

Paliwanag kung ano ang pagpapakalma

Ipinapaliwanag ng leaflet na ito kung ano ang pagpapakalma, paano itong gawin at kung kailan mo ito maaaring kailanganin. Ipinapaliwanag din nito ang mga benepisyo at mga panganib sa pag-gamit ng pampakalma at ano ang maaring maging pakiramdam.

Higit sa lahat, sasabihin nito sa iyo kung ano ang kakailanganin mong planuhin para sa iyong pangangalaga pagkatapos ng pagpapakalma.

Ito ay sinulat ng mga pasyente, kinatawan ng mga pasyente at anaesthetists, na nagtrabaho ng sama- sama.

Ang pagpapakalma ay ang pagbibigay ng gamot upang tulungan kang kumalma habang nasa isang operasyon. Ang gamot (pampakalma) ay karaniwang itinuturok sa iyong ugat (intravenous o IV), ngunit minsan ay maaaring mabigay sa pamamagitan ng pag-inom o kaya naman sa pamamagitan ng isang face mask.

Sedationist ang tawag sa isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan na nagbibigay sa iyo ng pampakalma. Sa isang pagamutan, ang taong iyon ay kadalasang isang anaesthetic na doktor. Sa ibang lugar sa ospital o sa mga klinika sa labas ng ospital, ito ay maaaring maging isang doktor o iba pang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan na nagsanay.

May tatlong magkakaibang antas ng intravenous na pagpapakalma. Ang mga ito ay tinatawag na 'kaunti', 'katamtaman' (kung minsan ay tinatawag ding pagpapakalma na may malay), at 'malalim' na pagpapakalma. Gayunpaman, ang mga lebel ay hindi tiyak at nakadepende sa kung gaano kasensitibo ang pasyente sa gamot na ginamit.

Ano ang mga pagkakaiba ng pagpapakalma at pangkalahatang anaesthesia?

Ang mga pangunahing pagkakaiba sa pagpapakalma at pangkalahatang anaesthesia ay:

- ang iyong antas ng kamalayan
- ang pangangailangan para sa gamit na kailangan para matulungan kang huminga
- mga posibleng epekto.

Sa kaunti at katamtamang pagpapakalma, ikaw ay makakaramdam ng ginhawa, antok at pagiging kalmado. Ikaw ay makakatulog paminsan minsan, ngunit ikaw ay madali rin magising.

Sa pangkalahatang anestisyas, ikaw ay ganap na walang tugon at walang malay habang nasa operasyon.

Ang malalim na pagpapakalma ay nasa pagitan ng dalawang ito.

Minimal na pagpapakalma (anxiolysis)	Katamtamang pagpapakalma (may malay na sedasyon)	Malalim na pagpapakalma
Ikaw ay bibigyan ng hindi gaanong karami na gamot pampakalma.	Ikaw ay bibigyan ng kaunti pang pangpakalmang gamot.	Ikaw ay bibigyan ng mataas na dose ng isa o mahigit pang pangpakalmang gamot.
Ikaw ay makakaranas ng mas kalmadong pakiramdam at hindi ka masyadong mag-aalala kung anong ang nangyayari sayo.	Ikaw ay makakaranas ng sobrang kalmadong pakiramdam at ikaw ay aantukin.	Ikaw ay makakatulog halos buong oras ng gamutan.
Ikaw ay magiging at makapagsalita nang normal.	Ikaw ay makakaramdam ng antok ngunit makapagsalita ng normal at makakasunod sa mga simpleng tagubilin.	Ikaw ay makakatulog at maaaring hindi makapagsalita sa buong oras ng iyong gamutan.
Maaalala mo ang iyong gamutan, ngunit hindi lahat ng detalye.	Maaari mong matandaan ang ilang bahagi ng iyong gamutan.	Hindi mo masyadong maaalala ang iyong gamutan, - ang antas ng pagpapakalma ay aayusin batay sa pangangailangan.
Ang minimal na pagpapakalma ay hindi makakaapekto sa iyong paghinga..	Ang katamtamang pagpapakalma ay hindi makakaapekto sa iyong paghinga.	Ang iyong paghinga ay maaaring bumagal. Ang iyong sedationist ay magbabantay at tutulong kung kinakailangan. Sa UK, ang malalim na pagpapakalma ay dapat pangasiwaan ng mga tauhan na may antas ng pagsasanay at kasanayan ng isang anaesthetist.

