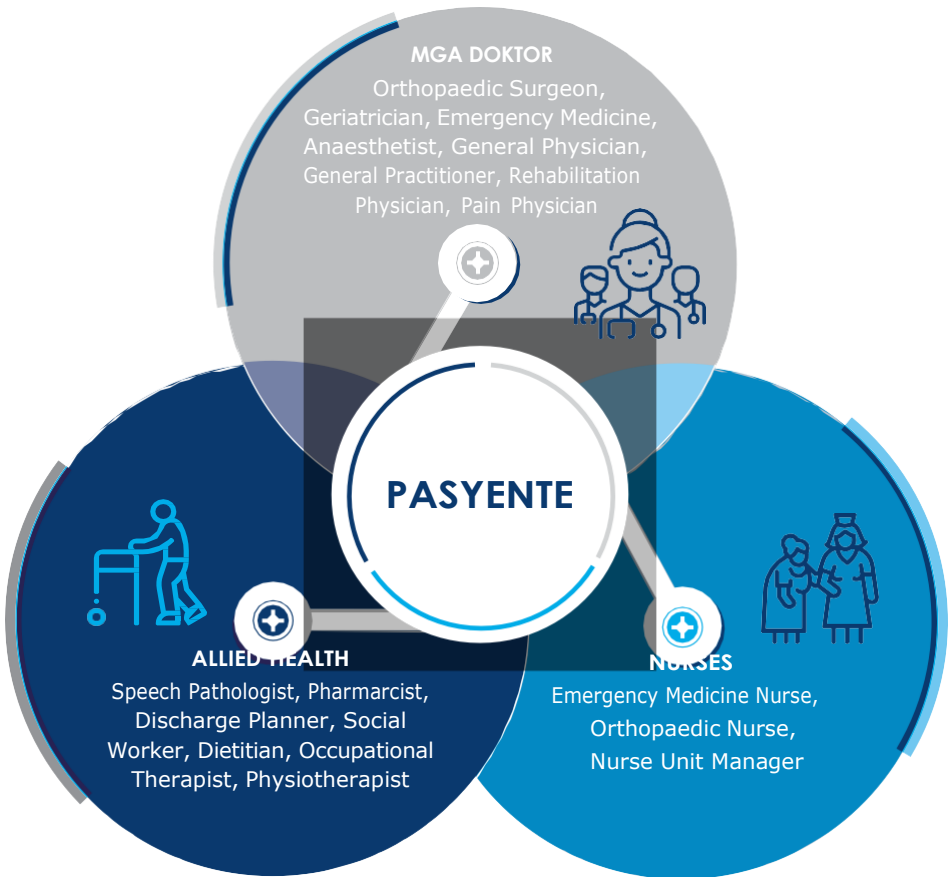
May iba pang mga propesyonal sa kalusugan ang makakaharap mo habang nasa ospital. Kabilang dito ang kawani ng departamento ng emerhensya, taga-anesthesia, mga nars, physiotherapists, at dietitian. Makakatagpo mo rin ang occupational therapist, pharmacist, pain specialist, manggagawa sa lipunan, ispesyalista sa rehabilitasyon.



Mga ibat-ibang propesyonal sa kalusugan ang bubuo ng multidisciplinary na pangkat sa bawat ospital. Ang ilan sa mga taong makakaharap mo ay nakalista sa banghay na ito. Nagtatrabaho sila bilang isang pangkat. Kahit na hindi mo sila makikita sa magkasabay na oras, mag-uusap sila tungkol sa pinakamahusay na paraan ng pagbibigay ng kailangan mong pangangalaga.

**PANGKAT NG MULTIDISCIPLINARY NA PANGANGALAGA  
(MULTIDISCIPLINARY CARE TEAM)**

---



## Ano ang mahalaga sa akin? (What is important to me?)

Mahalagang ipagbigay-alam sa mga propesyonal na nag-aalaga sa iyo kung anong mga aktibidad ang mahalaga para sa iyo. Naglaan kami ng espasyo sa ibaba para isulat ang mga aktibidad na ito.

