

COVID Ready Communication Playbook



Naupdate 25 Marso 2020. **Bagong mapa sa pakikipag-usap kabilang ang script sa telepono para sa pagpapaalam sa pamilya** (magscroll hanggang sa dulo). Para sa mga downloadable na dokumento ng Word sa Ingles, Pranses, Espanyol at Aleman, pumunta sa [pahina ng website ng VitalTalk](#) at makikita mo ang mga link sa ibaba ng pamagat. Kung tinitingnan mo ito sa website ng VitalTalk, tingnan lamang sa ibaba ng dilaw na title bar!

Anong Nilalaman?

Screening Kapag May Nag-aalala Na Baka Nahawaan Sila.....	05
Preferencing Kapag May Nais Na Pumili Na Hindi Magpa-Ospital	05
Pag-uuri Kapag Ikaw Ay Nagpapasya Kung Saan Dapat Magpunta Ang Isang Pasyente.....	06
Pag-tanggap Kapag Kailangan Ng Iyong Pasyente Ang Ospital, O Ang ICU.....	06
Pagpayo Kapag Kailangan Palakasin Ang Loob At Mataas Ang Mga Emosyon	07
Pagpapasya Kapag Hindi Maayos Ang Takbo Ng Mga Bagay, Mga Layunin Ng Pangangalaga, At Katayuan Ng Code	08
Paghahanap Kapag Mapipilitan Kang Mamili Dahil Sa Limitasyon, At Pati Magrasyon	08
Pagpapabatid Kapag Nagsasabi Ka Sa Isang Tao Sa Telepono	10
Paghihintay Kapag Nag-Aalala Ka Tungkol Sa Maaaring Mangyari	10
Nagdadalamhati Kapag Nawalan Ka Ng Minamahal Sa Buhay	11
Aktibong Pagpaplano Mapa ng Pakikipag-usap Para sa Pagpaplano Sa Kung Anuman Ang Maaaring Mangyari	11
Mga Limitasyon ng Mapagkukunan Mapa ng Pakikipag-usap Para Sa Krisis Lamang.....	13

Ang Huling Tawag sa Pamilya Mapa ng Pakikipag-usap Sa Miyembro ng Pamilya.....14

Sino?

Sa lahat ng mga propesyonal sa pangangalaga sa kalusugan: ito ay ngayon palang nangyari. Walang daan na maipapantay. Nakaharap kami sa mga pag-uusap na hindi namin inaasahan — o nais — na magkaroon.


Bakit?

Sa Seattle, totoo ito. Mayroon kaming mga pasyente na namatay, at hindi lahat ay matatanda. Ang isa sa aming mga kasamahan ay nilagyan ng tubo sa bibig para makahinga. Sa buong bansa, lahat tayo ay nakakakuha ng mga tawag at pag-aalala tungkol sa kung paano pangangasiwaan ang posibleng paglaganap ng sakit na ito. Naisip namin na ang aming propesyonal na tungkulin ay maaaring maglagay ng panganib sa mga mahal namin sa buhay na nasa bahay. Ang mas masama, ang aming nakikita ngayon ay mga patak na maaaring maging isang tsunami. Tulad ng nangyayari sa Italya. Mahirap ipagsawalang-bahala. Hindi isang bagay na maaari mong iwan sa trabaho.

Ngunit may ibang panig din nito. Ang aming mga kasamahan ay tumutulong. Ang mga tao ay sumusulong upang suportahan ang bawat isa sa hindi inaasahang, magagandang paraan. Magkakasama, tayo ay maaaring maging mas malakas. At kaya natin itong malampasan na buo ang ating pakikiramay, pagkahabag at paglilingkod sa kapwa.

Gamit Ang Mga Tip Na Ito

Ito ay isang tutok na pagtalakay sa mga tip na nakatuon sa COVID. Tinanggal namin ang lahat ng mga karaniwang bagay na pang-edukasyon dahil alam namin na abala kayo. Kung may gusto ka pang alamin, tingnan ang mga mapa ng pakikipag-usap at video sa mga [pangunahing kasanayan sa komunikasyon](#), [kumperensya ng pamilya](#), at mga [layunin ng pangangalaga sa vitaltalk.org](#).