Ano ang pangpakalmang gamot na iniinom gamit ang bibig?

Ang pag inom ng tabletang pangpakalma (eg diazepam) ay makatutulong kung minsan upang ikaw ay kumalma kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkabalisa bago ang pangkalahatang anaesthetic, ngunit kadalasan hindi ito sapat upang ikaw ay kumalma habang isinasagawa ang operasyon. Hindi ito agad tumatalab, at ang dose ay nagkakaiba bawat tao.

Hindi mo dapat tanungin ang iyong GP na resetahan ka ng oral na pampakalma bago ka pumunta ng ospital, maliban na lamang kung ikaw ay may kasunduan sa pangkat na magaasikaso sa iyo, kung hindi, ito maaaring hindi matuloy ang oyong gamutan.

Mahalaga na ikaw ay nakakapag-isip nang maayos sa oras na kitain mo ang iyong doktor upang pag-usapan ang benepisyo at panganib sa iyong operasyon at prosidyur. Pagkatapos ay kailangan mong lagdaan ang form na nagsasaad na ikaw ay sumasang-ayon na magpaopera o dumaan sa prosidyur.

Ano ang intravenous na pagpapakalma?

Ang pangpapakalma na dadaan sa iyong ugat para ikaw ay kumalma ay ituturok sa iyong daluyan ng dugo gamit ang maliit na tubo na gawa sa plastik (ito ay tinatawag rin na cannula) kadalasan ay nilalagay sa ugat sa iyong braso o kamay.

Ang mga sedationists ay sinanay upang magbigay ng tamang dami ng pangpakalma at pamahalaan ang anumang epekto nito. Ang iyong sedationist ay mananatili sa iyo sa iyong paggamot at susubaybayan ang iyong mga antas ng paghinga at dami ng oxygen.

Anong mga paggamot ang maaaring isagawa sa ilalim ng intravenous na pampakalma?

Maraming mga minor na paggamot at pagsisiyasat ang maaaring isagawa gamit ang intravenous sedation, madalas kasama ng lokal na anaesthetic.

Ang ilang mga halimbawa ay:

- byopsya sa balat o sa suso
- maliit na pag-aayos sa mga bali na buto
- maliit na operasyon sa balat, kamay o paa
- mga pamamaraan upang matukoy ang mga problema sa tiyan (endoscopy), sa бага (bronchoscopy), sa colon (colonoscopy) o sa pantog (cystoscopy)
- pagbunot ng ngipin o iba pang paggamot na dental
- operasyon sa mata, katulad ng pag-alis ng katarata.
- cosmetic surgery

Ang ilang mas malawak na paggamot ay maaari ding isagawa sa ilalim ng sedation at local anesthesia.

Pagpapakalma sa mga dental surgeries at cosmetic clinic

Ang mga paggamot sa ilalim ng pagpapakalma ay kadalasang ginagawa sa isang ospital.

Gayunpaman, ang pagpapakalma para sa paggamot sa ngipin ay maaari ding ibigay sa isang dental surgery o isang espesyalistang klinika sa ngipin.

Ang pagpapakalma para sa cosmetic surgery ay maaaring isagawa sa isang klinika. Ang mga pamantayan para sa iyong ligtas na pangangalaga ay nananatiling pareho. Tatalakayin sa iyo ng iyong sedationist, dentista o cosmetic surgeon ang mga uri ng pagpapakalma na angkop - may iba't ibang uri ng pagpapakalma na magagamit para sa paggamot sa ngipin para sa mga matatanda at bata.

Dapat nilang ipaliwanag kung ano ang mangyayari sa panahon ng iyong paggamot at anumang mga panganib.

Mahalagang maingat mong sundin ang anumang payo at tagubilin na ibibigay nila sa iyo.

Ano ang mga benepisyo kung ang pagpapakalma ay isang opsyon para sa iyong paggamot?

- Ang pagpapakalma ay mabilis na umepekto at ang dosie ay maaaring ayusin upang makakuha ka ng tamang dami.
- Tinutulungan kang maging mas kalmado sa panahon ng paggamot. Maaaring hindi mo masyadong maalala ang tungkol sa iyong paggamot pagkatapos.
- Para sa mga ilang pamamaraan, posibleng bigyan ka na pagpapakalma sa halip na general anaesthetic, na makakatulong sa mga pasyenteng may mga medikal na kondisyon.
- Karaniwan itong may mas kaunting mga epekto na hindi intensyonal kaysa sa isang pangkalahatang anestetik.
- Ang paggaling ay mas mabilis kaysa sa pagkatapos ng isang pangkalahatang anestetik, kaya karaniwang makakauwi ka sa loob ng isang oras mula sa iyong paggamot.

Ano-ano ang mga alternatibo sa pagpapakalma?

- **Pangkalahatang pampamanhid:** ikaw ay ganap na mawawalan ng malay at walang memorya sa buong operasyon.
- **Lokal na pampamanhid na walang anumang pampakalma:** ganap kang gising habang ginagamot, pero ikaw ay magiging komportable. Maaaring maglagay ng pangharang upang hindi mo makita ang operasyon.

Sino ang magpapasya kung maaari akong gumamit ng pampakalma?

Maaari mong talakayin ang opsyon ng pagpapakalma sa iyong doktor o nurse sa oras ng pagsusuri. Kung hindi ito inaalok, maaari mong itanong kung posibleng gumamit nito.

Kung ikaw ay nasa mas mataas na peligro dahil sa iyong medikal na kondisyon, tatalakayin sa iyo ng doktor ang mga pagpipilian. Pagkatapos ay maaari kang magkasundo sa pinakamahasag na opsyon para sa iyo.

Ano ang maaari kong gawin para maghanda sa isang pamamaraan na may pagpapakalma?

- Kung mayroon kang mga taong binabantayan, halimbawa ay mga bata o matatanda, kailangan mong magplano kung sino ang magbabantay sa kanila hanggang sa susunod na araw.
- Kakailanganin ng isang may sapat na gulang na ihatid ka pauwi sa pamamagitan ng kotse o taxi– ang paggamit ng pampublikong sasakyan ay hindi pinapayuhan pagkatapos ng pagpapakalma.
Dahil maaaring umabot ng hanggang 24 oras ang epekto ng pampapakalma, dapat silang manatili magdamag upang magbantay sa iyo.
- Dalhin ang lahat ng iyong mga gamot sa ospital, kabilang ang anumang mga inhaler at anumang mga over-the-counter na gamot na regular mong iniinom.
- Kung mayroon kang karamdaman, sipon o kung ikaw ay buntis, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong ospital dahil maaaring hindi ligtas para sa iyo ang pampapakalma. Ang iyong pagpapagamot ay maaaring isaayos muli.
- Ipaalam sa iyong doktor sa araw ng operasyon kung ikaw ay nagpapasuso.
- Tanggalin ang lahat ng makeup – kasama na ang cutix at alahas – bago pumunta sa ospital. Maaari mong isuot ang iyong singsing sa kasal.
- Magdala ng maluwang na damit, tulad ng "dressing gown (robe)" o "fleece", upang mapanatili kang komportable at mainit. Magsuot ng flat na sapatos na maddaling isuot.

Maaari ba akong kumain at uminom bago ang aking pagpapagamot?

Ang klinika o ospital ay magbibigay sa iyo ng eksaktong mga tagubilin, kasama na kung kailan titigil sa pagkain at pag-inom.

Para sa katamtaman at malalim na pagpapakalma, kailangang tumigil ka sa pagkain anim na oras bago ang paggamot, ngunit maari kang uminom ng normal na dami ng malinaw na mga likido hanggang dalawang oras bago ang gamutan. Nabibilang sa malilina ang tubig, pinalabnaw na dyus (walang piraso) at itim na tsaa o kape.

Subukang huwag pigilan ang pagkain o pag-inom ng mas matagal pa dito.

Para sa minimal na pangpapakalma, ang "fasting" ay madalas na hindi na kailangan, ngunit mahalaga pa rin na nasusuri ang eksaktong tagubilin sa iyong ospital.

Kung mayroon kang dyabetis, marapat lamang na magtanong ng partikular na mga tagubilin kung kailan ka maaaring uminom ng gamot sa dyabetis at kung kailan ka maaaring huminto sa pagkain.

Ano ang mangyayari sa araw ng aking gamutan?

Kadalasan ikaw ay magpapalit ng "gown". Pagpasok mo sa "procedure room" o silid ng kung saan gagawin ang panggamot, ang iyong sedationist ay magkakabit ng ilang aparatong pang subaybay sa iyo. Ang mga aparatong madalas na ginagamit ay:

- isang blood pressure cuff (aparato para malaman ang presyon ng iyong dugo) sa iyong braso

- mga kawad na ilalagay sa itaas na bahagi ng iyong dibdib upang maitala ang ritmo ng iyong puso
- isang ipit na ilalagay sa iyong daliri upang masukat ang mga antas ng iyong oxygen
- isang manipis na plastik na tubo na susukat kung gaano karaming carbon dioxide ang inihinga mo palabas. Ito ay kadalasan na nakakabit sa isang oxygen mask.

Paano ibinigay ang intravenous sedation (pagtuturok ng sedative o pampakalma sa ugat)?

- Ang pangpakalma ay ibinigay sa pamamagitan ng "drip" (o cannula) na itinuturok sa ugat ng iyong braso o sa likod ng iyong kamay. Mas madaming pampamanhid ang maaaring ibigay kung kinakailangan habang inooperahan. Sa malalim na pangpakalma, kadalasang may gamot na patuloy na padadaluyin sa iyong ugat.
- Kadalasan ay mayroon kang oxygen na mahihingahan mula sa isang plastik na tubo na nakapasok sa iyong ilong o sa pamamagitan ng isang face mask.

Ano ba ang pakiramdam ng pangpakalma?

Ito ay iba-iba sa mga tao, depende sa dami ng gamot na ibinigay sa kanila. Ikaw ay tulog sa malalim na pagpapakalma, ngunit sa mababaw at katamtamang pangpakalma kadalasan ay mas relaks ang pakiramdam.

Nang itinanong namin ang ilang pasyente kung ano ang pakiramdam nila pagkatapos, ito ang ilan sa kanilang mga sagot:

'Sobrang kakaiba ang pakiramdam ko at parang nananaginip.'

'Akala ko ay gising ako habang nangyayari ang lahat, pero mukhang natulala ako hanggang sa hindi ko namalayan na isang oras na pala ang lumipas'

'Mahinahon ang pakiramdam ko at masaya'

'Ito ay kakaiba - naramdaman kong napalayo ako sa nangyayari sa paligid ko.'

Pag-uwi sa tahanan pagkatapos ng prosidyur

- Kung mayroon kang mababaw o katamtamang pampakalma, kadalasan ay maaari ka nang umuwi sa loob ng isa o dalawang oras matapos ang iyong pagpapagamot.
- Kung mayroon kang malalim na pangpamanhid, ang iyong paggaling ay maaaring tumagal ng dalawang oras o higit pa. Kung kailan ka uwi sa iyong tahanan ay nakadepende kung gaano ka katagal makarekober sa mismong prosidyur.
- Tulad ng unang nabanggit, kinakailangan na may kakayahan at nasa hustong gulang ang maghahatid sa iyo pauwi sakay ng sasakyan o taksi - maigi kung hindi ito pampublikong transportasyon - at kinakailangan nitong manatili sa buong magdamag. Kung hindi pa organisado kung sino ang makakasama mo pagtapos ng iyong gamutan, maaari kang manatili sa ospital magdamag, o ang iyong gamutan ay maaaring ipagpaliban.
- Ang pagpapakalma ay maaaring magsanhi ng kawalan ng balanse. Mangyaring maging maingat sa hagdanan at magpasama kung ikaw ay nahihilo.
- Ang iyong pagpapasya ay maaaring maapektuhan ng hanggang 24 na oras pagkatapos ng iyong pagpapagamot, kaya't hindi ka dapat gumawa ng anumang mahahalagang desisyon sa oras na iyon. Iwasan ang pag post sa social media/at pampublikong mga forum.