Isipin mo ang tungkol sa maaari mong gawin pagkalabas ng ospital at sa mga susunod na 3-6 na buwan. Ito ang magiging gabay mo sa mga pakikipag-usap sa mga propesyonal ng kalusugan sa pagbubuo ng pinakamahusay na plano ng paggamot para sa iyo.

### Ang mga aktibidad na sana ay magagawa ko sa paglabas ng ospital:

---

---

---

---

### Ang mga aktibidad na nais kong magawa makalipas ang 3-6 na buwan pagkalabas ng ospital:

---

---

---

---

# TIYEMPO NG PAG-OOPERA (TIMING OF SURGERY)

## Gaano katagal ako maghihintay para sa pag-oopera? (How long should I have to wait for my surgery?)

Ang Pamantayan ng Pangklinikang Pangangalaga sa Baling Balakang (The Hip Fracture Clinical Care Standard) ay nagrerekomenda ng pag-oopera sa loob ng 36 na oras pagpasok sa ospital. Dahil sa may baling balakang, ito ay nakasusuya at kawalang-puri at nakakabalisa na nakahiga sa kama na may bali ang balakang na di kailangang magtagal sa paghihintay.

Ang nakarekomendang 36 na oras ay maaaring hindi mangyari sa ibang mga tao. Halimbawa, kung may problemang sakit na kailangang gamutin muna bago pa maoperahan.



# MOBILISASYON AT PAGPAPASAN NG BIGAT (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

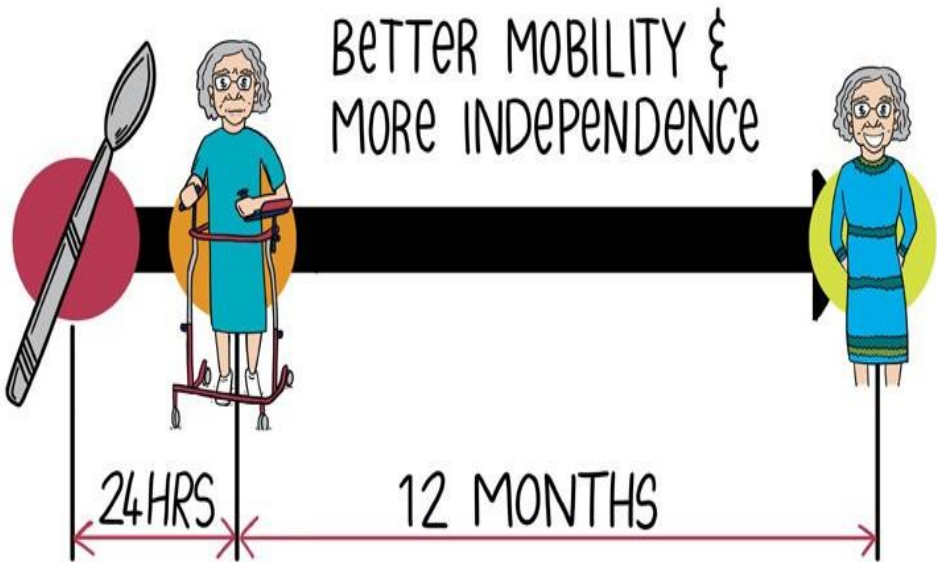
**Kailan ako makakatayo at  
makapagsimulang maglakad  
ulit? (When will I be able to get  
up and start walking again?)**

Ang pakay ng operasyon ay upang matulungan kang makatayo at magpasan ng bigat ang nabalian mong binti kaagad-agad. Titiyakin ng siruhano na ang pagkapirmi ay matibay na makakaya kang patayuin at humakbang sa kasunod na araw pagkatapos ng operasyon. Maaaring nakakatakot ito at makakaramdam ka ng panghihina at di-komportable. Ito ay pangkaraniwan lamang.



Pagbangon sa kama, pagtayo at ilang mga paghambing ay tinatawag na mobilisasyon ('mobilisation'). Ang mga pagkilos-kilos sa lalong madaling panahon matapos ang operasyon ay nakakatulong na mahadlangan ang mga komplikasyon katulad ng mga pagsusugat ng balat sa likod (pressure sores), pulmonya (pneumonia) o mga pamumuo ng dugo sa mga binti.

