

Ang Aking Bali sa Balakang (My Hip Fracture)

Impormasyon at Indibidwal na Plano sa Pangangalaga

Isang Patnubay para sa mga pasyente, pamilya at taga-pag-alaga

Mahalagang impormasyon tungkol sa inyong pangangalaga matapos ang bali sa balakang

Pangalan ng Ospital:

ATTACH HOSPITAL PATIENT LABEL

Siruhano:

Physician / Geriatrician:

Manggagamot (GP):

Nursing Unit Manedyer:

Physiotherapista:

Rehab / iba pa:

Mga Matatawagang Lokal na Serbisyo :



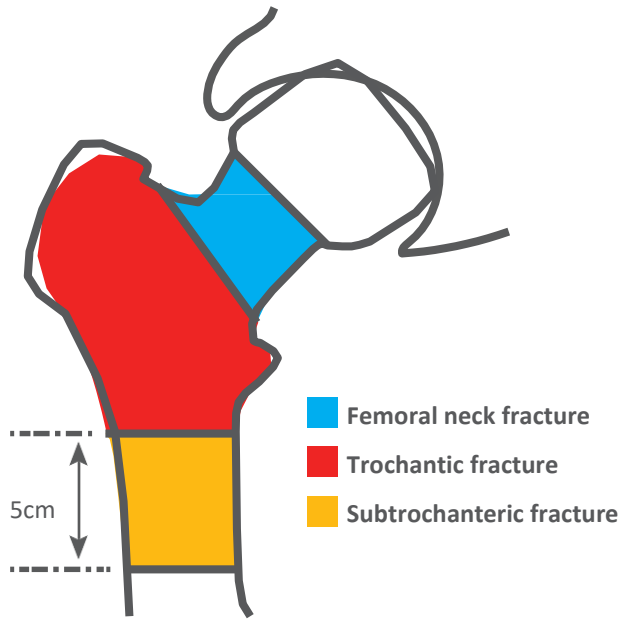
**Halina kayo sa
Patnubay ng
Pangangalaga sa
Pagkabali ng Balakang
sa Australya at New
Zealand**

Itong buklet ay binuo para mabigyan ang mga tao ng mahalagang impormasyon tungkol sa kanilang pangangalaga matapos ang pagkabali sa balakang (nabali ang buto). Kabilang dito ang mga katunayan tungkol sa bali ng balakang, anong maaasahan sa ospital, at impormasyon kung kailan makakalabas ng ospital. Nagbibigay din ito ng impormasyon tungkol kung paano maiiwasang maulit uli ang pagkabali at ang paggagamot sa osteoporosis.

May ispasyong inilaan para mapagsulatan ng plano ng pangangalaga para sa patuloy na paggagamot ninyo paglabas ng ospital.

Ano ang bali sa balakang?

Ang balakang ay isang kasukasuang 'ball and socket' kung saan ang buto ng baywang (pelvis) at buto ng hita (femur) ay nagsasalubong. Ang bali sa balakang ay kapag nabali ang buto ng hita na malapit sa pinakabola na pumapasok sa suksukan(joint).



Ano ang nagsasanhi ng bali sa balakang?

Ang pagkabagsak (fall) ang pinakakaraniwang sanhi ng bali sa balakang. Habang nagkakaedad tayo, nababawasan ang ating lakas at pagbabalanse at ang buto ay nagiging manipis dahil sa mga sakit kagaya ng 'osteoporosis'.

Ibig sabihin nito na mas malamang tayong mapabagsak at kahit na nakatayo ay nakakabali pa rin ng buto.

Ano ang paggagamot sa nabaling balakang?

Karamihan sa mga tao ay kailangang ma-operahan para maayos ang bali ng buto. Subali't para sa iba, ang desisyon para ma-operahan ay hindi siyang pinakamabuting piliin. Ang pinakapunong mga dahilan sa pag-oopera ay para maalisan ang sakit at matulungang makabalik ang tao sa dating katayuan sa lalong pinakamadaling panahon.