Habang lumalaki ang pandemya, ang caseload sa iyong pook ay tutukoy kung ang iyong klinika o ospital o institusyon ay nasa 'conventional mode' (karaniwang pangangalaga), 'contingency mode' (mga mapagkukunan ay binabanat bagaman ang pangangalaga ay malapit sa karaniwan), o 'mode ng krisis' (ang pangangailangan ay hinihigitan ang mapagkukunan). Karamihan sa mga tip dito ay para sa conventional o contingency mode. Kung ang iyong pook ay nasa [pamantayan ng krisis](#), kung paano isinisagawa ang panggagamot ay magkakaroon ng malaking pagbabago — ang mga desisyon sa pag-uuri ay magiging mabusisi at ang mga pagpipilian ay limitado. Kung kinakailangan, ang mga hinaharap na bersyon ng dokumentong ito ay lilipat patungo sa krisis. Sa ngayon, mangyaring tandaan na ang mga **krisis mode tip ay minarkahan**  **at dapat na nakalaan para sa isang krisis na itinalaga ng inyong institusyon**. At tandaan na kahit sa isang krisis, maaari pa rin tayong magbigay ng pakikiramay at paggalang sa bawat tao.

Ang ilan sa mga tip sa komunikasyon sa dokumentong ito ay naglalarawan ng mga paraan upang maipaliwanag ang paglalaan ng mapagkukunan sa pasyente o pamilya o tagapag-alaga. Gayunpaman, tandaan na ang mga pagpapasya tungkol sa kung paano inilalaan ang mga mapagkukunan — kung anong pamantayan ang ginagamit o kung hanggang saan ang limitasyon — ay dapat mangyari sa ibang antas — sa antas na pangrehiyon o estado o bansa. Ang pagdedesisyon ng rasyon ay hindi dapat gawin sa tabi ng kama ng pasyente. Sa mga tip na ito, umiiwas kami sa mga kumplikadong talakayan tungkol sa pagrasyon, at gumagamit ng wika na para sa karaniwang tao at hindi para sa mga ethicist.

Ano?

Sa diwang ito, pinasimulan namin ang maliit na playbook na ito upang magbigay ng ilang praktikal na payo tungkol sa kung paano pag-uusapan ang tungkol sa ilang mga mahirap na paksa na may kaugnayan sa



COVID-19. Mula sa aming karanasan sa pag-aaral at pagtuturo ng komunikasyon sa loob ng 2 dekada, kumuha kami sa aming mga network ng mga inaakala nilang hamon sa sitwasyon na ito at itinugma namin ang mga ito sa mga payo mula sa ilan sa mga pinakamahusay na mga doktor na kilala namin. Kung alam mo ang aming trabaho, makikilala mo ang ilang pamilyar na tema at makakahanap din ng bagong materyal. Ito ay hindi kumpleto at hindi perpekto. Ngunit ito ay isang simula.

Paano?

Inihahandog namin ang playbook na ito nang libre. I-email ito, i-link ito, ikalat ito. Huwag mag-atubiling baguhin ang mga link upang umayon ito para sa iyong partikular na klinika o institusyon o sistema. Pagkatapos ay tulungan kaming mapagbuti ito. Sabihin sa amin kung ano ang hindi namin nakuha, kung ano ang hindi gumana, kung saan ka natigil. Ang susunod na pag-uulit ng proseso ay maaaring maging mas mabuti dahil sa iyo.

Maaari kang mag-pitch in

Ipakita ito sa mga kasama mo sa trabaho. Boluntaryong i-edit ito upang maisama namin ang mga puna sa real time. Isalin ito sa ibang wika. Huwag lamang ipalaganap ang mga alalahanin tungkol sa kung paano magiging malala ang mga bagay–maging halimbawa ng pagbabagong nais mong makita. Maaari kang makipag-ugnay sa amin sa tonyback@uw.edu o info@vitaltalk.org.

Tungkol sa VitalTalk

Ang VitalTalk ay isang 501c3 nonprofit social impact startup na dedikado sa paggawa ng mga kasanayan sa komunikasyon para sa malulubhang sakit na bahagi ng toolbox ng bawat manggagamot. Sa lalong madaling panahon, ang laman nito ay mailalagay sa aming libreng [VitalTalk Tips app](#) para sa iOS at Android.

Manatiling ligtas. Kailangan ka ng mundo–iyong kadalubhasaan, iyong kabaitan, iyong mga hangarin, at iyong lakas. Nagpapasalamat kami na nandito ka.

Screening

KAPAG MAY NAG-AALALA NA BAKA NAHAWAAN SILA

Ano Ang Sinasabi Nila

Bakit hindi nila tini-test ang lahat?

Bakit matagal ang mga test?

Bakit ang mga manlalaro ng basketbol ay na-test na?