Kung titingnan na parang nakakabigla ang bumangon at tumayo sa kasunod na araw matapos ang opera, ang mga taong nakagawa nito na tumayo at humakbang kinabukasan ng opera ay mas mahusay na nakapaglalakad at nagsasarili nang hanggang sa isang taon matapos ang pagkabali ng balakang.



# PAGBABAWAS SA PELIGRO NG PANIBAGONG BALI (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

## Ano ang gagawin upang mabawasan ang magkaroon na panibagong bali ng buto?

Bilang bahagi ng iyong paggaling, ang pangkat ng maramihang disiplinaryo (multidisciplinary) ay gagawa ng isang ispesyal na pagtatasa ng indibidwal mong peligro sa pagkatumba. Ito ay gagawin habang ikaw ay nasa ospital na may baling balakang o matapos kang lumabas ng ospital bilang bahagi ng iyong pagpapagaling.



## Pagtatasa ng peligro sa pagkatumba

### Kasaysayan ng anumang pagkatumba

Anumang dating pagkatumba	<input type="checkbox"/> Oo <input type="checkbox"/> Hindi
Bilang ng mga pagkatumba nitong nakaraang 12 buwan	
Lugar ng mga pinagtumbahan	<input type="checkbox"/> Loob ng bahay <input type="checkbox"/> Labas ng bahay <input type="checkbox"/> Pareho
Nagawang tumayo sa pagkatumba noon	<input type="checkbox"/> Oo <input type="checkbox"/> Hindi <input type="checkbox"/> Ang ilan
Iba pang mga tala	

### Kasaysayan nitong pagkatumba

Sanhi ng pagkatumba	
Loob ng bahay / Labas ng bahay	
Iba pang mga tala	



# Ang mga kadahilanan ko na magkaroon ng panibagong pagkatumba o pinsala

Mga dahilan ng peligro	Mga aksyong ginawa kasama ang mga pagsasangguni
<input type="checkbox"/> Nirepaso ang mga gamot na iniinom	
<input type="checkbox"/> Mahina ang mga mase (muscle)	
<input type="checkbox"/> Masama ang pagbalanse	
<input type="checkbox"/> Hirap sa pagkilos-kilos	
<input type="checkbox"/> Hirap sa mga pang-araw-araw na mga akitibidad	
<input type="checkbox"/> Hirap sa memorya o pag-iisip	
<input type="checkbox"/> May kapansanan sa paningin	
<input type="checkbox"/> Pagkahilo sa pagtayo mula sa pag-upo / pagbaba ng presyon ng dugo sa pagtayo	
<input type="checkbox"/> Mga problema sa paa o pansuot sa paa	

Mga dahilan ng peligro	Mga aksyong ginawa kasama ang mga pagsasangguni
<input type="checkbox"/> Pagpapaganda ng kabahayan	
<input type="checkbox"/> Kakayahang pigilin (pag-iihi o lumabas ang tae)	
<input type="checkbox"/> Katayuan ng nutrisyon sa katawan	
<input type="checkbox"/> Osteoporosis / kalusugan ng buto	
<input type="checkbox"/> Iba pa	

**Ang personal kong plano upang mahadlangan sa hinaharap ang pagkatumba o pinsala**

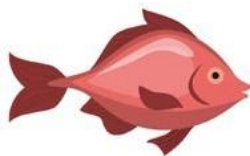
Kung ikaw ay mahigit 50 taon ang edad, ang baling balakang ay malakas na senyales na ang iyong mga buto ay naging manipis at mahina na. Ang tawag dito ay osteoporosis at ibig sabihin ay may malaking pagkakataon sa hinaharap na magkaroon ulit ng baling buto sa pagkakatumba/bagsak. Mayroong mga ilang bagay na makakatulong sa iyong pagpapagaling.

