

# Gabay ng Providence Swedish sa mga Pamamaraang Kirurhiko

## Providence Swedish Guide to Surgical Procedures (Tagalog)



**Maligayang Pagdating sa Providence Swedish.** Layunin naming masiguro na maganda at maayos ang iyong karanasan sa Providence Swedish sa lahat ng paraan. Mangyaring suriin ang mga sumusunod na hakbang upang mapaghandaan ang iyong papalapit na pamamaraang kirurhiko. Maaaring nakatanggap ka ng mga partikular na tagubilin mula sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga para sa iyong operasyon na naiiba sa mga nakasaad sa dokumentong ito. Mangyaring sumangguni sa kanilang mga tagubilin para sa anumang impormasyong partikular sa iyo at sa iyong pamamaraan.

### Paghahanda para sa iyong pamamaraang kirurhiko

#### HAKBANG 1 Tumawag para sa paunang pagpaparehistro

Lokasyon ng Pamamaraan	Numero ng Telepono
Ballard campus	206-215-3200
Cherry Hill campus	206-215-3200
First Hill campus	206-215-3200
Swedish Orthopedic Institute	206-215-3200
Issaquah campus	206-215-3200
Edmonds campus	425-640-4220
Toll free (walang bayad) para sa lahat ng campus	866-851-5111

- Matapos kumpirmahin ang petsa ng iyong pamamaraan at lokasyon sa Swedish, tumawag upang kumpletuhin ang iyong paunang pagpaparehistro sa lalong madaling panahon upang maibigay ang iyong personal na impormasyon at impormasyon sa seguro sa aming pangkat.
- Mangyaring tumugon sa anumang mensahe sa telepono na humihiling ng pagbabalik-tawag.
- Ihanda ang impormasyon ng iyong kard ng seguro.

#### HAKBANG 2

#### Magtakda ng iskedul para sa panayam sa klinika bago ang pagtanggap

Lokasyon ng Pamamaraan	Numero ng Telepono
Ballard campus	206-386-2314
Cherry Hill campus	206-386-2314
First Hill campus	206-386-2314
Swedish Orthopedic Institute	206-386-2314
Issaquah campus	206-386-2314
Edmonds campus	Direktang tatawag sa iyo

- Matapos kumpletuhin ang iyong paunang pagpaparehistro, tumawag upang magtakda ng iskedul para sa panayam sa telepono sa klinika bago ang pagtanggap sa lalong madaling panahon. Para sa mga pasyenteng sasailalim sa pamamaraan sa aming kampus sa Edmonds, isang tagapangalaga mula sa klinika bago ang pagtanggap ng kampus ng Edmonds ang direktang tatawag sa iyo sa loob ng pitong araw bago ang iyong nakatakdang pamamaraan.
- Mangyaring tumugon sa anumang mensahe sa telepono na humihiling ng pagbabalik-tawag.
- Ang mga pamamaraan, operasyon, at anestesya ay maaaring makaapekto sa lahat ng sistema ng organo. Sa Swedish, nakatuon kami sa pagbabawas ng panganib mula sa iyong procedure.
- Titiyakin ng panayam sa telepono sa klinika bago ang pagtanggap na ikaw ay handa na para sa iyong pamamaraan at makatutulong na maiwasan ang pagkaantala o pagkansela sa araw ng iyong pamamaraan.
- Karaniwang aabutin ng 30-60 minuto ang panayam sa telepono sa klinika bago ang pagtanggap. Sa panahon ng tawag, susuriin ng isang nars ang iyong kasaysayan ng kalusugan, mga gamot, at magbibigay ng mga tagubilin bago ang pamamaraan.

#### Upang maghanda para sa iyong appointment sa klinika bago ang pagtanggap:

- Kumpletuhin sa lalong madaling panahon ang anumang iniutos na pagpapalaboratoryo at pagsusuri upang ang mga resulta ay masuri ng pangkat ng klinika bago ang pagtanggap. Maraming pamamaraan at karamihan sa mga operasyon ang nangangailangan ng mga pagsusuri sa laboratoryo na isinagawa sa loob ng anim na buwan bago ang iyong pamamaraan. Mangyaring kumonsulta sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan o siruhano kung walang iniutos na mga pagsusuri sa laboratoryo.
- Magtakda ng pagsusuri bago ang operasyon (preoperative evaluation) sa iyong pangunahing tagapagkaloob ng pangangalaga o espesyalista, gaya ng iyong kargiyologo o pulmonologo, upang ang mga rekord na ito ay masuri ng pangkat ng klinika bago ang pagtanggap.

## Mangyaring ihanda ang impormasyon tungkol sa:

- Iyong mga kasalukuyang gamot, kasama ang mga dosis.
- Anumang karamdaman sa sistema ng paghinga sa loob ng nakalipas na 8 linggo.
- Anumang kamakailang pagbisita sa departamento ng emerhensya o mga pagkaospital.
- Anumang kasaysayan ng anemya, mababang bilang ng dugo, o patuloy na pagdurugo.
- Stroke sa loob ng nakalipas na 12 buwan.
- Mga atake sa puso sa loob ng nakalipas na 12 buwan.
- Operasyon sa puso, paglalagay ng stent sa puso, o iba pang pamamaraan sa puso sa loob ng nakalipas na 12 buwan.
- Mga sintomas ng pagkaantala ng paggana ng puso (heart failure).

- Mga resulta mula sa mga pagsusuri sa puso, gaya ng stress test, ultrasound, o multiday rhythm recorder.
- Mga resulta mula sa mga kamakailang pagsusuri sa paggana ng baga.
- Mga itinatanim na kagamitan sa puso tulad ng mga pacemaker, defibrillator, o mga loop recorder.
- Iba pang mga itinatanim na kagamitan tulad ng mga deep brain stimulator, vagal nerve stimulator, spinal cord stimulator, o mga stimulator ng tiyan/bituka/pantog.
- Kasalukuyang paggamit ng ipinagbabawal na gamot para sa libangan, kabilang ang paggamit ng opioid, terapiya sa pagpapalit ng opioid, paggamit ng alak, o terapiya sa pagpapalit ng alak.
- Isang listahan ng mga nakaraang operasyon at tinatayang mga petsa.

## Pamamahala ng Gamot



Ang mga sumusunod na rekomendasyon ay kumakatawan sa mga pangkalahatang tagubilin para sa pamamahala ng gamot bago ang pamamaraan. Maaaring magkaiba ang mga rekomendasyon depende sa iyong pamamaraan at sa kasaysayan ng iyong kalusugan. Bago ang iyong pamamaraan, mangyaring suriin ang mga rekomendasyong ito kasama ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

### HAKBANG 3

#### Pamamahala sa iyong mga gamot bago ang iyong pamamaraang kirurhiko

- Huwag gumamit ng mga produkto ng tabako, alak, o anumang ipinagbabawal na gamot sa araw ng iyong pamamaraan. Mahigpit na inirerekomenda ang pag-iwas sa paggamit ng tabako, paggamit ng ipinagbabawal na gamot, at labis na paggamit ng alak sa loob ng 1 hanggang 3 linggo bago ang iyong pamamaraan. Ipinakita ng mga pag-aaral na maaari nitong mabawasan ang panganib ng mga komplikasyong nauugnay sa iyong pamamaraan.
- Para sa tulong sa paghinto sa paninigarilyo, tumawag sa 1-800-QUIT-NOW.