Ano Ang Sasabihin Mo

Wala kaming sapat na test kit. **Sana mabago ito.**

Mabilis na ginagawa ito ng laboratoryo hangga't kaya nilang gawin. Alam namin na mahirap maghintay.

Batid kong parang hindi nga ito patas. Hindi ko alam ang mga detalye, subalit ang masasabi ko sa iyo ay ibang panahon iyon. **Mabilis na nagbabago ang sitwasyon kaya ang ginawa natin noong isang linggo ay hindi pareho sa ginagawa natin ngayon.**

Preferencing

KAPAG MAY NAIS NA PUMILI NA HINDI MAGPA-OSPITAL

Nag-aalala ako tungkol sa bagong virus na ito. Ano ang dapat kong gawin?

Napagtanto ko na hindi ako gumagaling kahit na wala ang bagong virus na ito. Nais kong makipagsapalaran sa bahay / sa pasilidad ng pangmatagalang pag-aalaga.

Tama kang mabahala. Narito ang maaari mong gawin. Mangyaring limitahan ang iyong pakikipag-ugnay sa iba–tinatawag namin itong panlipunang distansiya. **Pagkatapos ay dapat kang pumili ng isang taong nakakakilala sa iyo nang mabuti upang makipag-usap sa mga doktor kung ikaw ay magkaroon ng malubhang sakit.** Ang taong iyon ang iyong proxy. Kung ikaw naman ay ang uri ng tao na sasabihing, salamat pero hindi na bale, dahil ayaw kong pumunta sa ospital at mamatay na nakakabit sa mga makina, dapat mong sabihin sa amin at sa iyong kinatawan ang iyong nais.

Salamat sa pagsasabi mo sa akin nito. **Ang naririnig ko ay mas gugustuhin mong hindi pumunta sa ospital kung pinaghihinalaan namin na mayroon kang virus.** Nakuha ko ba iyon?

Ayaw kong matapos ang aking buhay tulad ng isang gulay na pinananatiling buhay ng isang makina. [sa isang pangmatagalang pasilidad ng pangangalaga o sa bahay]

Nirerespeto ko iyon. Narito ang nais kong ipanukala. Patuloy ka naming aalagaan. Ang pinakamahasay na kaso ay di mo makukuha ang virus. Ang pinakamasamang kaso ay makukuha mo ang virus sa kabila ng aming pag-iingat—at pagkatapos ay pananatilihin ka namin dito at titiyakin na komportable ka hangga't kasama mo kami.

Ako ang kinatawan / ahente ng pangangalagang pangkalusugan ng taong ito. Alam ko na ang kanilang kondisyong medikal ay masama—na marahil hindi sila makakaligtas sa virus. Kailangan mo bang dalhin sila sa ospital?

Malaking tulong para sa amin na ikaw ay nagsasalita para sa kanila, salamat. Kung ang kanilang kondisyong medikal ay lumala, maaari naming ayusin ang hospisyong (o palliative care) na tingnan sila kung nasaan sila. Maaari tayong umasa para sa pinakamabuti o magplano para sa pinakamalala.

Pag-uuri

KAPAG IKAW AY NAGPAPASYA KUNG SAAN DAPAT MAGPUNTA ANG ISANG PASYENTE

Ano Ang Sinasabi Nila

Bakit hindi nalang ako pumunta sa ospital?

Bakit mo ako pinipigilang pumunta ng ospital?

Ano Ang Sasabihin Mo

Ang aming pangunahing pananagutan ay ang iyong kaligtasan. Sinisikap naming ayusin ang pagpasok ng mga tao. Mangyaring punan ang mga tanong sa online. **Maaari kang makatulong na mapabilis ang proseso para sa iyong sarili at sa iba pa.**

Batid kong nag-aalala ka at nais mo ang pinakamahasay na posibleng pag-aalaga. Sa ngayon, ang ospital ay naging isang mapanganib na lugar maliban kung talagang kailangan mo ito. Ang pinakaligtas na bagay para sa iyo ay ang ____.

Pag-tanggap

KAPAG KAILANGAN NG IYONG PASYENTE ANG OSPITAL, O ANG ICU

Nangangahulugan ba ito na mayroon akong COVID 19?

Kailangan ka naming i-test sa pamamagitan ng pagpahid ng loob ng iyong ilong at malalaman natin ang resulta bukas. **Normal lang na makaramdam ng pagkabalisa habang naghihintay ng resulta,** kaya gawin ang mga bagay na makakatulong sa iyo na mapanatili kang kalmante.