## 1 Kain ng mabuti para suportahan ang nutrisyon sa katawan

Ang Calcium at vitamina D ang pang-unang pinagsasamang bagay upang palakasin ang buto. Ang mga sumusunod na mga pagkain ay mataas sa calcium at vitamina D ngunit ang sinag ng araw (sunlight) ang pinakapinagmumulan ng vitamina D. Mahalaga rin ang protina upang panatiliin ang mga masel (muscle) na malakas at sa pag-inom ng sapat na tubig para maiwasan ang pagkatuyo ng tubig sa katawan (dehydration). Ang dehydration ang pangkaraniwang sanhi ng pagkakatumba/bagsak.

### MGA HALIMBAWA NG MAGANDANG NUTRISYON

---



**2****Medikasyon (Medication)**

Mayroong maraming klaseng pampalakas ng buto na mga paggagamot at maaaring ipainom bilang tabletas o bilang iniksyon. Ang mga doktor at nurses ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa mga bagay na ito habang ikaw ay nasa ospital. Ang mga ito ay kailangan ipagpatuloy na inumin sa maraming taon upang maprotektahan laban sa pagkabali ng mga buto sa hinaharap, ngunit itong mga gamot na ito ay makapagpapababa ng peligrong magkaroon ng panibagong bali ng buto nang aabot sa 50%.

**3****Ehersisyo (Exercise)**

Ang pagpapahusay ng lakas at pagbalanse ay nakakatulong sa paghadlang ng pagkatumba/bagsak. Kailangan nito ang mga natatanging ehersisyo kaysa pangkaraniwang aktibidad. Ehersisyo na katulad ng pagsasayaw, mga sesyon sa gym, lawn bowl at Tai Chi ay makakatulong sa paghadlang ng pagkatumba/bagsak. Ibig sabihin ay mas kaunti ang pagkakataon na mabalian ng buto.

**4****Kusapin ang iyong GP (Speak with your GP)**

Makapagbibigay ang iyong Doktor (GP) ng mahalagang impormasyon tungkol sa paghadlang ng muling mabalian. Tanungin mo sila kung aling paghadlang at mga pamamagitan para sa kalusugan ng buto ang pinakamahusay para sa iyo. Upang maumpisahan ang pag-uusap, naglaan kami ng limang mahalagang mga katanungan na itatanong sa kanila:

- Anong mga bahagi ng peligro ko na matumba/mabagsak?
- Anong klase ng ehersisyo ang magpapabawas sa peligro kong matumba/mabagsak?
- Ano ang osteoporosis?
- Anong magagawa ko upang paghusayin ang kalusugan sa buto?
- Anong mga paggagamot ang mayroon para sa osteoporosis?

# TRANSISYON MATAPOS ANG PANGANGALAGA SA OSPITAL (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

**Gaano katagal bago ako makauwi at ano ang aking kakailanganin kapag nadiskargo na sa ospital? (How long before I can go home and what will I need when I am discharged from hospital?)**

Ang lahat ay magkakaiba at mahirap na hulaan kung gaano ka katagal sa ospital. Ang maraming bagay ay nakadepende kung paano ka nakakagalaw noong bago ka mabalihan ng balakang.

Ang ilang mga tao ay pwedeng idiskargo sa kanilang tahanan at doon na sila magpapagaling. Ang iba naman ay mas matagal-tagal at maaaring kailangan ilipat sa ibang ward o ibang ospital para magpagaling (rehabilitation). Ang ibang tao naman ay maaring magpasiya na oras na para lumipat kahit saan mang lugar na may mas maraming makukuhang suporta at ang ganito ay mangangailangan ng mga pagpapalano.

Ang ilang mga tao ay hindi makakabalik sa dating lebel ng paggalaw-galaw kagaya ng bago pa nangyari ang pinsala at ito ay pag-uumpisahan ng talagang mahalagang mga pakikipag-usap tungkol sa kung saan titira matapos lumabas ng ospital.

Isang magandang ideya na makipag-usap sa pangkat ng multidisciplinary tungkol sa iyong mga inaasahan sa pagpapagaling at rehabilitasyon. Sa ganitong paraan, mapagkakasunduan ninyo ang pagpapalano para sa iyong pagkadiskargo sa ospital at ang iyong patuloy na pagpapagaling.