Ang klase ng pag-oopera ay depende sa kung saang bahagi ng balakang ang nabali. Ang mga klase ng inirerekomendang pag-oopera para sa bali sa balakang ay:

- Ang di-buong pagpapalit ng balakang na pinapalitan ang nabaling buto na siyang pinakabola at suksukan (ball and socket)
- Ang buong pagpapalit ng balakang na pinapalitan ang nabaling buto na siyang pinakabola at suksukan(socket) kasama ang kasukasuan (joint)
- Mga turnilyo at platong bakal para ipirmi ang butong nabali.
- Isang metal na baras tagos sa buto ng hita (ang tawag ay 'intramedullary nail') para mai-pirmi sa lugar ang bali



Sino ang kasangkot sa pagbibigay ng pag-aalaga?

Kung nabalian ka ng balakang, ang una mong makakatagpo ay ang mga pangkat ng 'paramedics' ng ambulansya. Pagdating sa ospital, ang pangkat ng mga taga-klinika ay kinabibilangan ng kawani sa kagawaran ng 'emergency', mga siruhanong orthopaedic, mga taga-anestisya, mga geriatrician, mga nars at mga physiotherapista. Habang ina-admit kayo sa ospital, makakatagpo ninyo rin ang pharmasista, ispesyalista sa kirot, occupational therapista, dietitian, speech therapista, social worker at ispesyalista sa rehabilitasyon.

Mga katanungan ko sa pangkat ng manggagamot

Hinihikayat kayong magtanong sa mga taga-klinika na nag-aalaga sa inyo at pag-usapan ang tungkol sa inyong paggagamot hanggang sa masiyahan kayo at naiintindihan kung ano ang gagawin at kung bakit. Isulat ang anumang gusto ninyong itanong sa ispasyong nakalaan sa kabilang pahina para matandaan ninyo ang itatanong pagdating ng mga pangkat ng mga manggagamot na bumibisita sa 'ward'.



Ang pagkabagsak (fall) kahit lamang sa pagkakatayo ay nakakabali ng buto

Ang mga itatanong ko:

Pangkaraniwang mga itinatanong matapos ang pagkabali ng balakang

Sa mga sumusunod na pahina ay may anim (6) na karaniwang mga tanong at sagot. Makakatulong ito sa mga pasyente, kanilang pamilya at tagapag-alaga.

1. Anong mga hakbang ang dapat kong gawin para mapangasiwaan ang kirot?

Mararamdaman ang kirot ng bali sa balakang sa bandang singit (groin) at hita at lalong masakit kapag kumikilos. Ang pag-aayos ng bali ay kalimitang pinakamahusay na paraan para mapangasiwaan ang kirot ngunit karamihan sa mga tao ay kailangang uminom ng pantanggal ng kirot habang naghihintay ng kanilang operasyon. Pangkaraniwan ang 'paracetamol' ang iniinom ngunit madalas na kailangan ang mas matapang na pampawi ng kirot. Ang pagtitibi ang karaniwang masamang epekto sa paggamit ng mas matapang na gamot at paiinum din kayo ng pampadumi kung kinakailangan.

Ang pag-iiniksyon sa may singit, tawag ay 'nerve block' ay makakatulong ng malaki sa pagpabawas ng kirot sa pamamagitan ng pagpapamanhid ng mga binti. Maibibigay ito sa Emergency Department at mababawasan nito ang sakit sa loob ng ilang mga oras.



69% ng mga pasyenteng may bali sa balakang ay nainiksyunan ng 'nerve block' bago pa inoperahan.

2019 ANZHFR ANNUAL REPORT

2. Anong mangyayari kung may mga problema ako sa memorya o naging malilituhin sa ospital?

Posibleng maging pansamantalang malilituhin kayo sa ospital matapos mangyari ang bali sa balakang – ang tawag dito ay deliryo (delirium). Ang ‘delirium’ ay maaaring sanhi ng maraming bagay ngunit ang pinaka-pangkaraniwang sanhi sa taong nagkabali sa balakang ay dahil sa kirot, gamot pampamanhid, mga iniinom na gamot kabilang ang matatapang na pampawi ng kirot, pang-alis ng pagka-tibi, pagka-iga (dehydration) at impeksyon.

Ang ‘delirium’ ay mas lalong karaniwan sa mga taong dati nang may sakit sa memorya. Dapat na ipaalam ninyo o ng kapamilya sa kawani sa ‘ward’ ang tungkol sa anumang pagbabago ng inyong memorya o kung ikaw ay nagiging malilituhin. Ang maagap na pag-aasikaso sa mga problemang ito ay mas magpapabilis sa inyong pagpapagaling.