Gaano kasama ito?	Mula sa aking impormasyon ngayon at mula sa aking pagsusuri, ang iyong sitwasyon ay seryoso na dapat na nasa ospital ka. Mas malalaman natin sa susunod na araw , at aabisuhan ka namin.
Malalagpasan ba ito ng aking lolo?	Batid kong nangangamba ka. Ito ang masasabi ko: dahil siya ay 90 na, at meron pa siyang ibang mga karamdaman, posible na hindi na siya mailalabas sa ospital. Sa totoo lang, masyado pang maaga at di pa natin masasabi.
Sinasabi mo ba na walang maaaring bumisita sa akin?	Alam kong mahirap na hindi magkaroon ng mga bisita. Ang panganib ng pagkalat ng virus ay napakataas kaya pasensiya na po na hindi namin pinahihintulutan ang mga bisita. Sila ay mailalagay sa higit na panganib kung bibisita sila sa ospital. Sana iba ang sitwasyon. Maaari mong gamitin ang iyong telepono, kahit na napagtanto ko na hindi ito pareho sa personal na pagbisita.
Bakit hindi mo ako pinapapasok para bumisita?	Ang panganib ng pagkalat ng virus ay napakataas kaya ipagpaumanhin ninyo na hindi namin pinahihintulutan ang mga bisita. Maaari kaming tumulong na makipag-ugnay ka sa pamamagitan ng elektronik. Sana ay pwede kitang payagang bumisita dahil alam kong importante ito. Nakalulungkot na imposible ito ngayon.

Pagpayo

KAPAG KAILANGAN PALAKASIN ANG LOOB AT MATAAS ANG MGA EMOSYON

Ano Ang Sinasabi Nila	Ano Ang Sasabihin Mo.
Natatakot ako.	Napakahirap na sitwasyon ito. Sa palagay ko kahit sino ay matatakot. Maaari mo bang ibahagi ang iba pa sa akin?
Kailangan ko ng pag-asa.	Sabihin mo sa akin ang mga bagay na iyong inaasahan. Nais kong higit pang maunawaan.
Kayong mga taong walang kakayahan!	Nakikita ko na hindi ka nasisiyahan sa mga bagay. Handa akong gawin kung ano ang nasa aking kapangyarihan upang mapagbuti ang mga bagay para sa iyo. Ano ang maaari kong gawin na makakatulong?
Gusto kong kausapin ang iyong boss.	Nakikita ko ang iyong pagkabigo. Kakausapin ko ang aking boss na pumunta dito sa lalong madaling panahon. Mangyaring mapagtanto na mayroon pa silang inaasikaso na ibat-ibang bagay sa ngayon.

Kailangan ko bang sabihin ang aking paalam?

Inaasahan ko na hindi iyon ang kaso. At nababahala ako na ang oras ay maaaring maging maikli. Ano ang pinakabumabagabag sa iyong isip?

Pagpapasya

KAPAG HINDI MAAYOS ANG TAKBO NG MGA BAGAY, MGA LAYUNIN NG PANGANGALAGA, AT KATAYUAN NG CODE

Nais ko ang lahat ng posible. Gusto kong mabuhay.

Ginagawa namin ang lahat ng aming makakaya. Ito ay isang mahirap na sitwasyon. Maaari bang umatras muna tayo sandali upang malaman ko ang iba pang bagay tungkol sa iyo? **Ano ang kailangan kong malaman tungkol sa iyo para mapagbutihan pa ang pag-aalaga sa iyo?**

Sa palagay ko hindi gusto ng asawa ko ito.

Tumigil muna tayo sandali at pag-usapan kung ano ang gusto nila. Maaari mo bang sabihin sa akin kung ano ang itinuturing nilang pinakamahalaga sa kanilang buhay? **Ano ang pinakamahalaga sa kanila, nagbibigay ng kahulugan sa kanilang buhay?**

Hindi ko nais na maratay na parang isang gulay o nakakabit sa isang makina.

Salamat, napakahalaga para sa akin na malaman iyon. **Maaari mo bang ipaliwanag ang ibig mong sabihin?**

Hindi ako sigurado kung ano ang nais ng aking asawa—hindi kami kailanman nag-usap tungkol dito.

Alam mo, maraming tao ang nasa parehong kalagayan mo. Ito ay mahirap na sitwasyon. Sa totoo lang, sa kanilang pangkalahatang kondisyon ngayon, kung kailangan natin silang ilagay sa isang aparato ng paghinga o gawin ang CPR, hindi sila mabubuhay. Ang mga pagkakataon ay laban sa atin. **Ang aking rekomendasyon ay tanggapin natin na hindi siya mabubuhay nang mas mahaba at hayaan siyang pumanaw nang mapayapa. Batid kong ito ay mahirap marinig.** Ano sa tingin mo?