# ANG AKING PLANO SA PANGANGALAGA (MY CARE PLAN)

Ang susunod na mga pahina ay ang iyong plano sa pagpapagaling  
Ang impormasyon ay dapat kumpletohin ng mga propesyonal sa pangkalusugang pangangalaga noong nakikipagpulong sa iyo at ng hinirang mong tao.



Pangalan:

IDIKIT LABEL NG PASYENTE

---

Sino ang isasali sa pagbubuo nitong plano ng pangangalaga?

Pangalan:

Relasyon:

---

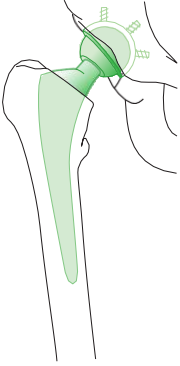
Distinasyon ng diskargo mula sa malubhang pangangalaga:

- Pribadong Bahay       Rehabilitasyong Ospital  
 Residential Aged Care Facility (RACF)  
 Iba pa

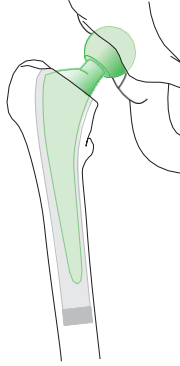
---

Ang aking araw ng pag-ooopera ay:      /      /

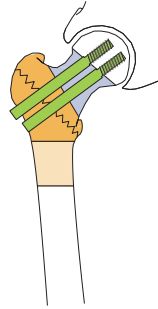
Klase ng Pag-opera:



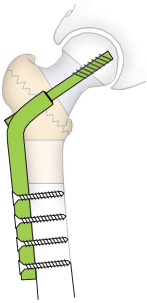
Total Hip Replacement



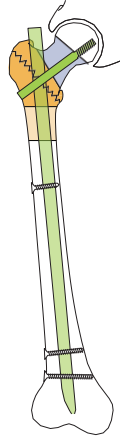
Partial Hip Replacement



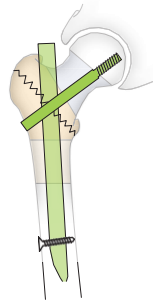
Cannulated Screws



Sliding Hip Screw (SHS)



Intramedullary Nail Long



Intramedullary Nail Short



## Ang aking pangangalaga pagkatapos ng opera (My post surgery care)

---

Pangangalaga sa sugat:

Oo       Hindi

---

Mga tahi (Sutures):

Natutunaw:

Oo       Hindi

Kung di-natutunaw:

Petsa ng pag-aalis      /      /

Petsa na tanggalin      /      /

---

Saan:

- Klinik
  - Ward
  - GP
  - Komunidad
  - Residential Aged Care Facility (RACF)
-

ANG AKING PANGANGALAGA PAGKATAPOS NG OPERA  
(MY POST SURGERY CARE) (PAGPAPATULOY)

---

Kailangan ko ng kagamitan para sa aking kaligtasan pag-uwi:

oo       Hindi       Di bagay

---

Ano ang aking gagamitin para matulungan akong makalakad?

- Stick
  - Crutches
  - Rollator frame
  - Four wheeled walker
  - Iba- halimbawa: wheelchair
- 

Anong ibang kagamitan ang makakatulong sa akin pagkatapos ma-discharge?

- Over toilet aid
  - Shower chair or stool
  - Bath transfer board
  - Long handled aids
    - Easy reacher     Long shoe horn     Dressing Stick
  - Height adjustable chair
  - Pressure relieving or other mattress/cushion
  - Bed pole
-

## Ang aking follow up na mga appointment

	Petsa	Oras	Lokasyon
GP			
Orthopaedic Clinic			
Community Health			
Physiotherapist			
Falls & Balance Clinic			
Osteoporosis Clinic			
Iba pa			

Ang aking gamot para sa kalusugan ng buto

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vitamin D                 | <input type="checkbox"/> Risedronate / Actonel |
| <input type="checkbox"/> Calcium                   | <input type="checkbox"/> Raloxifene / Evista   |
| <input type="checkbox"/> Denosumab / Prolia        | <input type="checkbox"/> Teriparitide / Forteo |
| <input type="checkbox"/> Zoledronic Acid / Aclasta | <input type="checkbox"/> Romosozumab / Evenity |
| <input type="checkbox"/> Alendronate / Fosamax     |  |





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

## ANO ANG AUSTRALYAN AT NEW ZEALAND NA PAREHISTRO NG BALING BALAKANG? (WHAT IS THE AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP FRACTURE REGISTRY) (ANZHFR)?