#### Ang huling dosis ng mga gamot na ito ay dapat inumin 7 araw bago ang araw ng operasyon (huwag inumin sa araw ng operasyon):

- Lahat ng mga herbal at suplemento **MALIBAN** sa mga sumusunod:
  - Calcium
  - Folic acid
  - Iron
  - Magnesium
  - Melatonin
  - Potassium
  - Sodium Chloride
  - Phosphorus
  - Vitamin D

*\*Huwag uminom ng anumang herbal o suplemento sa araw ng operasyon, maliban kung may partikular na ibang tagubilin.*

- Ahente laban sa pagkalulong: Disulfiram
  - Maaaring magdulot ang Disulfiram ng pamumula, pagduduwal, at mabilis at iregular na pagtibok ng puso dahil sa mga alkohol na matatagpuan sa ilang gamot.
- Maaaring pataasin ng mga agonist ng receptor ng glucagon-like peptide-1 (Glucagon-Like Peptide-1, GLP-1) na iniinom linggu-linggo ang panganib ng aspirasyon habang nasa ilalim ng anestesiya dahil sa naantalang pagalis ng laman ng tiyan (delayed gastric emptying).
  - Semaglutide (Ozempic, Wegovy), Dulaglutide (Trulicity), Exenatide na may pinalawig na pagpapalabas (Extended Release, ER) (Bydureon BCise)
  - Kombinasyong mga agonist ng receptor ng GLP-1 at glucose-dependent insulinotropic polypeptide (GIP): Tirzepatide (Mounjaro, Zepbound)
  - Madalas magbago ang mga tagubilin tungkol sa mga agonist ng receptor ng GLP-1. Mangyaring kumpirmahin ang mga tagubiling ito sa mga kawani ng klinika bago ang pagtanggap.



### Ang huling dosis ng mga gamot na ito ay dapat inumin **3 araw** bago ang operasyon (huwag inumin sa araw ng operasyon):

- Ang mga nonsteroidal na gamot laban sa pamamaga (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs, NSAIDs) ay maaaring magpataas ng panganib ng pagdurugo. Makipag-ugnayan sa iyong provider o surgeon.
  - Diclofenac (Voltaren), Ibuprofen (Advil, Motrin), Ketorlac (Toradol), Meloxicam (Mobic), Naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn)
  - Ang lahat ng NSAID, kabilang ang mga hindi nakalista sa itaas, ay dapat itigil 3 araw bago ang operasyon sa nakabukas na puso (open heart surgery).
- Ang mga inhibitor ng sodium-glucose cotransporter-2 (Sodium-Glucose Cotransporter-2, SGLT2) para sa pamamahala ng diyabetis at pagkaantala ng paggana ng puso ay maaaring magpapataas ng panganib ng acidosis (sobrang asido sa dugo).
  - Bexagliflozin (Brenzavvy), Canagliflozin (Invokana), Dapagliflozin (Farxiga), Dapagliflozin/Metformin (Xigduo na may pinalawig na pagpapalabas (Extended Release, XR)), Empagliflozin (Jardiance), Empagliflozin/Metformin (Synjardy na may pinalawig na pagpapalabas (Extended Release, ER)), Empagliflozin/ Linagliptin (Glyxambi) Sotagliflozin (Inpefa)
  - **Ertugliflozin (Stelagro):** ang huling dosis ng gamot na ito ay dapat inumin **4 na araw** bago ang operasyon (huwag inumin sa araw ng operasyon).
- Ahente laban sa pagkalulong: Ang Oral Naltrexone (ReVia, Depade), isang gamot laban sa pagkalulong, ay maaaring makaapekto sa pamamahala ng pananakit.

### Ang huling dosis ng mga gamot na ito ay dapat inumin **isang araw** bago ang operasyon (huwag inumin sa araw ng operasyon):

- Ang mga pasyenteng sasailalim sa **open heart surgery** ay dapat huminto sa pag-inom ng mga angiotensin-converting enzyme (ACE) Inhibitor at mga angiotensin receptor blocker (ARB) **24 oras bago ang operasyon** dahil papataasin ng mga gamot na ito ang panganib ng napakababang presyon ng dugo sa araw ng operasyon.
  - Lisinopril (Prinivil, Zestril), Benazepril (Lotensin), Quinapril (Accupril), Catopril
  - Losartan (Cozaar), Olmesartan (Benicar), Telmisartan (Micardis), Valsartan (Diovan), Candesartan (Atacand), Irebesartan (Avapro)
- Maaaring mapataas ng Metformin (pamamahala ng diyabetis) ang panganib ng acidosis (sobrang asido sa dugo)
- Maaaring pataasin ng mga agonist ng receptor ng GLP-1 na iniinom araw-araw ang panganib ng aspirasyon habang nasa ilalim ng anestesiya dahil sa naantalang pag-alis ng laman ng tiyan.
  - Exenatide na may agarang pagpapalabas (Immediate Release, IR) (Byetta), Liraglutide (Saxenda, Victoza), Lixisenatide (Adlyxin), Orforglipron (Foundayo), Oral Semaglutide (Wegovy), Semaglutide (Rybelsus)
  - Madalas magbago ang mga tagubilin tungkol sa mga agonist ng receptor ng GLP-1. Mangyaring kumpirmahin ang mga tagubiling ito sa mga kawani ng klinika bago ang pagtanggap.

- Ang mga diuretiko na iniinom para sa pamamahala ng mataas na presyon ng dugo o pagkaantala ng paggana ng puso ay maaaring makaapekto sa presyon ng iyong dugo at mga electrolyte.
  - Mga loop diuretic - Furosemide (Lasix), Torsemide (Demadex), Bumetanide (Bumex)
  - Mga potassium-sparing diuretic - Amiloride, Spironolactone (Aldactone), Triamterene (Dyazide)

### Mga gamot na inirekomendang baguhin bago ang iyong pamamaraang kirurhiko:

Kung gumagamit ka ng anuman sa sumusunod na mga gamot, talakayin sa iyong nagresetang provider o surgeon kung at kailan mo dapat ihinto ang pag-inom sa mga ito:

- Aspirin
- Mga pampanipis ng dugo

*Kung ikaw ay sasailalim sa panggulgod o epidural na anestesiya (kabuuang pagpapalit ng balakang o tuhod o operasyon sa nakabukas na tiyan/dibdib), ang mga oras ng paghinto para sa mga gamot na ito ay susunod sa Mga Alituntunin ng American Society of Regional Anesthesia at maaaring mas mahaba kaysa sa inirekomenda ng nagresetang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Mangyaring talakayin ito sa iyong siruhano at nars ng klinika bago ang pagtanggap.*

- Mga anti-platelet na gamot
  - Clopidogrel (Plavix)
  - Ticagrelor (Brilinta)
- Mga anti-coagulant (pampalabnaw ng dugo)
  - Warfarin (Coumadin)
  - Dabigatran (Pradaxa)
  - Apixiban (Eliquis)
  - Rivaroxaban (Xarelto)
  - Edoxaban (Savaysa)
  - Betrixaban (Bevyxxa)

### Sa umaga ng operasyon:

- **Mga gamot sa diyabetis na iniinom:** Huwag inumin ang mga ito sa umaga ng operasyon.
- **Lantus/glargine, Levemir/detemir:** Ang mga may Type I na diyabetis ay dapat uminom ng karaniwang dosis sa umaga. Ang mga may Type II na diyabetis ay dapat uminom ng 75% ng karaniwang dosis sa umaga.
- **Insulin na Neutral na Protamine Hagedorn (Neutral Protamine Hagedorn, NPH):** Inumin ang kalahati ng karaniwang dosis sa umaga.
- **Novolog/aspart, Humalog/lispro, Apidra/gulisine:** Huwag inumin sa umaga ng operasyon.
- **Pinaghalong insulin (70/30, 75/25):** Inumin ang 1/3 ng karaniwang dosis sa umaga.
- **Insulin pump:** Ang mga may Type I na diyabetis ay dapat gumamit ng karaniwang basal rate sa umaga at ang mga may Type II na diyabetis ay dapat gumamit ng 75% ng karaniwang basal rate.