Paghahanap

KAPAG MAPIPILITAN KANG MAMILI DAHIL SA LIMITASYON, AT PATI MAGRASYON

Ano Ang Sinasabi Nila

Bakit hindi mailagay sa ICU ang 90 taong gulang ko na lola?

Ano Ang Sasabihin Mo

Ito ay isang pambihirang panahon. Sinisikap naming gamitin ang mga mapagkukunan sa isang paraan na patas para sa lahat. Ang kalagayan ng iyong lola ay hindi pasok sa mga pamantayan para sa ICU ngayon. Hiling ko na sana iba ang sitwasyon. 

Ano Ang Sinasabi Nila

Hindi ba ako dapat nasa intensive care unit?

Kailangan ng lola ko ang ICU!
O siya ay mamamatay!

Ikaw ba ay may diskriminasyon laban sa kaniya dahil matanda na siya?

Iba ang pagtrato mo sa amin dahil sa kulay ng aming balat.

Mukhang ikaw ay nagrarasyon.

Huwag mong isipin na Diyos ka. Hindi mo pwedeng gawin iyon.

Hindi ka ba makakakuha ng 15 pang mga makina sa paghinga mula sa ibang lugar?

Ano Ang Sasabihin Mo

Ang iyong sitwasyon ay hindi pasok sa mga pamantayan para sa ICU ngayon. Gumagamit ang ospital ng mga espesyal na patakaran tungkol sa ICU dahil sinisikap naming gamitin ang aming mga mapagkukunan sa isang paraan na patas para sa lahat. **Kung nangyari ito noong nakaraang taon, maaaring iba ang aming desisyon. Ito ay isang pambihirang panahon.** Sana magkaroon ako ng mas maraming mapagkukunan. ✨

Alam kong ito ay isang nakakatakot na sitwasyon, at nag-aalala rin ako para sa iyong lola. **Ang virus na ito ay nakamamatay, na kahit na maaari nating ilipat siya sa ICU, hindi ako nakasisiguro na malalampasan niya ito.** Kaya kailangan nating maging handa na maaari siyang bawian ng buhay. Gagawin namin ang lahat ng aming makakaya para sa kanya. ✨

Nakikita ko kung paano ito mauwi sa ganilyang pag-iisip. Hindi, hindi kami namimili. **Gumagamit kami ng mga patnubay na binuo ng mga tao sa pamayanan na ito upang maghanda para sa isang kaganapang tulad nito.** Ang mga alituntunin ay binuo sa mga nakaraang taon, na kinasasangkutan ng mga propesyonal sa pangangalaga sa kalusugan, mga ethicist, at mga mamamayan upang timbangin ang lahat ng mga kabutihan at kahinaan. Nakikita ko na talagang nagmamalasakit ka sa kanya. ✨

Batid ko na maaaring nagkaroon ka ng negatibong karanasan sa iyong nakaraan tungkol sa pangangalaga sa iyong kalusugan dahil lamang sa kung sino ka. Hindi iyon patas, at nais ko sana na ang mga bagay noon ay iba. Ang sitwasyon ngayon ay ang aming mga mapagkukunang medikal ay napakalimitado kaya gumagamit kami ng mga patnubay na binuo ng mga tao sa pamayanan na ito, kabilang ang mga taong iba ang kulay ng balat, upang kami ay maging patas. Hindi ko nais na ang mga tao ay tratuhin base sa kulay ng kanilang balat. ✨

Ang ginagawa namin ay sinusubukan na maikalat ang aming mga mapagkukunan sa pinakamahusay na paraan na posible. **Ito ang mga panahon kung saan hiling ko na mayroon kaming higit pa para sa bawat isa sa ospital na ito.** ✨

Patawad. Hindi ko ginustong maramdaman mo iyon. **Sa buong lungsod, ang bawat ospital ay nagtutulungan upang subukang gumamit ng mga mapagkukunan sa paraang patas para sa lahat. Napagtanto ko na wala kaming sapat na mapagkukunan.** Sana magkaroon pa tayo. Sana maunawaan nyo na lahat tayo ay nagsusumikap hangga't maaari. ✨

Sa ngayon ang ospital ay tumatakbo ng higit sa kapasidad. Hindi posible na madagdagan natin ang ating kapasidad sa isang iglap lang. **At napagtanto kong ito ay nakakadismayang marinig.** ✨

Ano Ang Sinasabi Nila

Paano mong tatatanggalin lang sa kanila ang makina sa paghinga kung nakasalalay ang kanilang buhay dito?