**Ang ANZHFR ay itinatag noong 2015 na may pakay na tulungan ang mga ospital na paghusayin ang pangangalaga na kanilang ibinibigay sa mga matatandang tao na ipinasok na may baling balakang.**

Kung tumatanggap ka nitong buklet, malamang na nabalian ka ng balakang at kwalipikadong isali dito sa ANZHFR. Ipapasa ng kawani ng ospital ang iyong impormasyon sa ANZHFR maliban kung sasabihin mo sa kanila na ayaw mong mapasali. Ang tawag dito ay proseso na opt-out.

Matutunghayan ang karagdagang impormasyon tungkol sa registry sa susunod na limang pahina. Maari mo ding gamitin ang QR codes para pumunta sa website ng ANZHFR para sa karagdagang impormasyon.

ANZHFR  
IMPORMASYON NG  
PASYENTE



ANZHFR  
WEBSITE



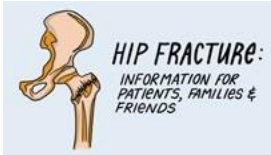


Ang ANZHFR ay gumagamit ng mga datos para pahusayin ang pangangalaga sa baling balakang. Ang impormasyon sa ibaba ay binuo ng ANZHFR para sa mga pasyente, pamilya at kaibigan.



Gamitin ang camera ng iyong smart phone para i-scan ang QR codes para sa impormasyon tungkol sa baling balakang at paggagamot nito.

## Tungkol sa mga baling balakang



## Pangangasiwa ng kirot sa baling balakang



## Pag-oopera para sa baling balakang



## Paglalakad matapos ma-operahan



## Pagbabawas ng peligrong mabalian ng buto



## Pag-access ng Hip Fracture Recovery buklet mula sa New Zealand



Hanapin ang mga katunayang pahina tungkol sa kalusugan ng buto at iba pang mapagkukunan mula sa **Healthy Bones Australia**



Alamin ang karagdagan tungkol sa mga programang mabuhay ng mas malakas na mas matagal na paghahadlang na matumba/mabagsak





# ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



**Ang Australyan at New Zealand Parehistro ng  
Baling Balakang**

**(Australian and New Zealand Hip Fracture  
Registry)**

**PINAPAHUSAY ANG MGA RESULTA PARA SA MGA TAONG  
MATATANDA (ENHANCING OUTCOMES FOR OLDER  
PEOPLE)**

# Pahina ng Impormasyon

## **Pakay**

Ang pakay ng ANZHFR ay paghusayin ang kalidad, kaligtasan, at pagka-epektibo ng pangangalaga ng kalusugan na ibinibigay sa taong 50 taon ang edad at mas matanda pa na ipinasok sa ospital na may baling balakang. Gagawin ito ng ANZHFR sa pamamagitan ng pagmamatyag at pag-uulat ng paggagamot at ng mga resulta ng paggagamot batay sa mga gabay ng pangangasiwa ng baling balakang ng Australya at New Zealand.

## **Anong impormasyon ang kokolektahin?**

- Ang iyong pangalan, petsa ng kapanganakan, mga detalye ng matatawagan, pambansang numero ng pangangalagang kalusugan, katayuang marital
- Mga detalye tungkol sa iyong lebel ng pagsasarili bago na-ospital at ang iyong kasaysayang medikal.
- Mga detalye ng iyong pagpasok sa ospital, paggagamot na ibinigay, at mga detalye ng iyong pagkalabas sa ospital.

## **Impormasyon ng Pagkapribado**

- Susunod ang ANZHFR sa batas ng pagkapribado.
- Ang impormasyon ay ligtas na itatago, pananatiliing kumpidensyal at magiging available lamang sa aprubadong rehistro o tagasaliksik na kawani.
- Gagamitin lang ang impormasyon para mga pakay ng pananaliksik kung napagkasunduan ng isang aprubadong Ethics Committee.
- Ang impormasyon ay gagamitin para mag-ipon ng mga ulat, mga presentasyon, mga paglalathala, ngunit sa paraang hindi ka matutukoy.
- Ang impormasyon ay ibubunyag lang na may pahintulot mo maliban kung kinakailangan lamang ng batas.
- Ang iyong impormasyon ay i-uugnay sa iba pang mga koleksyon ng mga datos.



# Pahina ng impormasyon

## **Follow-up sa 120 mga araw mula pagpasok sa ospital**

- Ang miyembro ng kawani na tagaroon sa ospital na naggamot sa iyo ay tatawag sa telepono at ang tawag ay aabutin ng mula 5-15 mga minuto.
- Pagtawag nila, tatanungin ka tungkol sa iyong pagpapagaling, lebel ng pagkilos-kilos, antas ng iyong pagsasarili, anumang dagdag na pag-oopera sa baling balakang at mga gamot na iniinom mo.

## **Mga Panganib, Benepisyo, Gastos**

- Walang panganib na konektado sa paglahok sa ANZHFR ngunit maaaring may abala sa pagpa-follow-up sa telepono.
- Walang dagling mga benepisyo sa paglahok, ang paglahok ay makakatulong sa hinaharap sa pagpahusay ng mga kalalabasan para sa mga taong nahihirapan dahil sa baling balakang.
- Hindi ka magkakagastos o tatanggap ng anumang bayad sa paglahok sa ANZHFR.

## **Australian and New Zealand Hip Fracture Registry:**

**Pinapahusay ang mga resulta para sa mga taong matatanda**

### **Para umatras sa ANZHFR:**

- **Telepono:** 1300 ANZHFR (269 437)
- **Email:** [optout@anzhfr.org](mailto:optout@anzhfr.org)
- **Web:** [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

**Kung wala kang kasagutan, ikaw ay pumapayag na isali sa ANZHFR ang impormasyon tungkol sa iyo at tatawagan ka para sa follow-up pagkalabas mo sa ospital.**

Upang matawagan ang ANZHFR para sa karagdagang impormasyon, o para kontakin ang mga Punong Imbestigador, mangyaring gamitin ang mga detalye sa ibaba:

- **Telepono:** **1300 ANZHFR (269 437)**
- **Email:** **clinical@anzhfr.org**
- **Web:** **www.anzhfr.org**

**Isang Magkakasamang inisyatiba ng:**

Osteoporosis Australia

Osteoporosis New Zealand

Australian and New Zealand Society for Geriatric Medicine

Australian Orthopaedic Association

New Zealand Orthopaedic Association

Australian and New Zealand Bone and Mineral Society

Australasian College for Emergency Medicine

Australasian Faculty of Rehabilitation Medicine

Royal Australasian College of Surgeons

Australian and New Zealand Orthopaedic Nurses Association

Australian and New Zealand Hip Fracture Registry (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031

[www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)



ANZHFR Project Information Pamphlet\_v5\_07November2018

# **Mga Pagpapasalamat**

Itong lathalain ay pinondohan ng  
Kagawaran ng Kalusugan at  
Pangmatandang Pangangalaga  
ng Pamahalaang Australya  
(Australian Government  
Department of Health and Aged  
Care).



Gustong malaman ng ANZHFR ang tungkol sa iyong karanasan sa ibinigay na pangangalaga sa iyo pagkatapos nang iyong baling balakang.

I-scan ang QR code para bumisita at kumpletohin ang 12 mga nakakapili sa sagot na mga katanungan.

Hindi mapagkikilanlan ang iyong mga sagot at gagamitin ito sa hinaharap para paghusayin ang pangangalaga sa mga taong may baling balakang.



SUNDAN KAMI SA SOCIAL MEDIA



## Australian and New Zealand Hip Fracture Registry

139 Barker Street or PO Box 1165  
Randwick, Sydney NSW 2031, Australia

✉ [info@anzhfr.org](mailto:info@anzhfr.org) 🌐 [www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