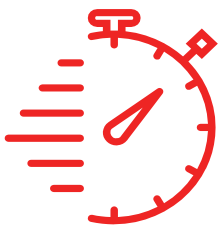
38% ng mga pasyenteng nagkabali sa balakang ay dati nang may mga problema sa memorya bago pa na-admit sa ospital dahil sa pagkabali ng balakang

20% ng mga pasyenteng nagkabali sa balakang ay dumanas ng pangyayaring deliryo habang namamalagi sa ospital



3. Gaano katagal ako maghihintay para ma-operahan matapos maipasok sa ospital?

Inirerekomenda ng Hip Fracture Care Clinical Care Standard na ang pag-opera sa inyo ay maisagawa sa loob ng 48 oras mula pagkapasok sa ospital. Ito ay dahil hindi kumportable, hindi marangal, pagpapahirap sa inyo na nakahiga sa kama na bali ang balakang. Itong rekomendadong oras para ma-operahan ay maaaring hindi masunod sa ilang mga pasyente, gaya ng, kung mayroong dating karamdaman na dapat unahing gamutin bago pa ma-operahan.



77% ng mga pasyente na may bali sa balakang ay na-operahan agad sa loob ng 48 oras

- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



4. Gaano katagal matapos ang operasyon na makakabangon ako sa kama at makapagsimula ng physiotherapiya?

Ang pakay ng operasyon ay para mapagalaw kayong bumangon at malagyan ng bigat ang balakang sa pamamagitan ng pagtayo sa lalong madaling panahon. Karamihan sa mga tao ay makakaupo na sa kama at mag-umpisang maglakad kinabukasan pagkatapos ng opera. Maaaring makaramdam kayo ng pananakit at panghihina sa umpisa ng inyong paglalakad. Iyan ay sadyang pangkaraniwan. Ang maagang pagkikilos ay makakatulong sa inyong makabawi agad sa inyong pagiging independiyente at maiwasan ang mga kumplikasyon, gaya ng pneumonia, pagbabara ng ugat sa mga binti at presyon ng pagkakasugat sa balat.

90% ng mga pasyente na nabalian sa balakang ay binibigyan ng pagkakataong maka-upo sa kama at maglakad kinabukasan matapos ang operasyon.



- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT



5. Gaano katagal bago ako makauwi pagkatapos ng operasyon?

Magkakaiba ang mga tao kaya mahirap mahulaan kung gaano katagal mananatili ang isang tao sa ospital. Depende na kung paano ang kalusugan ninyo at nakakayanang gawin bago kayo inoperahan ng bali sa balakang.

Ang ibang mga pasyente ay mabilis ang paggaling at makakauwi na agad sa loob ng 3-5 araw. Ang iba naman ay matatagalan at maaaring kailangang ilipat sa ibang ward o ospital para sa rehabilitasyon. Sa kasamaang palad, ang iba naman ay hindi makikinabang sa rehabilitasyon ngunit gagaling din sa paglipas ng panahon. Ang ibang mga pasyente naman ay hindi na manunumbalik sa dating nakakayanang pagkilos noong bago pa man maoperahan sa kanilang balakang.

Ang pangkat na nag-aasikaso sa inyo ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa inyong progreso at makikipagtulungan sa inyo para sa planong makauwi. Matutuwa silang isali ang inyong pamilya o tagapag-alaga sang-ayon sa inyong pagpayag. Mahalaga para sa pangkat na nag-aasikaso sa inyo na maintindihan ang inyong dating pangkabuhayang ginagalawan. Makakatulong ito sa pagpapalano ng pangangalaga at rehabilitasyon pati na ang tulong na maaari ninyong kailanganin matapos kayong pauwiin.

6. Ano ang magagawa ko para mabawasan ang panganib na mapabagsak at muling mabali ang balakang?

Ang mga bali sa balakang ay kalimitang sanhi ng magkasamang mapabagsak at masamang kalagayan ng buto – ‘osteoporosis’. Para maiwasan na magkaroon ng bali sa buto sa hinaharap, mahalagang isa-isipan ang dalawang bagay – ang kalusugan ng buto at mga paraan na maiwasan ang mapabagsak.