Ano Ang Sasabihin Mo

Nalulungkot ako na ang kanyang kalagayan ay lumala, kahit na ginagawa namin ang lahat. Dahil nasa isang pambihirang panahon tayo, sinusunod natin ang mga espesyal na patnubay na naaangkop sa lahat dito. Hindi kami maaaring magpatuloy na magbigay ng kritikal na pag-aalaga sa mga pasyente na hindi gumagaling. Nangangahulugan ito na kailangan nating tanggapin na siya ay mamamatay, at kailangan nating tanggalin siya sa makina sa paghinga. Hiling ko na sana iba ang sitwasyon. 🌟

Pagpapabatid

KAPAG NAGSASABI KA SA ISANG TAO SA TELEPONO

Oo, anak niya ako. Limang oras ang byahe ko mula sa kanya.

Mayroon akong isang seryosong bagay na sasabihin sa iyo. Nasa isang lugar ka ba na maaari kang makipag-usap?

Ano ang nangyayari? May nangyari ba?

Tumatawag ako tungkol sa iyong ama. Binawian siya ng buhay kanina lang. Ang rason ay dahil sa COVID 19.

[Umiiyak]

Nakikiramay ako sa iyong kawalan. **[Katahimikan] [Kung sa palagay mo mayroon kang dapat sabihin: Huwag kang magmadali. Narito lang ako.]**

Alam kong darating ito, ngunit hindi ko napagtanto na mangyayari ito nang ganito kabilis.

Naisip kong nakakabigla nga ito. Ito ay nakakalungkot. **[Katahimikan] [Hintayin silang magsimula ulit]**

Pag-hihintay

KAPAG NAG-AALALA KA TUNGKOL SA MAAARING MANGYARI

Ang Kinakatakutan Mo

Ang anak na lalaki ng pasyente na iyon ay magagalit nang matindi.

Hindi ko alam kung paano ko sasabihin sa nakamamahal na

Ang Maaari Mong Gawin

Bago ka pumasok sa silid, maglaan ng ilang sandali para huminga nang malalim. **Ano ang ikinagagalit?** Pagmamahal, responsibilidad, takot?

Alalahanin kung ano ang maaari mong gawin: maririnig mo ang inaalala niya, maaari mong ipaliwanag kung ano ang nangyayari,

Ang Kinakatakutan Mo

lola na hindi ko siya mailagay sa ICU at siya ay mamamatay.

Buong araw akong nagtatrabaho para sa mga nahawaang tao at nag-aalala ako na maipasa ko ito sa mga taong mahalaga sa akin.

Natatakot ako sa emosyonal at pisikal na kapaguran, at panghihina ng loob.

Nag-aalala ako na mahihirapan ako at hindi ko magagawa kung ano talaga ang pinakamabuti para sa aking mga pasyente.

Ang Maaari Mong Gawin

matutulungan mo siyang maghanda, maaaring naroroon ka. Ito ay mga regalo.

Makipag-usap sa kanila tungkol sa kung ano ang iyong inaalala. Maaari kayong magkasamang magpasya tungkol sa kung ano ang pinakamahusay na desisyon. Walang mga simpleng sagot. **Ngunit ang mga alalahanin ay gumagaan kapag naibabahagi mo ito.**

Maaari ka bang maghanap araw-araw ng ilang sandali upang kumonekta sa isang tao, magbahagi ng isang bagay, masiyahan sa isang bagay? **Posibleng makahanap ng kaunting sandali ng kapayapaan kahit sa gitna ng isang alimpuyo sa tubig.**

Suriin ang iyong sariling kapakanan kahit na sandali lamang. Kung ang isang matinding kalagayan ay nawawala, at ang iba ay malakas ang pakiramdam, nasaan na ako ngayon? **Alalahanin na anuman ang iyong sariling kapakanan, ang mga damdaming ito ay hindi maiaalis sa mga tao.** Matatanggap mo ba sila, huwag subukang itulak ang mga ito, at pagkatapos ay magpasya kung ano ang kailangan mo.

Nagdadalaminhati

KAPAG NAWALAN KA NG MINAMAHAL SA BUHAY

Ano Ang Iniisip Mo

Nailigtas ko sana ang taong iyon.

O Diyos ko! Hindi ako makapaniwala na wala kaming tamang kagamitan / ang sama naman ng tao na iyon sa akin / kung paanong ang lahat ng ginagawa ko ay parang sumasabog.

Ano Ang Maaari Mong Gawin

Pansinin: **Nakikipag-usap ba ako sa aking sarili na parang nakikipag-usap sa isang mabuting kaibigan?** Maaari ba akong umatras sandali at makaramdam lamang? Siguro ay lungkot, o pagkabigo, o pagod lamang ito. Ang mga damdaming iyon ay normal. At ang mga oras na ito ay malinaw na hindi normal.

Pansinin: **hinayaan ko bang maapektuhan ako ng lahat ng ito?** Ang lahat ba ng pagsusuri na ito ay talagang tungkol sa iba pa? Tulad ng kung gaano kalungkot ito, kung gaano ko nararamdaman na wala akong magawa, kung gaano parang ang liit ng aming mga pagsisikap? Sa ilalim ng mga kondisyong ito, maaasahan ang ganitong pag-iisip. Ngunit hindi natin dapat pabayaang hilain nila tayo pababa. Mapapansin ba natin sila, at madarama, marahil ay ibahagi sila?

At pagkatapos ay tanungin ang ating sarili: **maaari ba akong pumunta sa isang hindi gaanong reaktibo, mas balanseng lugar kahit na lumipat ako sa susunod na bahagi?**

Mga Bagong Mapa Ng Pakikipag-usap Para Sa Anumang Maaaring Mangyari At Krisis

AKTIBONG PAGPAPLANO



PARA SA AKTIBONG PAGPAPLANO SA ANUMANG MANGYAYARI: “CALMER”

Ang Covid-As-A-Starter Preferences Or Goals Talk Para Sa Mga Pasyente Sa Setting Ng Pangangalaga Ng Kalusugan.

C — Check In

- Huminga ng malalim (ikaw mismo!).
- “Kumusta ka sa kabila nang lahat ng ito?” (Kunin ang kanilang emosyonal na temperatura.)

A — Magtanong Tungkol Sa COVID

- “Ano ang iniisip mo tungkol sa COVID at ang iyong sitwasyon?”
- (Makinig lamang)

L — Ilatag Ang Mga Isyu

- “Ito ang isang bagay na nais kong maging handa tayo.” / “Nabanggit mo ang COVID. Ako ay umaayon.”
- “Mayroon ka bang nais sabihin sa amin kung mayroon kang COVID / kung ang iyong COVID ay lumala?”

M — Hikayatin Silang Mamimili Ng Kinatawan At Pag-usapan Kung Ano Ang Mahalaga

- “Kung ang mga bagay ay lumala, anuman ang sabihin mo ngayon ay makatutulong sa iyong pamilya / mga mahal sa buhay”
- “Sino ang iyong backup na tao--kung sino ang tutulong sa amin kung hindi ka makapagsalita? Sino pa? (ang pagkakaroon ng 2 backup na tao ang pinakamainam)
- “Tayo ay nasa isang pambihirang sitwasyon. Ngayon, ano ang mahalaga sa iyo? (Tungkol sa kahit anong bahagi ng iyong buhay? Tungkol sa iyong pangangalaga sa kalusugan?)
- Gumawa ng rekomendasyon--kung maaari nila itong marinig. “Base sa aking narinig, irerekomenda ko [ito]. Ano sa tingin mo?”

E — Asahan Ang Emosyon

- Abangan ito – kilalanin sa anumang punto
- “Ito ay maaaring mahirap isipin.”

R — Itala Ang Talakayan

- Anumang dokumentasyon – kahit maiksi -- ay makatutulong sa iyong kasamahan at pasyente
- “Isusulat ko ang sinabi mo sa tsart. Ito ay talagang kapaki-pakinabang, salamat.”

Mga Bagong Mapa Ng Pakikipag-usap Para Sa Anumang Maaaring Mangyari At Krisis

MGA LIMITASYON SA PINAGKUKUNAN



PARA SA KRISIS LAMANG : “SHARE”

Pinag-uusapan Ang Tungkol Sa Alokasyon Ng Pinagkukunan (I.e. Pagrarasyon).

S — Ipakita Ang Patnubay

- “Ito ang ginagawa ng aming institusyon / sistem / rehiyon para sa mga pasyenteng may ganitong kondisyon.”
- (Simulan ang bahagi na direktang may kaugnayan sa taong iyon.)

H — I-headline Ang Kahulugan Nito Para Sa Pangangalaga Ng Pasyente

- “Kaya para sa iyo, ang ibig sabihin nito ay aalagaan ka namin dito at gagawin namin ang lahat ng aming makakaya para matulungan kang bumuti ang iyong pakiramdam at labanan ang sakit na ito. Ang hindi namin gagawin ay ang ilipat ka sa ICU, or gawin ang CPR kapag tumigil nang tumibok ang iyong puso.
- (Tandaan na pag-usapan muna ang una mong gagawin, pagkatapos ay kung ano ang hindi mo gagawin)

A — Pagtibayin Ang Pag-aalagang Iyong Ibibigay

- “Gagawin namin [ang plano ng pangangalaga], at inaasahan naming makakabawi ka.”

R — Tumugon sa Emosyon

- “Nakikita kong nag-aalala ka.”

E — Bigyang Diin Na Parehong Patakaran Ang Pinaiiral Para Sa Lahat

- “Ginagamit namin ang parehong patakaran sa bawat pasyente sa ospital / sistema / institusyon. Hindi ka namin pinipili.”

Ang mapa ng pakikipag-usap na ito ay ginagamit lamang kapag ang isang institusyon ay nagpahayag ng paggamit ng mga pamantayan ng pangangalaga sa panahon ng krisis, o estado ng pagsulong. Kung ang pamantayan ng krisis o pagsulong ay inihinto na, ang mapang ito ay hindi na dapat gamitin.

Mga Bagong Mapa Ng Pakikipag-usap Para Sa Anumang Maaaring Mangyari At Krisis

ANG HULING TAWAG SA PAMILYA



KUNG KAILANGAN MONG MAKIPAG-USAP SA ISANG MIYEMBRO NG PAMILYA : “LOVE”

Sa Telepono / Video Upang Magpaalam Sa Isang Pasyenteng Nasa Kanilang Mga Huling Oras O Minuto.

L — Pangunahan Ang Daan Pasulong

- “Ako si [Pangalan], isa sa mga [propesyunal] sa grupo.”
- “Para sa nakararami, isa itong mahirap na sitwasyon.”
- “Ako ay narito upang gabayan ka kung nais mo.”

O — I-alok Ang Apat Na Bagay Na Mahalaga Sa Karamihan Sa Mga Tao

- “Kaya't mayroon kaming pagkakataon upang gawing espesyal ang oras na ito.”
- “Narito ang limang bagay na maaaring gusto mong sabihin. Gamitin lamang ang totoo para sa iyo.”
 1. Hinihiling ko na patawarin mo ako
 2. Pinapatawad kita
 3. Salamat
 4. Mahal kita
 5. Paalam
- “Mayroon bang ayos lang sa mga ito?”

V — Pagtibayin Ang Nais Nilang Sabihin

- “Sa tingin ko ay magandang sabihin ang bagay na iyan”
- “Kung ang aking [anak na babae] ay sinasabi iyan sa akin, pakiramdam ko ay pinapahalagaan ako at ako ay maaantig.”
- “Sa tingin ko ay naririnig ka niya kahit na hindi ka niya masagot”
- “Sige, isa-isahin lang ang sasabihin. Huwag kang magmadali.”

E — Asahan ang Emosyon

- “Nakikita kong napakahalaga niya sa iyo.”
- “Maaari ka bang manatili sa linya ng isang minuto? Nais ko lang tingnan kung kumusta ka na”

Ang Iyong Mga Komento At Puna

Salamat sa lahat sa pag-aambag ng mga edit at mga ideya--ang mga ito ay napakahalaga, at isinama namin ang karamihan sa mga ito. Kung hindi ko isinama ang iyong mungkahi at nagtataka ka, maaari mo akong i-email sa tonyback@uw.edu. Mangyaring tandaan na ang gabay na ito ay dinisenyo bilang isang ganap na independienteng gabay para sa mga manggagamot, at sa gayon ang ilang mga rekomendasyon ay bahagyang naiiba kaysa sa ituturo namin sa konteksto ng personal o live na virtual course.

Salamat

Alaa Albashayreh, MSN, RN

Patrick Archimbault MD

Bob Arnold MD

Darren Beachy MTS

Yvan Beaussant MD

Brynn Bowman MPA

Colleen Christmas MD

Randy Curtis MD MPH

James Fausto MD

Lyle Fettig MD

Jonathan Fischer MD

Michael Fratkin MD

Christina Gerlach MD

Marian Grant DNP

Margaret Isaac MD

Josh Lakin MD MD

Elke Lowenkopf MD

Joanne Lynn MD

Nick Mark MD

Diane Meier MD

Susan Merel MD

Tona McGuire PhD

Kathryn Pollak PhD

James Tulskey MD

Tali Sahar MD

Vicki Sakata MD

The John A. Hartford Foundation

Cambia Health Foundation