### Kung mayroon kang insulin pump:

- Palitan ang iyong set at site sa araw bago ang operasyon. Gawin ito nang maaga sa araw na iyon — **hindi sa oras ng pagtulog** — upang matiyak na maayos itong dumadaloy.
- Iprograma ang basal rate ayon sa mga tagubilin sa pahina 3, at patuloy itong suotin.
- Magdala ng anumang supply ng insulin pump, kabilang ang insulin, sa ospital kung sakaling kailangan mong baguhin ang set habang nasa ospital. Inirerekomenda namin na magdala ka ng case, lalagyan o pouch na mapaglalagyan ng iyong pump kung kailangan itong alisin bago, habang o pagkatapos ng operasyon.
- Inirerekomenda na mayroon kang kapamilya o kaibigan na maaaring magtago ng iyong pump kung kailangan mo itong tanggalin.

### Mga gamot na ipagpapatuloy sa umaga ng iyong pamamaraang kirurhiko kung hindi pa natatalakay sa klinika bago ang pagtanggap:

(Inumin kasama ng kaunting higop ng tubig.)

- Mga Gamot sa Pananakit
- Mga gamot para sa hika at talamak na nakahahadlang na sakit sa baga (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)
- Mga thyroid hormone
- Mga gamot laban sa pangingisay (anti-seizure)
- Mga gamot laban sa depresyon (anti-depressant)

## HAKBANG 4 24 na oras bago ang iyong operasyon

### Anong oras ko kailangang dumating para sa operasyon?

Tatawagan ka ng opisina ng siruhano 1 hanggang 2 araw bago ang iyong operasyon upang sabihin sa iyo kung anong oras ka dapat dumating sa ospital. Ang oras ng pagdating ay humigit-kumulang 2 oras bago ang iyong nakaiskedyul na oras ng operasyon. Tawagan ang opisina ng iyong surgeon isang araw bago ang iyong procedure kung hindi ka pa nasasabihan kung anong oras ka dapat dumating sa ospital.

**Paano kung makaramdam ako ng sakit sa loob ng linggo ng aking operasyon?** Tumawag sa opisina ng siruhano kung magkaroon ka ng sipon, pananakit ng lalamunan, ubo, lagnat, impeksyon sa balat, mga bukas na sugat, galos o kagat, o iba pang karamdaman.



### Mga pagligo bago ang operasyon para sa pag-iwas sa impeksyon PARA SA LAHAT NG PAMAMARAAN:

Bago ang iyong operasyon, ikaw ay maliligo gamit ang isang espesyal na sabong antiseptiko upang makatulong na mabawasan ang panganib ng impeksyon. Dahil hindi sterile ang balat at may mga mikrobyo, makakatulong ang isang espesyal na sabon, na tinatawag na chlorhexidine gluconate (CHG, Hibiclens) para makatulong sa paglinis ng iyong balat at mabawasan ang mga mikrobyo. Ikaw ay maliligo gamit ang sabong antiseptikong ito sa gabi bago ang iyong operasyon, at sa umaga ng iyong operasyon.

Ang chlorhexidine gluconate (CHG) (Hibiclens) ay matatagpuan sa iyong lokal na parmasya, klinika, o online na tindahan. Kung hindi mahanap, gumamit ng Dial antibacterial soap.

- Sundin nang maingat ang mga tagubilin ito upang makatulong na mabawasan ang panganib ng impeksyon.
  - **72 oras bago: Huwag mag-alis ng buhok** (mag-ahit, mag-wax, atbp.) sa bahagi ng iyong katawan kung saan isasagawa ang iyong operasyon. Maaaring mairita ang iyong balat at mas madaling magkaroon ng impeksyon, kung mag-aahit gamit ang razor.
  - **24 oras bago: Huwag mag-alis ng buhok sa alinmang bahagi ng iyong katawan.**
  - Ikaw ay maliligo nang dalawang beses gamit ang espesyal na paghahandang paligo bago ang operasyon sa iyong tahanan: Paligo Blg. 1 sa gabi bago ang operasyon at Paligo Blg. 2 sa umaga ng operasyon. (Detalyadong mga tagubilin sa pagligo sa pahina 5.)
  - Maglagay ng malinis na kumot sa kama at magsuot ng malinis na damit sa pagtulog sa gabi bago ang operasyon.
  - Iwasan ang pakikipag-ugnayan at pagtulog kasama ang mga alagang hayop pagkatapos ng iyong mga paligo bago ang operasyon.
  - Sa araw ng operasyon, maglaglagay kami ng mga produktong antiseptiko sa iyong ilong at balat upang mag-alis ng mga mikrobyo.

## MGA HAKBANG SA PAGLIGO

**Ikaw ay maliligo nang dalawang beses gamit ang espesyal na paghahandang paligo bago ang operasyon sa iyong tahanan: Paligo Blg. 1 sa gabi bago ang operasyon at Paligo Blg. 2 sa umaga ng operasyon. Huwag maligo sa pamamagitan ng pagbabad sa paliguan.**



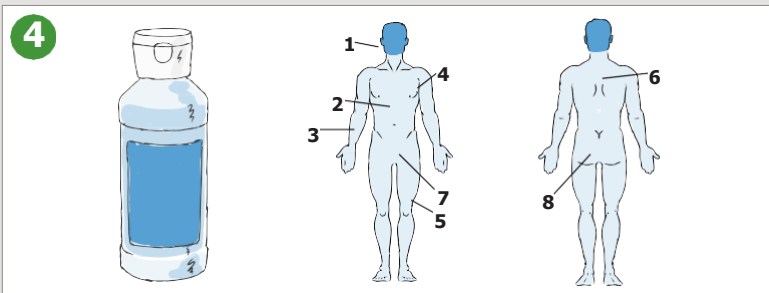
Para sa bawat pagligo, kakailanganin mo ng malinis na tuwalya, at ng iyong chlorhexidine gluconate (CHG, Hibiclens) antiseptic o Dial antibacterial soap. Maghanda rin ng bago, at malinis na damit o pajama na isusuot pagkatapos.



Alisin ang lahat ng alahas. Hugasan ang iyong mukha at buhok tulad ng nakagawian gamit ang regular na sabon at shampoo. Banlawang mabuti ang shampoo at sabon mula sa iyong buhok at katawan.

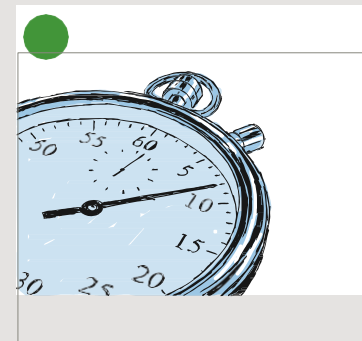


Patayin ang tubig.

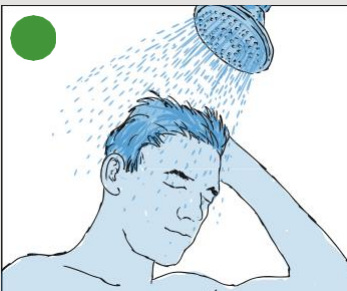


Gamit ang iyong mga kamay, direktang ipahid ang CHG (Hibiclens o Dial antibacterial soap) sa iyong katawan sa sumusunod na pagkakasunod-sunod:

1. Leeg. **Huwag ipahid ang sabon sa iyong mukha.**
2. Dibdib at tiyan
3. Mga braso (magsimula sa balikat hanggang sa mga daliri)
4. Kili-kili
5. Hita (magsimula sa hita hanggang sa mga daliri sa paa)
6. Likod (mula batok hanggang baywang)
7. Balakang at singit (magsimula sa balakang, hanggang sa singit). Hugasan ng maigi ang mga tupi sa mga bahagi ng singit. **Huwag ipahid ang sabon sa bahagi ng iyong ari.**
8. Puwitan



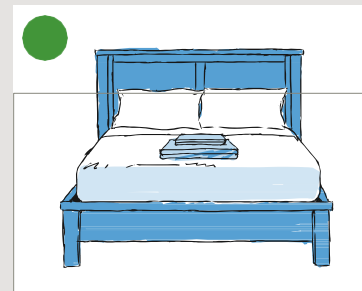
Pagkatapos itong ipahid sa lahat ng bahagi, maghintay ng 2 minuto bago magbanlaw.



I-on ang shower at magbanlaw nang maigi. Huwag muling maghugas gamit ang karaniwang sabon.



Patuyuin ang balat gamit ang bago at malinis na tuwalya. **HUWAG** maglagay ng makeup, pabango, kolonya, mga losyon, mga pulbos, mga krim, polish sa kuko, mga produkto sa buhok, o deodorant pagkatapos maligo.



Matulog sa malinis na higaan sa gabi bago ang iyong pamamaraan. Iwasan ang pakikipag-ugnayan at pagtulog kasama ang mga alagang hayop pagkatapos ng iyong mga paligo bago ang operasyon.



## HAKBANG 5

### Mga dapat gawin sa araw ng iyong operasyon

Sundin ang mga tagubilin bago ang operasyon tungkol sa iyong diet, mga gamot at mga pagligo bago ang operasyon.

**Kung hindi mo susundin ang mga tagubilin ito, ang iyong operasyon ay maaaring maantala o makansela.**

# MAHALAGA

8

mga oras bago ang oras ng pagdating

**ITIGIL** ang pagkain ng **LAHAT** ng solidong pagkain at pag-inom ng mga likidong hindi malinaw makita, pati na rin ang mga sumusunod:

**BAWAL** ang gatas o mga produktong may gatas

**BAWAL** ang coffee creamer

**BAWAL** ang chewing gum

**BAWAL** ang lozenges

**BAWAL** ang alak

**BAWAL** ang mga inuming may protina

Maaari kang uminom ng malilina na likido, gaya ng tubig, Gatorade, plain gelatin, katas ng mansanas na walang sapal, malinaw na tsaa, o **ITIM** na kape.

2

mga oras bago ang oras ng pagdating

**ITIGIL** ang pag-inom ng **LAHAT** ng likido maliban sa mga gamot, ayon sa itinagubilin ng iyong doktor.

### Kailan ang huling pagkakataon na maaari akong kumain o uminom bago ang operasyon?

- Maliban kung may ibang tagubilin ang iyong doktor, dapat mong sundin ang mga tagubilin ito sa diyeta bago ang iyong operasyon.
- Kung sinabihan ka ng iyong doktor na uminom ng inuming mayaman sa carbohydrate, mangyaring inumin ito **2 1/2 oras** bago ka dumating sa ospital. Ang inuming ito ay hindi dapat maglaman ng protina.
- **ITIGIL ang pag-inom ng lahat ng likido 2 oras bago ang iyong nakaiskedyul na oras ng pagdating.**
- Maaari kang uminom ng kaunting tubig kasabay ng mga gamot na ibinilin sa iyong inumin sa umaga bago ang operasyon.

### Ano ang dapat kong dalhin sa ospital?

- **Dalhin lamang ang mga bagay na talagang kailangan mo para sa iyong pananatili.**
- Magsuot ng maluwag, kumportableng damit at mga sapatos.
- Ang iyong mga kard ng seguro sa medikal at parmasya.
- Isang ID na inisyu ng pamahalaan o estado.
- Kard ng pagkakakilanlan at/o remote para sa anumang nakaimplantang medikal na aparato na mayroon ka.
- Limitadong pera para sa paradahan at mga posibleng karagdagang bayad para sa gamot sa paglabas, na hiwalay sa bayarin sa ospital.
- **Ang iyong makina para sa tuloy-tuloy na positibong presyon sa daanan ng hangin (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) at talaan ng iyong mga setting.**
- Teleponong selular upang makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan.
- Anumang legal na dokumentasyon para sa kapangyarihang magtalaga ng kinatawan (power of attorney) o legal na tagapangalaga.
- Mga paunang tagubilin.

### Ano ang HINDI dapat dalhin sa ospital?

- Mga kagamitang elektroniko (maaari ang mga teleponong selular).
- Alisin ang **LAHAT** ng alahas (kabilang ang mga piercing at singsing).
- **Kung maaari, iwanan ang mga mahahalagang kagamitan sa bahay.** Ibabalik ang mahahalagang bagay sa mga kasamang kaibigan at pamilya para sa seguridad nito. Walang pananagutan ang Providence Swedish sa mga nawalang gamit, kabilang ang mga gamot.

### Kailan ko makakaharap ang aking anesthesiyologo?

Makakaharap mo ang iyong klinisyan sa anestesiya sa araw ng iyong pamamaraan. Sa oras na iyon, rerepasuhin nila ang iyong kasaysayan sa medikal at operasyon, rerepasuhin ang iyong mga gamot at allergy at magsasagawa ng pisikal na pagsusuri. Tatalakayin ng iyong klinisyan sa anestesiya ang mga opsyon para sa anestesiya, magtatakda ng isang plano sa anestesiya at tatalakayin ang mga panganib, benepisyong, at mga alternatibo sa planong ito. Magkakaroon ka ng pagkakataon na magtanong at talakayin ang anumang mga alalahanin sa iyong klinisyan sa anestesiya.



## HAKBANG 6

### Mga bagay na dapat malaman tungkol sa iyong pananatili sa ospital

#### Bakit sinusuri ang asukal sa aking dugo?

- Ang stress mula sa isang pamamaraan ay maaaring magdulot ng mataas na asukal sa dugo sa mga taong may diyabetis at maging sa mga walang diyabetis, na maaaring makaapekto sa paggaling ng sugat.
- Mahalagang kontrolin ang iyong asukal sa dugo bago, habang, at pagkatapos ng operasyon, kaya maaari kang sumailalim sa pagsusuri ng asukal sa dugo sa bahaging bago ang operasyon (preoperative area) at maaari kang makatanggap ng insulin upang gamutin ang mataas na asukal sa dugo.
- Kung bibigyan ka ng insulin habang sumasailalim sa proseso ng pagtanggap sa ospital, hindi ito nangangahulugang kakailanganin mo ito pagkatapos mong lumabas sa ospital, o na ikaw ay may diyabetis.
- Kung ikaw ay may diyabetis at pinayuhang uminom ng inuming mayaman sa carbohydrate 2 1/2 oras bago ang iyong pagdating sa ospital, tiyaking nagawa mo na ito. Kung karaniwan kang umiinom ng rapid-acting na insulin kasabay ng mga pagkain, uminom ng kalahati ng iyong karaniwang dosis na iniinom para sa oras ng pagkain o para sa 60 grams ng carbohydrate. **Itigil ang pag-inom ng anumang likido dalawang oras bago ang iyong nakaiskednyul na oras ng pagdating.**

#### Ang malinis na mga kamay ang pinakamahasay na paraan upang maiwasan ang mga impeksyon.

- Mangyaring gumamit ng gel na panglinis ng kamay na may alkohol at/o sabon at tubig. Sabihan rin ang iyong mga bisita na gawin ito. Madalas na linisin ang iyong mga kamay.
- Inaasahan sa lahat ng tagapangalaga (caregivers) ng Providence Swedish na maglinis ng kanilang mga kamay bago mag-asikaso sa iyo. **Maaari mong hilingin sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na maglinis ng kanilang mga kamay.** Halimbawa:
  - "Hindi kita nakitang naghugas ng kamay noong pumasok ka; ayos lang ba sa iyo na maghugas kang muli ng kamay bago mo ako asikasuhin?"
- Sabihan ang iyong mga bisita na maglinis ng kanilang mga kamay.

#### Sino ang maaaring sumama sa akin sa preoperative area?

- Tanging **1** itinalagang tagasuporta ng pasyente lamang ang pinahihintulutan para sa bawat pasyente upang magbigay ng tulong sa paggalaw, interpretasyon, emosyonal na suporta, o suporta sa pagdedesisyong medikal.
- Ang mga pasyenteng bata (pediatric) ay pinahihintulutan ng **2** tagasuporta ng pasyente, (mga magulang o mga tagapangalaga). Ang mga magulang o tagapangalaga ng bata ay dapat na walang karamdaman.
- Kakailanganing sumunod ng mga tagasuporta ng pasyente sa mga kasalukuyang pamantayan sa pag-iwas sa impeksyon.

#### Ano ang mangyayari pagkatapos ng aking pamamaraan?

- Bibigyan ang mga tagasuporta ng pasyente ng mga alituntunin sa pagbisita sa araw ng pamamaraan.
- Hindi pahihintulutan ang mga tagasuporta ng pasyente sa unang yugto ng paggaling.
- Ang mga pananatili nang magdamag ng mga tagasuporta ng pasyente ay limitado at pinahihintulutan lamang kung nakipag-ugnayan sa tagapamahala ng nars.
- Mangyaring ipaalala sa iyong pamilya at mga kaibigan na huwag kang bisitahin o puntahan kung mayroon silang lagnat, ubo, sipon o diarrhea para higit na mapigilan ang pagkalat ng impeksiyon.

#### Paano kung mayroon akong hayop na nagbibigay-tulong?

- Hindi pinahihintulutan ang mga kawani ng Providence Swedish na mag-alaga sa iyong hayop na nagbibigay-tulong habang isinasagawa ang iyong operasyon.
- Mangyaring gawan ng paraan upang maalagaan ng iyong miyembro ng pamilya o kaibigan ang iyong nagseserbisyong hayop sa panahong ito.



#### Paano kung gumagamit ako ng mga produkto ng tabako?

- Ang Providence Swedish ay isang kapaligirang walang-sigarilyo at walang-tabako sa lahat ng mga kampus at klinika para sa mga pasyenteng outpatient.
- Kabilang dito ang pagbabawal sa paggamit ng mga elektronikong sigarilyo (vaping) o anumang katulad na aparato, gayundin ng nginunguyang tabako.
- Habang ikaw ay nasa ospital, maaari kaming mag-alok ng mga terapiya sa pagpapalit ng nikotina; ang mga ito ay magagamit at sisingilin bilang bahagi ng mga benepisyo ng iyong seguro.
- Ang mga bisitang pipiliing manigarilyo ay dapat gawin ito sa labas ng ari-arian ng Providence Swedish. Pakitandaan na hindi ka rin maaaring manigarilyo sa mga garahe ng paradahan.
- Sinusuportahan ng Providence Swedish ang isang programa upang matulungan ka, ang iyong mga kaibigan, pamilya, o mga bisita na huminto sa paninigarilyo. Kung gusto mo ng impormasyon tungkol sa programa, tumawag sa 1-800-QUIT-NOW.



## HAKBANG 7 Pagpaplano para sa pagkatapos ng iyong operasyon at sa iyong pag-uwi



### Mangyaring planuhin ang iyong mga pangangailangan sa paglabas kasama ang pamilya o mga kaibigan bago ang iyong operasyon

- Kung ikaw ay nakatakdang umuwi sa parehong araw ng iyong pamamaraan, **dapat** kang magkaroon ng isang kasamang nasa hustong gulang upang umalalay sa iyo. Kapag hindi ito nagawa, makakansela ang iyong operasyon. **Hindi** ka maaaring magmaneho ng sarili o umuwi sa pamamagitan ng bus. Maaari kang sumakay ng taksi o serbisyo ng kotse, ngunit kailangan mo pa ring magpasama sa isa pang nasa hustong gulang.

- Kung ipapasok ka ng iyong doktor sa ospital para manatili nang magdamag, maaari kang palabasin nang maaga kinaumagahan. Depende sa iyong pamamaraan, maaaring kailanganin mong magkaroon ng kasamang nasa hustong gulang para samahan ka pauwi.
- Lubos naming inirekomenda na may makasama ka sa bahay pagkatapos ng iyong operasyon upang tumulong sa pamimili, pag-aalaga ng bata, pagbubuhat, pagluluto, paglilinis, atbp.
- Kung mayroon kang mga katanungan pagkatapos mong lumabas, makipag-ugnayan sa iyong siruhano.

### Kalinisan pagkatapos ng operasyon

- Ang kalinisan pagkatapos ng operasyon ay isang mahalagang bahagi ng iyong pangangailaga pagkatapos ng operasyon at makatutulong na maiwasan ang mga impeksyon. Mahalagang sundin ang mga tagubiling binalangkas ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.
- Sa pangkalahatan, ang mga sumusunod ay mahahalagang hakbang na maaari mong gawin:
  - Hugasan nang maigi ang iyong mga kamay
  - Araw-araw na pagligo ayon sa kaya ng iyong kaginhawahan at kakayahang makakilos
  - Pagsusuot ng malinis na damit, paggamit ng malinis na sapin sa kama at mga tuwalya

## Mga katotohanan tungkol sa mga opioid na gamot sa kirot pagkatapos ng operasyon



### Ano ang isang opioid?

Ang opioid ay isang malakas na inireresetang gamot para sa kirot. Ang ilang posibleng epekto ay kinabibilangan ng pagduduwal/pagsusuka, pagkaantok/pagkahilo, at pagtitibi.

### Mga karaniwang pangalan ng mga opioid

- Hydrocodone (Vicodin, Norco)
- Oxycodone (Percocet, OxyContin)
- Morphine
- Codeine (Tylenol #3, Tylenol #4)
- Fentanyl
- Tramadol (Ultram)
- Methadone
- Hydromorphone (Dilaudid)
- Oxymorphone (Opana)

**Gamitin lamang ang iyong mga opioid para sa dahilan kung bakit nireseta ang mga ito.**

### Ligtas na paggamit ng mga opioid

- Tanungin ang iyong siruhano kung maaari kang gumamit ng acetaminophen (Tylenol) o ibuprofen (Motrin, Advil) na mabibili nang walang reseta.
- Gamitin lamang ang iyong mga opioid kung mayroon ka pa ring matinding pananakit na hindi nakontrol ng mga gamot na mabibili nang walang reseta, o iba pang mga reseta na hindi opioid.
- Habang bumubuti ang iyong pananakit, maghintay nang mas matagal bago muling uminom ng mga opioid.
- Ipaalam sa iyong doktor kung kasalukuyan kang umiinom ng anumang mga benzodiazepine (hal., Valium, Xanax).
- Huwag ihalo ang mga opioid sa alak o iba pang mga gamot na maaaring magdulot ng pagkaantok.
- Ang labis na pag-inom ng mga opioid at/o ang paghalo ng mga opioid sa alak o mga benzodiazepine ay maaaring magdulot ng mapanganib na epekto kabilang ang pagkaantok, kalituhan, o kahirapan sa paghinga. Ang sobrang dosis ng mga opioid ay maaaring makapagpatigil sa iyong paghinga at humantong sa kamatayan.

## Pag-unawa sa mga katotohanan tungkol sa pagkalulong sa opioid

### Mas mataas ang iyong panganib na magkaroon ng pagdepende o pagkalulong sa opioid kung ikaw ay:

- May kasaysayan ng depresyon o pagkabalisa.
- May kasaysayan ng paggamit o pag-abuso sa alak, tabako, o droga (kabilang ang mga nireseta o mga ipinagbabawal na gamot).
- Umiinom ng mga opioid nang mas matagal sa isang linggo.
- Umiinom ng mas maraming tableta, nang mas madalas, kaysa sa nireseta ng iyong doktor.

## Pag-unawa sa mga layunin para sa pamamahala ng pananakit pagkatapos ng operasyon

Tunguhin namin na kontrolin nang sapat ang iyong kirot para magawa mo ang mga bagay na kailangan mo para gumaling: lumakad, matulog, kumain at huminga nang malalim.

### Mga bagay na dapat malaman:

- Normal ang makaramdam ng pananakit pagkatapos ng operasyon.
- Iba-iba ang nararanasang pananakit ng bawat tao.
- Karaniwang mas matindi ang pananakit sa unang 2 hanggang 3 araw pagkatapos ng operasyon.
- Panatilihing nakakandado o maayos na nakatago ang iyong mga tableta malayo sa ibang tao.
- Maaaring hindi mo na kakailanganin ang lahat ng iyong mga opioid pagkatapos ng operasyon o pananatili sa ospital. Mangyaring magkaroon ng plano para sa pagtatapon ng iyong mga hindi nagamit na gamot.

### Ibang mga bagay na maaaring subukan para sa pagpapagaan ng pananakit:

- Ang pagpapahinga, meditasyon, at musika ay maaaring makatulong sa pagkontrol ng pananakit.
- Isaalang-alang ang paggamit ng mga pakete ng yelo o init. Sumangguni sa iyong doktor o nurse.
- Makipag-usap sa iyong doktor kung hindi nakokontrol ang iyong pananakit.

## Wastong itapon ang mga hindi nagamit na opioid

- Magtanong sa iyong lokal na parmasya; marami sa mga ito ang may mga kahon ng hulugan.
- Ang mga kiyosko para sa pagtatapon ng gamot ay matatagpuan sa bawat kampus ng Providence Swedish.
- Upang makahanap ng listahan ng mga karagdagang lokasyon para sa pag-iwan ng gamot at mga opsyon na maipadala sa koreo ang mga hindi nagamit na opioid, bisitahin ang:



<https://med-project.org>



Programa sa Ligtas na Pagbabalik ng Gamot ng Departamento ng Kalusugan ng Estado ng Washington (Washington State Department of Health Safe Medication Return Program)



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

- Mga kampanya para sa pagbabalik ng mga hindi nagamit na gamot.
- Kung wala nang ibang opsyon, ihalo ang mga gamot (huwag itong durugin) sa nagamit nang sapal ng kape o buhangin para sa pusa sa isang plastik na supot, pagkatapos ay itapon.



### Ligtas na itago ang mga opioid sa lugar na hindi maaabot ng mga sanggol, bata, kabataan, at mga alagang hayop

- Ikandado ang iyong mga tableta kung maaari.
- Sikaping subaybayan kung ilang tableta ang natitira sa iyo.
- Huwag itabi ang iyong mga opioid sa mga lugar na madaling makukuha ang iyong mga tableta, tulad halimbawa sa kusina o banyo.

## Mga Direksyon at Paradahan

### Cherry Hill

500 17th Ave.  
Seattle, WA 98122

**Mula sa timog:** Baybayin ang I-5 patungong hilaga patungo sa James Street Exit (164A). Kumanan (silangan) sa James Street. Magiging Cherry Street ang James Street. Kumanan (timog) sa 18th Avenue. Kumanan sa Jefferson Street (kanluran). Lumiko sa kanan papasok sa pangunahing pasukan (hilaga).

**Mula sa hilaga:** Dumaan sa I-5 pa-timog patungo sa Labasan ng James Street (165A). Kumaliwa (silangan) sa James Street. Magiging Cherry Street ang James Street. Kumanan (timog) sa 18th Avenue. Kumanan sa Jefferson Street (kanluran). Lumiko sa kanan papasok sa pangunahing pasukan (hilaga).

### Paradahan

May available na panandaliang paradahan sa Plaza Garage. Pumasok mula sa pangunahing driveway. Ang pangmatagalang paradahan ay magagamit sa 16th Avenue Garage, sa 16th Avenue. Mula sa pangunahing pasukan ng ospital, kumanan sa Jefferson Street (kanluran). Kumanan sa 16th Avenue (hilaga).

Nasa bloke sa kaliwa ang pasukan ng garahe.

May available na valet parking sa pangunahing pasukan.

### Pagpaparehistro bago ang pagtanggap sa ospital at para sa operasyon

Nasa desk para sa pagpaparehistro sa pangunahing lobby ang check-in para sa preadmission at operasyon.

### First Hill

#### Main hospital

747 Broadway  
Seattle, WA 98122

#### Orthopedic Institute

601 Broadway  
Seattle, WA 98122

**Mula sa hilaga:** Dumaan sa I-5 pa-timog patungo sa Labasan ng James Street (165A). Kumaliwa (silangan) sa James Street.

**Mula sa timog:** Baybayin ang I-5 patungong hilaga patungo sa James Street Exit (164A). Kumanan (silangan) sa James Street. Maglakbay ng anim na bloke patungo sa panulukan ng James at Broadway. Kumaliwa (hilaga) sa Broadway. Nasa Broadway ang pasukan ng pangunahing ospital, isa't kalahating bloke sa kaliwa. Ang pasukan sa Instituto ng Ortopedyang ng Swedish (Swedish Orthopedic Institute) ay nasa Cherry Street, isang bloke sa kaliwa.

### Paradahan

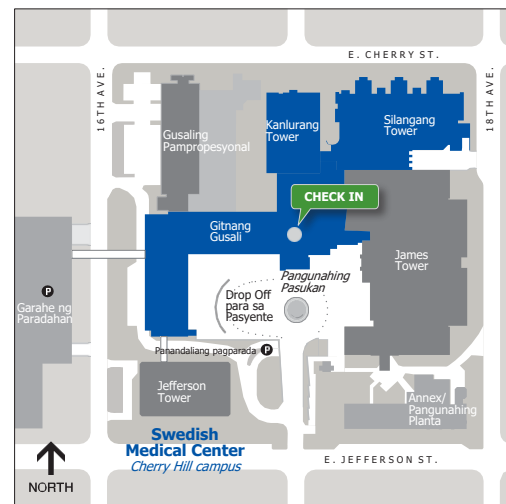
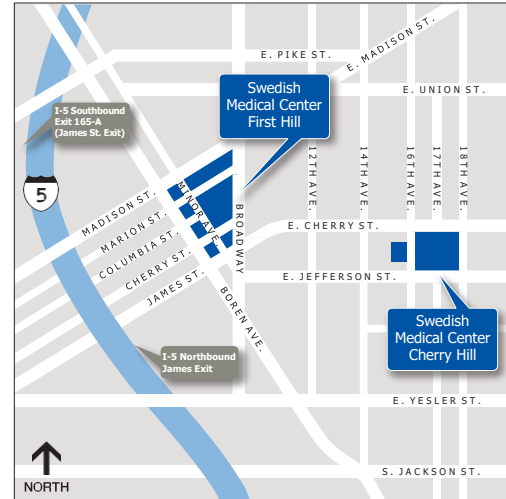
Para sa pangunahing ospital, kumaliwa sa circular drive ng pasukan sa harap at sundan ang mga karatula patungo sa garahe. Para sa Orthopedic Institute, kumaliwa sa Cherry Street; nasa kaliwa ang pasukan ng garahe.

### Pagpaparehistro bago ang pagtanggap sa ospital

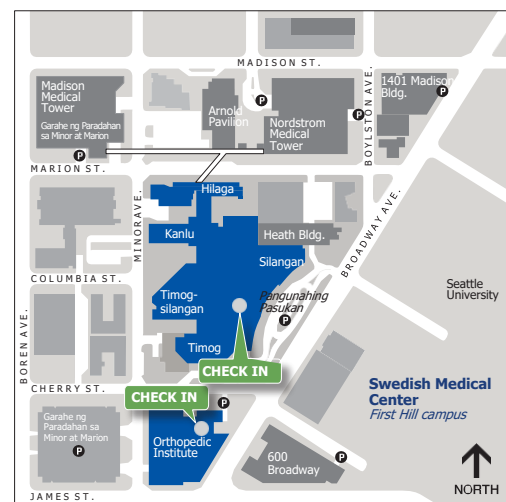
Nasa pangunahing ospital sa desk para sa pagpaparehistro sa lobby sa unang palapag ang check in para sa Preadmission (pangunahin at orthopedic).

### Pagpaparehistro para sa operasyon

- Ang pagpaparehistro para sa operasyon sa pangunahing ospital ay matatagpuan sa mesa ng pagpaparehistro sa labas ng lobby sa unang palapag.
- Ang pagpaparehistro para sa operasyon sa Orthopedic Institute ay matatagpuan sa ikalawang palapag ng Orthopedic Institute.



CHERRY HILL CAMPUS



FIRST HILL CAMPUS

## Ballard

5300 Tallman Ave. NW  
Seattle, WA 98107

**Mula sa hilaga:** Baybayin ang I-5 patungong timog patungo sa 85th Street Exit (172). Kumanan (kanluran) sa 85th Street. Maglakbay ng 30 bloke patungo sa panulukan ng 85th at 15th Avenue NW. Kumaliwa (timog) sa 15th Avenue NW. Maglakbay ng 16 na bloke patungo sa panulukan ng 15th Avenue at Market Street. Kumanan (kanluran) sa Market Street. Maglakbay ng tatlong bloke at kumaliwa (timog) sa Tallman Avenue NW. Kumanan sa pasukan ng garahe ng paradahan.

**Mula sa timog:** Baybayin ang I-5 patungong hilaga patungo sa 45th Street Exit (169). Kumaliwa (kanluran) sa 45th Street. (Tandaan: Magiging 46th Street ang 45th Street at pagkatapos ay magiging Market Street.) Maglakbay pakanluran sa Market Street ng 17 bloke patungo sa panulukan ng Market Street at 15th Avenue NW. Tumawid sa 15th Avenue. Maglakbay ng tatlong block at kumaliwa (timog) sa Tallman Avenue NW. Kumanan sa pasukan ng garahe ng paradahan.

### Pagpaparehistro para sa operasyon

Nasa ikatlong palapag ng ospital sa bahaging timog ang check-in para sa operasyon.

## Issaquah

751 NE Blakely Drive  
Issaquah, WA 98029

**Mula sa silangan o kanluran:** Kung nagbibiyahé patungong silangan o kanluran sa I-90, tahakin ang exit 18 para sa E. Sunset Way/Highlands Drive.

- **Kung nagbibiyahé patungong silangan,** manatili sa kaliwang bahagi ng sangandaan at sumama sa daloy patungong Highlands Drive NE.
- **Kung nagbibiyahé patungong kanluran,** lumiko sa kanan (hilaga) patungong Highlands Drive NE/E. Sunset Way; magpatuloy sa pagbaybay sa Highlands Drive NE.

Kumaliwa (kanluran) sa unang ilaw-trapiko sa NE Discovery Drive (492 talampakan). Kumaliwa (timog) sa 8th Avenue NE sa susunod na stop light (humigit-kumulang 500 talampakan). Lakbayin ang 8th Avenue hanggang sa dumating sa pangunahing pasukan ng Swedish Issaquah. Kumanan kaagad para pumasok sa underground na garahe ng paradahan. May available din na paradahan sa mga lote sa itaas.

### Pagpaparehistro para sa operasyon

Ang pagpaparehistro para sa operasyon ay nasa unang palapag.



**BALLARD CAMPUS**



**ISSAQUAH CAMPUS**

## Edmonds

21601 76th Ave. W.  
Edmonds, WA 98026

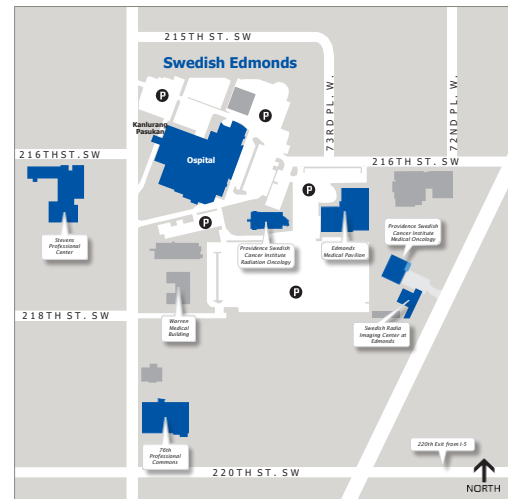
**Mula sa timog:** Dumaan sa I-5 na pahilaga patungo sa Labasan ng 220th St./Mountlake Terrace (179). Kumaliwa (kanluran) sa 220th St. SW. Kumanan sa Pacific Highway 99. Kumaliwa sa 216th St. SW. Maaaring lumiko sa kaliwa sa unang hudyat ng paghinto (stop sign) patungo sa libreng gusali ng paradahan, o magpatuloy nang direktso at kumaliwa nang bahagya patungo sa lugar ng pagbaba ng pasyente malapit sa pangunahing pasukan.

**Para sa pasukan ng emerhensiya,** sundin ang parehong mga direksiyon (ang pasukan ng emerhensiya ay nasa kaliwa ng pangunahing pasukan).

**Mula sa hilaga:** Dumaan sa I-5 na patimog patungo sa Labasan ng 220th St./Mountlake Terrace (179). Kumanan (kanluran) sa 220th St. SW. Kumanan sa Pacific Highway 99. Kumaliwa sa 216th St. SW. Maaaring lumiko sa kaliwa sa unang hudyat ng paghinto (stop sign) patungo sa libreng gusali ng paradahan, o magpatuloy nang direktso at kumaliwa nang bahagya patungo sa lugar ng pagbaba ng pasyente malapit sa pangunahing pasukan.

### Pagpaparehistro para sa operasyon

Kakailanganin mong pumasok sa ospital sa pamamagitan ng **pangunahing pasukan (unang palapag)**, na matatagpuan sa tabi ng Emergency Department at Starbucks. Sa pagpasok sa pasilidad, mag-check in sa pagpaparehistro ng pasyente. Kapag natapos na ang pagpaparehistro, kayo ay ituturo o sasamahan patungo sa lokasyon para sa inyong preprocedure/operasyon.



EDMONDS CAMPUS



## Abiso ng pagbabawal sa diskriminasyon at mga karapatan sa pag-akses

Ang Kalusugan ng Providence San Jose (Providence St. Joseph Health, PSJH) at mga Kaakibat nito<sup>1</sup> (kolektibong tinatawag na "PSJH") ay sumusunod sa mga naaangkop na Pederal na batas sa mga sibil na karapatan at hindi nagdidiskrimina, nagbubukod, o nagpapakita ng iba't ibang pakikitungo sa sinumang indibidwal na gumagamit ng alinmang Programa o Aktibidad ng PSJH sa anumang batayan na ipinagbabawal ng mga lokal, estado, o pederal na batas, kabilang ngunit hindi limitado sa batayan ng lahi, kulay, paniniwalang panrelihiyon (kabilang ang mga gawi sa pananamit at pag-aayos ayon sa relihiyon), pambansang pinagmulan (kabilang ang ilang partikular na paghihigpit sa paggamit ng wika), lahing pinagmulan (ancestry), kapansanan (pangkaisipan at pisikal kabilang ang virus na nagdudulot ng kakulangan sa panlaban ng katawan (Human Immunodeficiency Virus, HIV) at sindrom ng nakuhang kakulangan sa panlaban ng katawan (Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS)), medikal na kondisyon (kabilang ang kanser at mga katangiang namamana/genetic), katayuang sibil (marital status), edad, kasarian (kabilang ang pagbubuntis, panganganak, pagpapasuso at mga kaugnay na medikal na kondisyon), kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian (gender identity), pagpapahayag ng kasarian (gender expression), at oryentasyong sekswal, impormasyong namamana (kabilang ang medikal na kasaysayan ng pamilya), o katayuan sa militar/beterano ayon sa pakahulugan ng mga katawagang ito sa ilalim ng mga pederal at estadong batas at tuntunin.

Alinsunod sa Batas sa mga Amerikanong may mga Kapansanan (Americans with Disabilities Act, ADA), nagbibigay ang PSJH ng mga kwalipikadong interpreter at iba pang dagdag na tulong at serbisyo nang walang bayad:

- (1) sa mga taong may kapansanan upang epektibong makipag-usap sa amin, tulad ng: (a) Mga kwalipikadong tagapagsalin ng wikang pasenyas; at (b) Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga anyo (malaking titik, audio, madaling ma-akses na elektronikong anyo, at iba pang mga anyo); at
- (2) sa mga tao na ang pangunahing wika ay hindi Ingles, tulad ng: (a) Mga kwalipikadong tagapagsalin; at (b) Impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika.

Kung kailangan mo ng alinman sa nabanggit na mga serbisyo, makipag-ugnayan sa Coordinator ng mga Karapatang Sibil sa ibaba. Kung kailangan ninyo ng mga Serbisyo sa Telecommunications Relay, tumawag sa 1-800-833-6384 o 7-1-1.

Kung naniniwala ka na ang PSJH ay nabigong magkaloob ng mga serbisyong ito o nagpakita ng diskriminasyon sa iba pang paraan batay sa lahi, kulay, paniniwalang panrelihiyon (kabilang ang mga gawi sa pananamit at pag-aayos na panrelihiyon), pambansang pinagmulan (kabilang ang ilang partikular na paghihigpit sa paggamit ng wika), lahing pinagmulan, kapansanan (pangkaisipan at pisikal kabilang ang HIV at AIDS), medikal na kondisyon (kabilang ang kanser at mga katangiang namamana), katayuang sibil, edad, kasarian (kabilang ang pagbubuntis, panganganak, pagpapasuso at mga kaugnay na medikal na kondisyon), kasarian (gender), pagkakakilanlang pangkasarian, pagpapahayag ng kasarian at oryentasyong sekswal, impormasyong namamana (kabilang ang medikal na kasaysayan ng pamilya), o katayuan sa militar/beterano, maaari kang maghain ng hinaing sa PSJH sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa Tagapasiya ng mga Karapatang Sibil (Civil Rights Coordinator) para sa iyong lokasyon na nakalista sa ibaba:

### Swedish Civil Rights Coordinator

Civil Rights Coordinator, Department of Risk Management & Patient Safety, Swedish Health Services  
747 Broadway, Seattle, WA 98122  
Tel: 1-844-469-1775;  
Mga Serbisyo ng Tagapagsalin: 1-888-311-9127  
Email: [Nondiscrimination.swedish@providence.org](mailto:Nondiscrimination.swedish@providence.org)

Maaari kayong maghain ng hinaing nang personal o sa pamamagitan ng sulat, fax, o email. Kung kailangan ninyo ng tulong sa paghain ng hinaing, available ang coordinator ng mga karapatang sibil na nakatala sa itaas para tulungan kayo.

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), Tanggapan para sa mga Karapatang Sibil (Office for Civil Rights) sa elektronikong paraan sa pamamagitan ng Office for Civil Rights Complaint Portal, na matatagpuan sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW.,  
Room 509F, HHH Building,  
Washington, DC 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Ang mga pormularyo ng reklamo ay matatagpuan sa: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

<sup>1</sup> Para sa mga layunin ng abisong ito, ang "Mga Kaakibat" ay binibigyang-kahulugan bilang alinmang entidad na ganap na pagmamay-ari o kinokontrol ng Providence St. Joseph Health (PSJH), Providence Health & Services, St. Joseph Health System, Western HealthConnect, Covenant Health Network, Inc., o magkasamang pagmamay-ari o kinokontrol ng PSJH o ng mga Kaakibat nito at nagtataglay ng pangalang Providence, Swedish Health Services, Swedish Edmonds, St. Joseph Health, Covenant Health Network, Covenant Health, Kadlec Regional Medical Center, o PacMed Clinics.





[swedish.org](http://swedish.org)

Hindi kami nagdidiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, kasarian, oryentasyong sekswal, pagkakakilanlan o pagpapahayag ng kasarian, edad, o kapansanan sa aming mga programa at aktibidad na pangkalusugan.  
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.  
Llame al 888-311-9127 (TTY:711)  
注意：如果您講中文，我們可以給您提供免費中文翻譯服務，請致電 888-311-9127 (TTY:711)

Preadmission Clinic/System SU-25-0120-Tagalog Rev 4/26