14% ng mga pasyenteng nabali ang balakang ay napapauwi nang direkta sa isang pribadong matitirhan mula sa 'orthopaedic ward'.

- 2019 ANZHFER ANNUAL REPORT

Kalusugan ng Buto

Ang osteoporosis ay isang kondisyon(sakit)na ang mga buto ay nagiging manipis na at mas madaling mabali.

Ang calcium at bitamina D ay mga pang-unang kailangan sa paglaki ng buto. Ang mga produktong gawa sa gatas, gaya ng gatas, yoghurt at keso, prutas at mga gulay na maberde, kale, broccoli, patatas, spinach at kamatis ay mga magagandang mapagkunan ng calcium. Mga de-latang sardinas at salmon ay magandang mapagkunan ng bitamina D, kahit na ang ating pangunahing mapagkukunan ng bitamina D ay mula sa sikat ng araw.

55% *ng mga pasyenteng nabali*

ang balakang ay pinapauwi mula sa ospital na umiinom ng calcium at bitamina D at

20% *ay nagsimula sa paggagamot ng 'osteoporosis' bago palabasin ng ospital.*

- 2019 ANZHFR ANNUAL REPORT

Pag-iwas na Maulit ang Pagbagsak

Kabilang sa pangunahing dahilan ng mga peligro sa pagbagsak ay ang pagkabawas ng lakas at balanse at kakulangan ng aktibidad (ehersisyo).

Napakaraming mga bagay ang magagawa upang mahadlangan ang mga pagbagsak. Kabilang dito ang mga ehersisyo sa pagpapalakas ng balanse, sapat na pagkaing may protina para lumakas ang mga kalamnan (muscles), lalo na kung kayo ay payat o nagkaroon ng hindi sinasadyang pagbaba ng timbang nito lang, itigil ang pag-inom ng mga gamot na nagpapalaki ng peligro ninyong magkaroon ng pagbagsak gaya ng mga tabletas na pampatulog, pagmo-monitor sa inyong presyon ng dugo, pagpapasuri ng inyong mga paningin at anumang mga salamin na inyong ginagamit, at ang pag-aalis ng mga nakakatalisod na bagay sa inyong kapaligiran sa tahanan. Tanungin ang inyong doktor (GP) tungkol sa kung anong mga paraan sa pagpapalusog ng buto at paghadlang sa pagbasak ang nababagay sa inyo.



Tanungin ang Doktor

Gawing prayoridad ang paghadlang na maulit ang pagkabali. Mahalagang mag-‘follow up’ sa inyong doktor tungkol sa inyong plano sa paghadlang ng muling pagkabali pagkalabas ng ospital.

Narito ang limang mahahalagang itatanong sa inyong doktor(GP):

1. Anong mga peligrong mayroon ako na nagpapalaki sa panganib ng pagbagsak?
2. Anong uri ng ehersisyo ang bagay sa akin para mabawasan ang peligro?
3. Ano ang osteoporosis?
4. Anong magagawa ko para paghusayin ang kalusugan ng buto?
5. Anong mga paggagamot ang mayroon para sa ‘osteoporosis’?



Pagpapagaling mula sa Pagkabali ng Balakang - Ano ang Mahalaga sa Akin?

Mahalaga para sa mga taga-klinikang nag-aalaga sa inyo na malaman kung ano ang mahalaga para sa inyo. Halimbawa, paglalakad sa loob na walang pantulong sa lakad, paghahanda ng sariling pagkain, ipapasyal ang aso, paggawa sa hardin at pagpapahusay ng inyong balanse.

Isulat sa ibaba kung ano ang gusto ninyong nagagawa:

1.

2.

3.

4.

5.

Plano ng Indibidwal na Pangangalaga

Kukumpletohin ng kawani ng klinika kasama ang pasyente o kinatawan ng pasyente.

Kunin ang lahat ng mga 'appointment'

Pangalan:

ATTACH HOSPITAL PATIENT LABEL

Sino ang pangkat na isasali sa pagbubuo nitong plano ng pangangalaga?