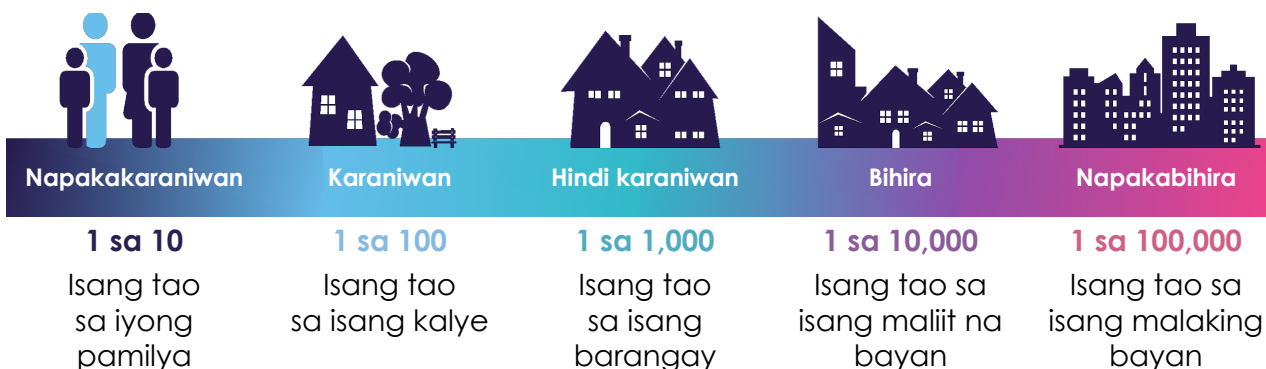
- Ipagpaliban ang pagbalik sa trabaho, pagbantay sa mga umaasa, magmaneho, magluto o mag opera ng kahit anong makinarya sa loob ng 24 na oras dahil ito rin ang oras para sa gamot na lisanin ang iyong katawan.
- Hindi ka dapat uminom ng anumang alak o mga tabletang pampatulog sa loob ng 24 na oras pagkatapos ng pagpapagamot.
- Magbibigay ang iyong doktor ng nakasulat na mga bilin tungkol sa karagdagang paggamot na dapat sundin sa bahay.
- Bibigyan ka ng ospital ng numero ng telepono na maaari mong matawagan sakaling sumama ang iyong pakiramdam sa bahay.
- Kung nababahala ka pagkatapos ng iyong pagpapagamot, sumama ang iyong pakiramdam, o hindi mahanap ang numerong ito, pwede kang tumawag sa iyong GP, tumawag sa 111, o pumunta sa iyong lokal na "accident and emergency department" na may isang taong husto na sa gulang kung kinakailangan.

Mga side-effects, komplikasyon at panganib

Sa modernong pampakalma, ang malulubhang problema ay bihira. Hindi ganap na matatanggal ang peligro, ngunit ang mga modernong gamot, kagamitan at pagsasanay ay ginawang mas ligtas na pamamaraan ang anesthesia sa mga nagdaang taon.

Ang mga anaesthetist ay nag-iingat nang mabuti para maiwasan ang lahat ng mga panganib na nakasaad sa seksyong ito. Maaari nilang bigyan ng iyong anesthetist ng higit pang impormasyon tungkol sa mga panganib na ito, at ang mga pag-iingat na isinasagawa upang maiwasan ang mga ito.

Ang mga tao ay nag-iiba sa kung paano nila binibigyan ng kahulugan ang mga salita at numero. Ang sukatang ito ay ibinigay para makatulong.



Maaari kang makahanap ng higit pang impormasyon mula sa mga pahina ng impormasyon ng pasyente sa College website:

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog

Mga panganib sa panahon ng iyong pagpapakalma

- Maaaring bumagal ang iyong paghinga. Karaniwan ito sa deep sedation, ngunit ito ay isang peligro tuwing ginagamit ang sedation. Bihasa ang sedationist sa pagsubaybay sa iyo at maaaring makatulong sa iyong paghinga kung kinakailangan.

- Pangkaraniwan na bumaba ang presyon ng iyong dugo, ngunit ang sedationist ay sinanay rin sa paggamot nito.
- Karaniwang maiiwan na may maliit na pasa kung saan inilagay ang iyong cannula.
- Maaring magkaroon ng pagsama ng pakiramdam o pagsusuka, ngunit bihira ang mga ito.
- Mayroong isang bihirang panganib ng mga nilalaman ng tiyan na mapupunta sa iyong mga baga.
Mahalagang sundin ang mga tagubilin para sa pagkain at pag-inom upang mapanatiling napakababa ng panganib na ito.
- Napakabihira ng anumang allergic reaction sa mga gamot na pampakalma.

Mga panganib pagkatapos ng iyong pagpapatahimik

- Ito ay napakakaraniwan na makaramdam ng antok at hindi gaanong matatag sa iyong mga paa.
Maaari kang nasa mas mataas na panganib na mahulog, lalo na kung ikaw ay may edad na.
- Puwedeng makaapekto ang sedation sa iyong pagpapasya at memorya sa loob ng hanggang 24 oras.

Mga katanungan maaaring itanong sa iyong doktor.

- 1 Sino ang magbibigay ng aking pampakalma (sedation)?
- 2 Anong uri ng pampakalma ang pinakamabisa para sa akin at ang pamamaraang ginagawa ko?
- 3 May iba pa akong tiyak na panganib?
- 4 Kailan ako dapat tumigil kumain at uminom bago sumailalim sa pagpapakalma?
- 5 Anong oras ako dapat sunduin?

Mga karagdagang sanggunian

- Pag-aalaga sa isang taong nagkaroon ng general anesthetic o sedation www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog
- Academy of Medical Royal Colleges. Ligtas na Pagsasagawa ng Pagpapakalma para sa Mga Pamamaraang Pangkalusugan: Mga Pamantayan at Patnubay: *Isang update*. AoMRC, 2021 (<https://bit.ly/3wEoHGy>).
- Academy of Medical Royal Colleges. Ligtas na Pagsasagawa ng Pagpapakalma para sa Mga Pamamaraang Pangkalusugan: Mga Pamantayan at Patnubay: *Mga Pamantayan at Patnubay*. AoMRC, 2013 (<http://bit.ly/301ndq8>).
- Intercollegiate Advisory Committee para sa Sedation sa Dentistry. *Mga Pamantayan para Conscious Sedation sa Ilalim ng Pangangalaga sa Ngipin*. RCS, 2020 (<https://bit.ly/3vz0YWP>).
- Ang mga leaflet tungkol sa mga tiyak na peligro kaugnay ng pagsasailalim sa anesthetic o isang anaesthetic procedure ay makikita din sa pamamagitan ng website ng College: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog

Sinisikap naming tiyaking tumpak at napapanahon ang impormasyon sa polyetong ito, ngunit hindi namin ito magagarantiya. Hindi namin inaasahan na masasagot ng pangkalahatang impormasyon na ito ang lahat ng posibleng tanong mo o na matatalakay nito ang lahat ng maaaring mahalaga para sa iyo. Dapat mong talakayin ang iyong mga desisyon at anumang alalahanin mo sa iyong medikal na team, gamit ang polyetong ito bilang gabay. Hindi dapat ituring na payo ang polyetong ito. Hindi ito maaaring gamitin para sa anumang layuning komersyal o pangnegosyo. Para mabasa ang buong disclaimer, mag-click [dito](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog) (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tagalog).

Gawa ang lahat ng pagsasalin ng komunidad ng mga tagasalin ng Translators Without Borders. Sinusuri ang kalidad ng mga pagsasalang ito para masigurong tumpak hangga't maaari ang mga salin, ngunit maaaring magkaroon ng mga hindi tumpak na salin at maling pagpapakahulugan sa ilang impormasyon.

Sabihin sa amin kung ano ang palagay mo

Tatanggapin namin ang mga mungkahi upang pagandahin ang leaflet na ito.

Kung mayroon kang anumang mga puna na nais mong gawin, mangyaring i-email ang mga ito sa: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

Ikalawang Edisyon, Pebrero 2021

Ang leaflet na ito ay susuriin sa loob ng tatlong taon mula sa araw ng publikasyon.

© 2021 Royal College of Anaesthetists

Ang leaflet na ito ay maaaring makopya para sa layunin ng paggawa ng mga materyales sa impormasyon ng pasyente. Mangyaring bigyan ng sipi ang orihinal sangguinian na ito. Kung gusto mong gumamit ang bahagi ng leaflet na ito para sa ibang publikasyon, dapat bigyan ng angkop na pagkilala at kailangang alisin ang mga logo, tatak at mga imahen. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring makipag-ugnay sa amin.