Pangalan:

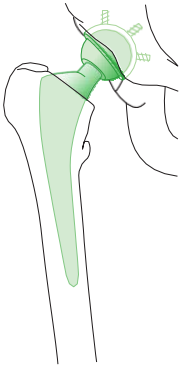
Kaano-ano:

Pagdadalhang lugar mula sa 'acute care'

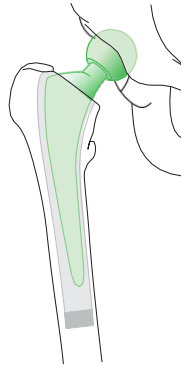
- Pribadong Tirahan
 - Rehabilitasyong Ospital
 - Residential Aged Care Facility (Nursing Home)
 - Iba pa
-

Ang petsa ng operasyon ko ay: / /

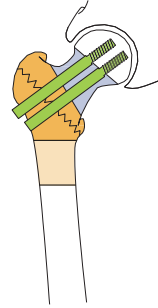
Klase ng Opera (Surgery):



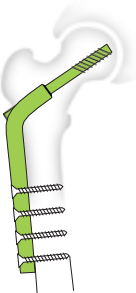
Total Hip Replacement



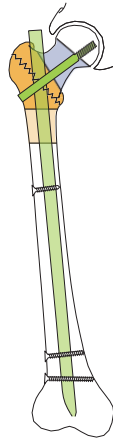
Partial Hip Replacement



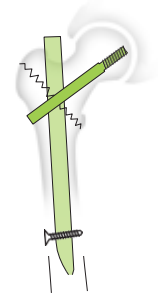
Cannulated Screws



Sliding Hip Screw (SHS)



Intramedullary Nail Long



Intramedullary Nail Short

Ang aking pangangalaga pagkatapos ng opera

Pangangalaga sa sugat:

Oo Hindi

Mga Tahi:

Natutunaw:

Oo Hindi

Kung di-natutunaw

Petsa na aalisin / /

Petsa noong inalis / /

Saan:

- Clinic
 - Ward
 - Doktor
 - Komunidad
 - Residential Aged Care Facility (Nursing Home)
-

Ang aking mga 'Follow up Appointment':

	Petsa	Oras(kung alam)
Doktor (GP)		
Orthopaedic Clinic		
Community Health		
Physiotherapist		
Falls & Balance Clinic		
Osteoporosis Clinic		
Iba pa		

Ang aking gamot sa Buto

- Vitamin D
- Calcium
- Denosumab / Prolia
- Zoledronic Acid / Aclasta
- Alendronate / Fosamax
- Risedronate / Actonel
- Raloxifene / Evista
- Teriparatide / Forteo

Mga Patuloy na Kinakailangan Ko sa Pangangalaga

Kailangan ko ng gamit para sa kaligtasan pag-uwi:

- Oo Hindi Di- nararapat
-

Anong gagamitin kong pantulong sa paglalakad?

- Baston
 - Saklay
 - Rollator frame
 - Four wheel walker
 - Iba pa, halimbawa-wheelchair
-

Ano pang ibang mga gamit ang makakatulong sa akin pagkalabas ko ng ospital?

- Pantulong sa kubeta
 - Upuan sa pagligo
 - panglipat sa bathtub
 - mahabang hawakan na pantulong
 - pang-abot pampasok sapatos tulong pagdamit
 - na-aadjust ang taas ng upuan
 - Pang-alis ng presyon o iba pang mattress / kutson
-

Karagdagang Impormasyon

Para sa dagdag na kaalaman tungkol sa Australian and New Zealand Hip Fracture Registry (ANZHFR) bisitahin ang:
www.anzhfr.org

Para sa dagdag na kaalaman tungkol sa National Hip Fracture Care Clinical Care Standard, magtungo sa:
www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard

New Zealand Health Quality & Safety Commission:
www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008

My Aged Care: www.myagedcare.gov.au

Live Stronger for Longer NZ: www.livestronger.org.nz

Karagdagang Mapagkukunan

Karaniwang listahan ng mga mapagkukunan



Mga Pagpapatunay

Itong nilimbag na babasahin ay tumanggap ng pagpopondo mula sa Kagawaran ng Kalusugan (Department of Health) ng Pamahalaang Australya.



NeuRA (Neuroscience Research Australia) Foundation

T +61 2 9399 1000 **F** +61 2 9399 1005

Margarete Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia

PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture

Sundan kami sa sosyal media



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral