

Workbook ng Paunang Pagpapalano sa Pangangalaga Edisyon ng Ontario



Ano ang mahalaga tungkol sa iyong kalusugan at kagalingan? Sino ang magsasalita para sa iyo kung hindi mo kayang gawin ang sarili mong mga desisyon sa pangangalaga ng kalusugan mo?

Simulan ang pag-uusap.

Ibahagi sa iba ang mahahalaga sa iyo. Mahalaga Ito!

Inilaan ang impormasyon sa workbook na ito bilang isang pampublikong serbisyo at para sa pangkalahatang sanggunian lamang. Ginawa ang bawat pagsisikap upang matiyak ang kawastuhan ng impormasyon. Gayunpaman, hindi itinuturing na ligal, medikal o pinansiyal na payo ang impormasyong ito at hindi pinapalitan ang tiyak na medikal, ligal o pinansiyal na payo na maaari mong matanggap o ang pangangailangan para sa naturang payo. Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa mga ligal na karapatan mo o ng ibang tao, makipag-usap sa isang abogado o makipag-ugnay sa isang ligal na klinika sa komunidad.

Mabilis Magbago Ang Buhay. Tulungang Maghanda ang iyong Kapalit na Tagagawa-ng-Desisyon (SDM).

Isipin:

Na-istrok ang iyong byuda na ina at hindi makapagsalita para sa kanyang sarili. Alam mo ba kung ano ang mahalaga sa kanya (kung ano ang kaniyang pinahahalagahan) at kung paano ang gusto niya na paggawa mo ng mga desisyon para sa kanya? Sino ang gagawa ng mga desisyon sa kalusugan at personal na pangangalaga para sa kanya? Sino ang magiging “kapalit na tagagawa-ng-desisyon” ng iyong ina? Ikaw? Ang iyong mga kapatid?

Nagkaroon ka ng malubhang aksidente sa sasakyan. Nawalan ka ng kakayahang magsalita para sa iyong sarili o gumawa ng mga desisyon. Nakipag-usap ka na ba sa iyong (mga) SDM tungkol sa kung ano ang magiging mahalaga sa iyo kung kailangan nilang gumawa ng mga desisyon para sa iyo?

Nagkaroon ka ng maagang demensya at gusto mong ihanda ang iyong pamilya na kumilos bilang iyong mga SDM sa hinaharap. Naisip mo na ba ang tungkol sa dapat nilang malaman upang magawa nila ang pinakamahasag na mga desisyon para sa iyo kung kailangan nila?

Hindi natin alam kung ano ang maaari nating harapin na mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan sa hinaharap, ngunit alam natin kung ano ang kahulugan sa atin ng kalidad ng buhay at kung anong mga halaga at kahilingan ang ipapaalam sa ating mga desisyon sa pangangalaga ng kalusugan. Kailangan ding malaman ng ating (mga) SDM ang dapat gawin.

Kasama ng impormasyon sa workbook na ito kung:

ANO ang Paunang Plano ng Pangangalaga (ACP)?

BAKIT mahalaga ang ACP?

SINO ang iyong SDM?

ANO ang gagawin ng iyong ADM?

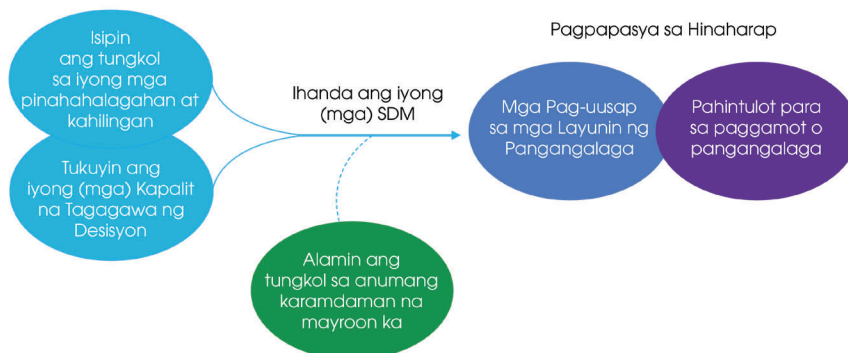
ANO ang dapat mong sabihin sa iyong SDM?

Ang Lahat Tungkol sa Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga

Ano ang Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga?

- Ang Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga (ACP) ay pag-alam kung sino ang iyong magiging (mga) Kapitalit na Tagagawa ng Desisyon (SDMs) sa ilaim na batas ng Ontario at pagpapasya kung ito ang gusto mong gumanap sa tungkulin. (Higit pa tungkol dito sa pahina 7 at 8)
- Tutulungan ka ng ACP na ipahiwatig at ibahagi ang iyong mga pinahahalagahan, pinaniniwalaan, at kahilingan para hinaharap na pangangalaga
- Ang ACP ay tungkol sa pagbabahagi ng iyong mga pinahahalagahan at pinaniniwalaan sa iyong (mga) SDM. Paraan ito upang matulungan ang iyong (mga) SDM na gumawa ng mga desisyon ng pangangalagang pangkalusugan pasra sa iyo sa hinaharap kung sakaling hindi ka makapagsalita para sa iyong sarili
- Ang ACP ay HINDI tungkol sa paggawa ng mga desisyon ngayon para sa mga paggamot sa hinaharap

Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga



Bakit Mahalaga ang ACP?

Mahalaga ang ACP sapagkat inihahanda nito ang iyong (mga) SDM na magbigay ng pahintulot para sa mga paggamot sa hinaharap kung WALA kang kakayahan sa pag-iisip.

Nangangahulugan ang pagiging may kakayahan sa pag-iisip na kailangan mong magkaroon ng kakayahan na PAREHONG:

1. Maunawaan ang impormasyong ibinigay sa iyo tungkol sa pagpapasyang gagawin: Bakit inirerekumenda ang paggamot? Ano ang mga benepisyo ng pagsasabi ng Oo o Hindi? Mayroon bang ibang mga opsyon?



Ito si Eliza. Siya ay 72 taong gulang. Malusog siya maliban sa paminsan-minsang pag-ubo at arthritis sa kanyang kaliwang tuhod. Walang asawa si Eliza. Ang kanyang ina ay 96 taong gulang at mayroon siyang dalawang mga kapatid na babae.



Ito si Juan. Siya ay 76 taong gulang. Sinabi kay Juan na ang kanyang problema sa paghinga ay dahil sa mayroong siyang sakit sa puso. Namatay ang asawa ni Juan 6 taon na ang nakararaan at siya ay may 3 anak.



Si Teresa ay 48 taong gulang. Kamakailan niyang nalaman na may bukol siya sa dibdib. Sinabi sa kanya na maaga itong yugto ng kanser sa dibdib at naghahanda na ngayon para sa operasyon. May asawa si Teresa at may anak na lalaki at babae.

Ang Lahat Tungkol sa Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga

AT

2. Maunawaan kung ano ang maaaring mangyari kung sasabihin mong Oo o Hindi sa paggamot: Paano ito makakatulong o makapinsala sa iyo? Ano ang posibleng mangyari kung kukunin mo ito (o magpasya na hindi)?

Magpapasya ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang kakayahan sa pag-iisip upang gawin ang iyong mga desisyon sa pangangalaga ng kalusugan mo. (Kung hindi ka sumasang-ayon, Sa Ontario, mayroon kang karapatan na hilingin ang Lupon ng Pahintulot at Kakayahan na suriin ang desisyon na iyon).

Kung wala kang kakayahan sa pag-iisip na gawin ang sarili mong mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan, kailang magpahintulot para sa iyo ang iyong (mga) SDM. Makakatulong ito sa iyong (mga) SDM kung nauunawaan nila ang mga bagay na mahalaga sa iyo. Gagawing madali para sa iyong (mga) SDM sa hinaharap ang iyong mga pakikipag-uusap sa ACP ngayon para hindi nila kailangang hulaan ang iyong mga kahilingan sa gitna ng mahirap na pagkakataon.

Anong Uri ng Mga Desisyon ang Gagawin ng mga SDM?

Kung hindi ka makapagsalita para sa iyong sarili, gagawa ng desisyon ang iyong (mga) SDM para sa iyong pangangalaga. Ibatatay ang mga desisyon na ito sa inyong mga pinag-usapan tungkol sa iyong mga kahilingan, pinahahalagahan at paniniwala.

Maaring kasama sa mga desisyong ito ang mga bagay tulad ng kung o hindi ka:

- magkakaroon ng mga pagsusuri, operasyon o iba pang pangangalagang medikal
- itigil o simulan ang paggamot
- lumipat sa tahanan ng pangmatagalang pangangalaga

Paano Gagamitin Ng Aking (mga) SDM Ang Aking Mga Kahilingan upang Gumawa ng Mga Desisyon sa Hinaharap?

Hihilingin ang iyong (mga) SDM na “ilagay ang sarili sa iyong kalagayan” kapag gumagawa ng mga desisyon ng pangangalaga para sa iyo. Ibig sabihin na susubukan at gagawa sila ng mga desisyon sa paraan na gusto mo. Ang pakikipag-usap sa iyong SDM tungkol sa iyong mga pinahahalagahan, at kahilingan ay makakatulong sa kanila sa gawaing ito sa hinaharap. Para sa higit na impormasyon tingnan ang pahina 16.

Mahalagang tandaan na ikaw at ang iyong (mga) SDM lamang ang maaaring magpahintulot o tanggihan ang pahintulot sa isang paggamot, hindi ka maaaring humingi ng paggamot: nasa sa provider ng pangangalagang pangkalusugan na matukoy kung anong mga paggamot ang iaalok batay sa iyong kondisyon ng kalusugan.

Ang Lahat Tungkol sa Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga

Ano ang Dapat Kong Isama sa Mga Pag-uusap Tungkol sa aking mga Kahilingan?

Isipin kung ano ang mahalaga sa iyo pagdating sa iyong kalusugan at kagalingan. Ano ang dapat malaman ng iyong SDM kung gagawa sila ng mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan para sa iyo?

Halimbawa, para sa ilang tao, pinakamahalaga ang pagkakaroon ng kakayahang makipag-usap at makisalamuha sa iba. Tumingin sa mga pahina 10 at 11 para sa mga ideya kung ano ang ibabahagi sa iyong (mga) SDM.

Hindi palaging posible na malalaman ang klase ng problema sa kalusugan sa hinaharap na maaring magkaroon ka. Bigyan ang iyong (mga) SDM ng impormasyon upang matulungan silang gumawa ng maraming ibat-ibang desisyon.

Ang tungkol sa mga paggamot tulad ng suporta sa buhay o mga tubo ng pagpapakain ay mismong hindi makakatulong. Siguruhing sabihin mo rin sa iyong SDM kung anong mga sitwasyon ang magiging ok (katanggap-tanggap) at ang mga bagay na hindi. Halimbawa, maaring ok ang tubo ng pagpapakain kung magagamot ang problema mo at maari ka pa ring makipag-usap sa tao. Maaring malaking tulong sa iyong (mga) SDM ang pagtulong sa kanila na maunawaan ang iyong mga prioridad at kung paano ka gumawa ng mga desisyon.

Magkakaiba ang mga pakikipag-usap sa ACP kung malusog ka o nabubuhay na may karamdaman o malubhang kondisyon ng kalusugan. Mga halimbawa ng malubhang mga karamdaman ang sakit sa puso, sakit sa baga, stroke o demensya.

Kailan ang 'Tamang Panahon' para magkaroon ng ACP na mga Pag-uusap?

Ang tamang panahon ay kung kailan mo sasabihing ito na. Mahalagang magkaroon ng mga pag-uusap na ito habang mabuti ang pakiramdam mo at mayroon kang oras para mag-isip kung ano ang mahalaga sa iyo.

Kung malusog ka, ang pakikilahok sa Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga ay parang isang 'seguro' para sa hindi inaasahang mga pangyayari.

Kung mayroon kang hindi gumagaling o malubhang (mga) kondisyon sa kalusugan, kabilang sa ACP ang pag-alam tungkol sa mga kondisyong iyon at kung paano nila apektuhan ang iyong buhay sa paglipas ng panahon.

Tandaan:

Hindi gagawa ing iyong (mga) SDM ng desisyon para sa iyo maliban kung hindi mo kayang gumawa ng mga desisyon para sa iyong sarili. Maari mong palitan ang iyong iniisip anumang oras tungkol sa iyong mga kahilingan. Siguruhing i-update palagi ang iyong (mga) SDM.

Tingnan ang pahina 7 para sa higit na impormasyon sa pagtukoy ng iyong (mga) SDM.

Ang Lahat Tungkol sa Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga



Hindi pa naririnig ni Eliza ang tungkol sa ACP noong sabihin

ito sa kanya ng kanyang propesyonal na nars tungkol dito sa kanyang rutina na pagbisita. Pag-aaralan niya ang workbook na ito at pag-isipan ang tungkol sa kanyang SDM bago ang susunod na pagbisita.



Kamakailanlang na-admit sa intensive care unit ang kapatid na

lalaki ni Juan. Binibisita siya ni Juan araw-araw. Kamakailanlang na na-admit din si Juan mismo sa ospital. Nag-aalala siya sa kanyang puso at gustong magsalita tungkol sa kung ano ang aasahan sa hinaharap.

Optimista si Teresa tungkol sa paggamot ng kanyang kanser.



Ngunit nag-aalala siya na magkakaproblema ang kanyang mister sa pa paggawa ng mga desisyon para sa kanya sa hinaharap kung kailanganin ito. Gusto niya siyang ihanda sa pamamagitan ng pagsasalita tungkol sa ACP ngayon.

Ok lang iyan kung hindi ka pa handa para pag-usapan ang tungkol sa iyong mga pinahahalagahan at kahilingan. Magbibigay din ang workbook na ito ng impormasyong makakattulong sa iyo na tukuyin kung sino ang iyong magiging (mga) SDM. Ito ang unang mahalaga na hakbang sa proseso ng ACP.

Sina Eliza, Juan at Teresa ay tatlong mga tao na makakatulong na gabayan ka sa workbook. Silang lahat ay nasa ibat-ibang yugto ng buhay at kalusugan.

Paano Ko Sisimulan ang Pakikipag-uusap sa aking SDM? Narito ang ilang mga mungkahi:

Maging Diretso

“Mabuti ang aking kalusugan ngayon, ngunit nais kong makipag-usap sa iyo tungkol sa kung ano ang gusto ko kapag magkasakit ako at kailangan kitang gumawa ng mga desisyon para sa akin. Mayroon akong workbook na makakatulong sa ating dalawa na maunawaan kung paano gawin ito.....maaari ko bang ipakita sa iyo?”

Maghanap ng Halimbawa mula sa iyong Pamilya at mga Kaibigan

“Naaalala mo ba ang aking kaibigan na si Frank na nasa koma nang pansamantala? Hindi ko alam kung iyan ang gusto niya o kung alam ng kanyang pamilya ang gusto niya. Gusto kong pag-usapan ang tungkol dito habang malusog pa ako”

Tumukoy ng Kahit Sino o Maghanap ng Halimbawa mula sa Balita

“Nais ng aking doktor na isipin ko kung sino ang magiging kapalit kong tagagawa ng desisyon kung hindi ko kayang gumawa ng aking sariling mga desisyon tungkol sa pangangalagang pangkalusugan at iminungkahing gawin ko ang ‘paunang pagpapalano ng pangangalaga’. Tutulungan mo ba ako?”

“Ang kwento tungkol sa pamilyang nag-aaway tungkol sa pangangalaga ng kanilang ina ay nagpaunawa sa akin na dapat nating pag-usapan ang tungkol sa mga bagay na ito upang hindi mangyari ang parehong bagay sa ating pamilya.”

Pagtukoy ng iyong Kapalit na Tagagawa-ng-Desisyon


Kapalit na Tagagawa-ng-Desisyon (Substitute Decision-Maker, SDM) ang termino na ginamit sa batas ng Ontario para sa taong gagawa ng mga desisyon sa kalusugan at ilang personal na pangangalaga para sa iyo kung hindi mo ito magawa.

Alam mo ba na bawat isa sa Ontario ay may SDM para sa mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan, kahit na hindi nila kailanman espesipikong tinukoy ang sinuman?

Kasama ang hirarkiya (niranggo na listahan) ng mga SDM ang Batas ng Pahintuot sa Pangangalagang Pangkalusugan (Health Care Consent Act). Kasama sa hirarkiya ng mga SDM ang:

- Mga tao na hinirang sa pamamagitan ng ligal na proseso.
- Mga miyembro ng pamilya na kumuha ng awtoridad upang awtomatikong kumikilos bilang mga SDM (wala kang kailangang gawin para hirangin sila)
- Isang SDM na huling pagpipilian.

Ang (mga) indibidwal na pinakamataas sa listahang ito na nakakatugon sa mga kinakailangan na maging SDM sa Ontario ay ang iyong (mga) SDM. Mayroon silang karapatang kumilos para sa iyo sa ilalim ng batas ng Ontario. Tingnan ang Speakupontario.ca para sa higit na detalyadong impormasyon sa hirarkiya.



Hinirang ng Korte na Tagapangalaga	Ligal na Hinirang na mga SDM
Abugado para sa Personal na Pangangalaga	
Kinatawan na Hinirang sa pamamagitan ng Lupon ng Pahintulot at Kakayahan (Consent and Capacity Board)	
Asawa o Kapareha	Awtomatikong Miyembro ng Pamilya na mga SDM
Mga magulang o Anak	
Magulang na may karapatan sa pag-access lamang	
Mga kapatid	
Anumang iba pang mga kamag-anak	
Pampublikong Tagapangalaga at Katiwala (Public Guardian and Trustee)	SDM na huling pagpipilian

**Batas sa Pahintulot ng Pangangalagang Pangkalusugan ng Ontario
(Ontario's Health Care Consent Act), 1996**

Pagtukoy ng iyong Kapalit na Tagagawa-ng-Desisyon



Ang awtomatikong SDM ni Eliza ay ang kanyang ina.



May tatlong anak si Juan. Lahat sila ay may bahaging ginagampanan bilang kanyang SDM.



Ang awtomatikong SDM ni Si Teresa ay ang kanyang mister.

Sino ang iyong awtomatiko na (mga) SDM?



Ang Hirarkiya ng Kapital na Tagagawa ng Desisyon sa Ontario



Bilang Tagagawa ng Desisyon sa Ontario ikaw ay dapat:

- i. May kakayahan sa pag-iisip na maunawaan ang inaalok na paggamot/at ang potensyal na mga kahihinatnan kung sang-ayunan o tanggihan mo ang paggamot
- ii. Hindi bababa sa 16 taong gulang (maliban kung magulang ka ng taong ginagawan mo ng desisyon)
- iii. Hindi pinipigilang kumilos bilang isang SDM sa pamamagitan ng utos ng korte o kasunduan sa paghihiwalay
- iv. Maging magagamit (hal. nang personal, sa pamamagitan ng telepono o email)
- v. Pumapayag na kumilos bilang SDM

Paano kung Higit sa Isang Tao ang May Karapatang Kumilos bilang aking SDM?

Maaari kang magkaroon ng higit sa isang tao sa parehong antas ng hirarkiya. Kung sila ang pinakamataas sa listahan, awtomatiko silang magpapasya para sa iyo. Dapat silang magkasama na gumawa ng desisyon (magkasama) o magpasya sa kanilang sarili kung sino sa kanila ang kikilos bilang iyong SDM.

Halimbawa, kung mayroon kang tatlong anak (#5 sa listahan), lahat ng tatlo ay may karapatang kumilos bilang iyong SDM. Dapat silang sama-sama na kumilos at sumang-ayon sa anumang mga desisyon para sa iyong pangangalaga sa kalusugan o maaari silang sumang-ayon na isa lamang sa kanila ang magpapasya para sa iyo. Ang mga propesyonal sa kalusugan ay hindi maaaring pumili kung alin sa tatlo ang dapat magpasya para sa iyo. Dapat magpasya ang tatlong mga anak kung lahat sila ay kikilos nang sama-sama o kung ang isa lamang sa kanila ang gagawa.

Kung ang mga taong pantay na may karapatan na kumilos bilang iyong SDM ay hindi magkasundo sa mga desisyon tungkol sa iyong paggamot, kakailanganin ang Public Guardian and Trustee na kumilos bilang iyong SDM. Hindi pipili ang Pampublikong Tagapangalaga at Katiwala (Public Guardian and Trustee) sa pagitan ng hindi magkasundo na mga-tagagawa-ng-desisyon ngunit gagawa ito ng desisyon sa halip.

Ano ang Iba Pa na Mahalagang Isaalang-alang tungkol sa iyong (mga) SDM?

Ang iyong (mga) SDM ay dapat na isang tao na sa palagay mo ay naiintindihan at iginagalang ang iyong mga kahilingan:

- Nagtitiwala ba ako sa (mga) taong ito na gumawa ng mga desisyon na sumasalamain sa aking mga kahilingan kahit na hindi sila sumasang-ayon sa mga ito?
- Maaari ba silang gumawa ng mga desisyon kapag nababahala?
- Maaari ba akong makipag-usap sa (mga) taong ito tungkol sa aking mga kahilingan, pinahahalagahan at paniniwala?
- Maaari ba silang makipag-usap nang malinaw sa aking pangkat ng kalusugan sa nakababahala na sitwasyon?

Paano kung Gusto Kong Pumili ng Isang tao na maging aking (mga) SDM?

Kung ayaw mo ang iyong awtomatikong (mga) SDM mula sa hirarkiya (pahina 7) na magpasya para sa iyo, maaari kang pumili ng isang tao, o higit sa isang tao, na kumilos bilang iyong (mga) SDM sa halip. Gagawin mo ito sa pamamagitan ng paghahanda ng isang dokumento na tinatawag na Power of Attorney for Personal Care (POAPC). Isang uri ng SDM ang POAPC at nasa ikalawang ranggo sa awtomatikong hirarkiya.

Isang dokumentong Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care), na nakasulat, kung saan pangalanan mo ang isang tao na maging iyong attorney. Ang salitang “attorney” ay hindi nangangahulugang abogado. Sa kasong ito, ang attorney ay isang uri ng SDM.

Upang lumagda sa isang POAPC dapat kang lampas sa edad na 16. Dapat ka ring may kakayahan sa pag-iisip na maunawaan ang dokumento at anumang mga tagubilin na maaari mong isama.

Upang maging balido, dapat na ang dokumento ay:

- nilagdaan mo ng kusang-loob, ng iyong sariling malayang kalooban
- nilagdaan mo sa harap ng dalawang testigo
- nilagdaan ng dalawang testigo sa iyong harapan.

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Notaryo ng Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care) ng Ontario ay matatagpuan sa:

- Paglilingkod ng Ontario (Ontario Ministry) para sa Pangunahing Abogado o Attorney General <https://www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/english/family/pgt/poa.pdf>
- Sentro ng Pagtatanggol (Advocacy Centre) para sa Matanda <http://www.advocacycentreelderly.org/>
- Ligal na Edukasyon ng Komunidad (Community Legal Education) ng Ontario www.cleo.on.ca



Pinili ni Eliza na hirangin ang kanyang dalawang kapatid na babae bilang magkasamang Mga Attorney para sa Personal na Pangangalaga sa halip na ang kanyang ina na siyang magiging kanyang awtomatikong SDM.



Hindi magkasundo ang mga anak ni Juan. Pagkatapos niyang pag-aralan ang papel na ginagampanan ng SDM, nagpasya siyang hirangin ang kanyang gitnang anak na lalaki bilang Attorney para sa Personal na pangangalaga.



Si Teresa ay komportable sa kanyang asawa bilang kanyang awtomatiko na SDM.

PUNAHIN:

Ang Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care) ay HINDI nagbibigay sa indibidwal ng kakayahang gumawa ng mga desisyon tungkol sa iyong ari-arian o mga pananalapi. Para sa mga ari-arian at pananalapi, dapat kang maghanda ng isang Notaryong Kasulatan para sa Ari-arian (Power of Attorney for Property).

Mga Tanong Tungkol sa mga SDM at Pakikipag-usap ng mga Kahilingan

Paano Gumagawa ng Mga Desisyon ang mga SDM?

Hindi dapat gumawa ang iyong mga SDM ng mga desisyon para sa iyo batay sa kanilang mga kahilingan at pinahahalagahan. Dapat silang gumawa ng mga desisyon para sa iyo na pinagbibigyan at ipinapatupad ang mga kahilingan, pinahahalagahan at paniniwala na ibinahagi mo sa kanila noong may kakayahan ka pa sa pag-iisip.

Kung hindi nalalaman ang iyong mga kahilingan, dapat kumilos para sa iyong “pinakamahusay na mga interes” ang iyong (mga) SDM. Mayroong tukoy na kahulugan sa batas ang “Pinakamahusay na mga interes”: dapat isaalang-alang ng iyong SDM ang iyong mga pinahahalagahan at paniniwala. Isaalang-alang din nila

- ang iyong kondisyon ng kalusugan;
- kung malamang na mapabuti ka, manatiling pareho o lumala kung walang paggamot;
- ang mga panganib at benepisyo ng mga opsyon sa paggamot.

Hindi kailangang sundin ng SDM ang kahilingang imposibleng pagbigyan. May maraming mga bagay na gagawa sa isang kahilingan na imposibleng mapagbigyan. Magdedepende ang mga desisyon sa iyong kalusugan at mga pangangailangan sa pangangalaga, pinansya at ang bilang ng mga tao sa paligid mo na makakatulong sa iyong pangangalaga. Halimbawa, maaring sabihin mo sa iyong SDM na gusto mong manatili sa tahanan ngunit may mga pagkakataon na pinakamahusay na lugar para sa iyo ang ospital o tahanan ng pangmatagalang pangangalaga upang tanggapin ang pangangalaga ayon sa iyong mga pangangailangan.

Tandaan:

Laging ibibigay ng isang tao ang pahintulot – maaring ikaw, kung may kakayahan sa pag-iisip, o ng iyong kapalit na tagagawa ng desisyon – hindi kailanman sa isang piraso ng papel.

Paano Ko Ipahayag ang Aking mga Kahilingan?

Sa Ontario, maari mong ibahagi ang iyong mga kahilingan tungkol sa hinaharap na pangangalagang pangkalusugan o paggamot sa gusto mong paraan na pagbabahagi ng mga ito. Maari kang makipag-usap sa iyong (mga) SDM o isulat ito. Maari kang gumawa ng video o gumamit ng picture board. Maaari mong baguhin ang mga kahilingang ito gamit ang alinman sa mga pamamaraan na ito.

Magandang ideya rin na magkaroon ng mga pag-uusap na ito kasama ang pamilya at mga kaibigan. Makakatulong silang suportahan ang iyong (mga) SDM sa paggawa ng mahirap na desisyon tungkol sa iyong pangangalaga.

Ano ang pagkakaiba sa pagitan ng Attorney para sa Personal na Pangangalaga at isang SDM?

Ang Attorney para sa Personal na Pangangalaga (POAPC) ay isang uri ng SDM. Sila ang pangalawang pinakamataas sa listahan ng mga SDM.

Isipin ang tungkol sa kung ano ang mahalaga sa iyo

Kung sino kami, ano ang aming paniniwala, at kung ano ang aming pinahahalagahan ay lahat nahubog sa aming mga personal na karanasan. Ang aming pang-kultura at personal na mga pinahahalagahan, mga tradisyon ng pamilya, mga paniniwalang espirtual, mga kaugalian, trabaho, at mga malalapit sa amin ay labis na nakakaapekto sa amin. Mahalaga ito kahit na malusog ka o kung nabubuhay ka na may kondisyon sa kalusugan.

Ano ang nagbibigay ng iyong kahulugan sa buhay? Ano ang nagdadala ng kalidad sa iyong buhay?

Isipin ang tungkol sa kung paano ka gumawa ng mga pagpipilian sa pangangalagang pangkalusugan sa nakaraan. Anong mga kadahilanan ang iyong isinaalang-alang?

Isipin ang tungkol sa pangangalagang medikal na natanggap ng isang miyembro ng pamilya o kaibigan sa panahon ng karamdaman o sa katapusan ng kanyang buhay. May mga bagay ba na maaring nagawa ng mas mahusay?

May nagyari ba sa iyong nakaraan o sa media na humubog sa iyong mga pakiramdam tungkol sa medikal na pangangalaga?

Ano ang mga alalahanin o kinatatakutan na mayroon ka tungkol sa iyong hinaharap na kalusugan?

Isipin kung paano mo ibabahagi ang iyong mga iniisip sa iyong (mga) SDM

Maaring gumawa ang iyong (mga) SDM ng ibat-ibang mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan para sa iyo sa hinaharap. Mahirap malaman kung anong uri ng mga desisyon sa pangangalaga o paggamot ang kakailanganin nilang gawin.

Isipin ang tungkol sa kung anong uri ng impormasyon ang makakatulong sa kanila. Ang pagsasangkot ng iyong (mga) SDM sa mga pag-uusap ay magbibigay sa kanila ng pagkakataon na magtanong sa iyo.

Kung hindi mo pa alam kung sino ang iyong magiging (mga) SDM mahalaga pa ring isipin ang tungkol dito at ibahagi ang impormasyong ito sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Isipin ang Tungkol sa Iyong mga Pinahahalagahan

Tutulungan ka ng iyong mga pinahahalagahan sa paggawa ng mahalagang mga desisyon sa buhay kabilang ang mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan. Masyadong personal ang mga pinahahalagahan at maaring mag-isip ang bawat tao nang naiiba tungkol dito.

May ideya ang bawat tao sa kung ano ang ‘magandang buhay’.

Mag-isip tungkol sa mga bagay na mahalaga sa iyo at gumagawang may kabuluhan at kasiya-siya ang iyong buhay.

Isaalang-alang ang maikling listahan ng mga personal na pinahahalagahang ito. Alin ang pinakamahalaga sa iyo?

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| • Dignidad | • Pamilya |
| • Kalayaan | • Kasipagan/dedikasyon |
| • Kagalingan | • Lakas |
| • Malinaw na pag-iisip | • Espiritwalidad |
| • Iba pa _____ | • Pagiging isang pasanin |
| • _____ | • Mga relasyon |

Ilarawan kung ano ang kahulugan para sa iyo ng iyong pinakamahalagang mga pinahahalagahan

Maaring makatulong sa iyo na mag-isip ng higit pa tungkol sa kung ano ang mahalaga sa iyo ang mga tanong na ito:

Ano ang kahulugan para sa iyo ng pagkakaroon ng dignidad?

Ano ang naaalala mo kapag maisip mo ang pagkawala ng iyong dignidad?

Ano ang ibig sabihin ng pagiging independiyente para sa iyo?

Ano ang naaalala mo kapag maisip mo ang pagiging dependiyente sa iba?

Kung mahalaga ang paggugol ng oras kasama ng pamilya, bakit mahalaga ang tungkol sa paggugol ng oras kasama ng pamilya?

Tandaan:

Hinahanda ng mga pag-uusap na ACP ang iyong (mga) SDM para sa hinaharap na paggawa-ng-desisyon. Kung mahalaga ang pamilya, tulungan silang maunawaan ang kahulugan nito sa iyo. Bilang halimbawa, para sa iba, nanganaghulugan ito ng kakayahang ipaalam (berbal o hindi berbal) at makipag-ugnayan.

Ipaliwanang sa iyong (mga) SDM kung anong mga sitwasyon ang katanggap-tanggap at hindi katanggap-tanggap sa iyo.

Alamin ang tungkol sa Kondisyon ng Kalusugan

Inilaan ang seksyon na ito para sa mga taong nabubuhay na may malala o malubhang karamdaman. Kung malusog ka pumunta sa pahina 15.

Isipin ang tungkol sa anumang karamdaman na mayroon ka. Bilang bahagi ng proseso ng ACP, isaalang-alang ang mga sumusunod:

- Ano ang alam mo na tungkol sa iyong karamdaman?
- Ano ang gusto mong malaman tungkol sa iyong karamdaman? Halimbawa, gagaling o lalala ba ito? O paano ito makakaapekto sa iyong buhay habang tumatanda ka o habang umuunlad ang sakit?
- Anong impormasyon ang makakatulong sa iyong magplano para sa hinaharap?

Anong uri ng mga katanungan ang maaari kong tanungin sa aking mga provider ng pangangalagang pangkalusugan?

Tanungin sa kanila anuman ang gusto mo. Kalusugan mo ito at mayroon kang karapatang mabigyan ng impormasyon. Narito ang ilang mga mungkahi na maari mong tanungin:

- Magagamot ba ang aking karamdaman?
- Ano ang epekto ng mga paggamot sa aking karamdaman? Maaasahan ko bang gagaling ako?
- Ano ang dapat kong asahan sa susunod na 6 na buwan, 1 taon, 5 taon?
- Paano maaapektuhan ng karamdaman na ito ang aking kakayahang mamuhay nang malaya? Para maglakad? Sa aking memorya?
- Ano ang ilang mga posibleng pangunahing pagbabago na dapat ako at ng aking pamilya ay mapaghandaan?

Mga tala at mga tatanungin sa aking provider ng pangangalagang pangkalusugan



Pagsasama-samahin ang Lahat

Kung kumpirmahin mo ang iyong hinaharap na (mga) SDM at ibahagi ang iyong mga kahilingan, pinahahalagahan at paniniwala sa kanila, nakikisali ka sa paunang pagpapalano sa pangangalaga. Nagbibigay ang ACP ng kumpiyansa sa mga nakapaligid sa iyo na gumawa ng mga desisyon para sa iyo, tutulong na mabawasan ang kanilang pagkabalisa at pinapayagan silang higit na maunawaan at igalang ang iyong mga kahilingan.

Sa pamamagitan ng pagsali sa ACP, igagalang ang iyong mga karapatan bilang pasyente kapag wala kang kakayahan sa pag-iisip dahil malalaman ng iyong (mga) SDM kung ano ang mahalaga sa iyo. Magiging handa ang iyong (mga) SDM na gumawa ng mga desisyon para sa iyo sa paraang nais mo.

Nasa ibaba ang ilang mga katanungan na maaari mong tanungin ang iyong sarili upang matulungan kang magsimulang mag-iisip tungkol sa kung paano magkakaroon ng mga pag-uusap na ito.

1. Ano ang naiintindihan ko tungkol sa aking kalusugan o karamdaman? Ano ang sinabi sa akin tungkol sa aking karamdaman?
2. Anong impormasyon ang gusto kong matagpuan?
3. Ano ang pinaka-pinapahalagahan ko? Ano ang nagdadala ng kalidad o kahulugan sa aking buhay?
4. Ano ang mga alalahanin o mga pagkabalisa na mayroon ako tungkol sa kung paano maaaring magbago ang aking kalusugan sa hinaharap?
5. Ano ang maaari kong ipagpalit para sa pagkakataong makakuha ng higit sa kung ano ang pinahahalagahan ko o kung ano ang mahalaga sa akin (hal. higit na oras sa pamilya)?
6. Iba pang mga kaisipan:

Pag-iisip tungkol sa mga trade-off

Maaaring maging ok ang masasamang epekto ng paggamot sa kanser, kung makakakuha ka ng higit na kalidad na oras kasama ang pamilya o kung maaari kang mabuhay hanggang sa isang mahalagang kaganapan sa buhay (pagtatapos, kasal atbp).

Ngunit maaaring dumating ang pagkakataon kung saan maging mas mahalaga ang ginhawa at kalidad ng buhay kahit na nangangahulugan ito ng kaunting oras.

Ipaalam sa iyong SDM kung ano ang katanggap-tanggap sa iyo. At kung ano ang hindi katanggap-tanggap.

Bakit ibahagi ang iyong mga kahilingan, pinapahalagahan at paniniwala sa iyong pamilya at mga kaibigan kung ang iyong (mga) SDM lamang ang makakapagdesisyon para sa iyo?

Maaaring mangailangan ng tulong o suporta sa paggawa ng desisyon sa pangangalagang pangkalusugan para sa iyo ang iyong (mga) SDM. Kung alam ng iyong pamilya at mga kaibigan ang iyong mga kahilingan, pinapahalagahan at paniniwala, matutulungan nila ang iyong (mga) SDM na gumawa ng desisyon. Hindi mo kailangang ibahagi ang iyong mga kahilingan sa sinuman maliban sa iyong hinaharap na (mga) SDM, ngunit isipin kung makakatulong ba sa iyong (mga) SDM kapag malaman ng iba pa. Maaari din itong makatulong kung sakaling hindi magagamit ang iyong (mga) SDM sa oras na kailangan ang desisyon. Sa kasong ito, mapupunta ang desisyon sa susunod na tao sa hirarkiya na nakakatugon sa mga kinakailangan upang maging (mga) SDM. Makatutulong sa kanila na magpasya kung alam din nila ang iyong mga kahilingan.

Ano ang mangyayari sa isang emerhensiya kung hindi ko maipahayag at hindi alam ng ospital kung sino ang aking Kapitalit na Tagagawa-ng-Desisyon (Substitute Decision Maker)?

Sa isang emerhensiya, maaaring walang oras upang makakuha ng pahintulot mula sa sinuman. Sa kasong iyan, may awtoridad ang mga provider ng kalusugan na gamutin ka nang walang pahintulot kung kinakailangan upang mapawi ang anumang sakit o paghihirap o tugunan ang anumang panganib ng malubhang pinsala. Kung alam ng iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ang anumang mga ipinahayag mong kahilingan tungkol sa iyong pangangalaga, dapat nilang igalang ang mga kahilingan na iyon.

Kapag matatag ka na, kakailanganin ng iyong mga parovider ng pangangalaga sa kalusugan na matukoy kung sino ang iyong (mga) SDM. Malamang na makikipag-ugnay sila sa kanila upang makagawa sila ng nagpapatuloy na mga desisyon sa kalusugan para sa iyo hanggang sa magagawa mo itong gawin para sa iyong sarili. Maaari kang magdala ng wallet card* (tingnan ang pahina 23) na tumutukoy sa iyong (mga) SDM at sa kanilang impormasyon ng kontak.

Makakatulong din kung:

- kumpirmahin ang iyong (mga) SDM at makipag-usap sa kanila ngayon - habang maayos ka.
- tiyaking alam ng iyong pamilya at mga kaibigan kung sino ang kikilos bilang iyong (mga) SDM
- sabihin sa mga taong malapit sa iyo kung saan mo itinatago ang anumang mahahalagang dokumento.
- ibahagi ang iyong mga kahilingan, pinapahalagahan at paniniwalaan sa iyong pamilya at mga kaibigan (hindi lamang ang iyong mga hinaharap na SDM) upang suportahan nila ang iyong (mga) SDM.

Iba Pang Mga Madalas Itanong

Mayroon akong “buhay na kalooban o living will”. Sapat naba iyon?

Kahit na isulat mo ang iyong mga kahilingan sa isang “buhay na kalooban” o “paunang direktiba”, hihilingin pa rin ang pahintulot ng iyong (mga) SDM bago pa magsimula ang anumang paggamot. Sa Ontario, hindi gumagamit ang batas ng mga termino tulad ng “buhay na kalooban o living will” o “paunang direktiba o advance directive”. Sa Ontario, hindi mo kailangang isulat ang iyong mga kahilingan sa anumang uri ng dokumento. Maaari mong ibahagi ang iyong mga kahilingan tungkol sa iyong hinaharap na pangangalaga sa anumang paraan na gusto mo. Halimbawa, maaari mong ibahagi ang iyong mga kahilingan sa isang pag-uusap o sa isang pagrekord. Kinakailangan ang iyong (mga) SDM na sundin ang iyong mga kahilingan sa pangangalagang pangkalusugan anuman ang iyong ibinahagi sa kanila. Kung ibinabahagi mo ang iyong mga kahilingan sa isang dokumento, hindi ito kailangang saksihan o pirmahan. Kung isusulat mo ang iyong mga kahilingan, tandaan na i-update ang dokumento kung magbago ang iyong mga kahilingan.

Hindi ka maaaring magtalaga ng isang tao na kumilos bilang iyong SDM sa isang “buhay na kalooban o living will” o anumang iba pang nakasulat na dokumento. Sa Ontario, maaari ka lamang magtalaga ng (mga) SDM sa pamamagitan ng isang dokumento na tinatawag na Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care).



Natalakay ko/o tatalakayin ang aking mga kahilingan para sa pangangalaga sa kalusugan sa hinaharap kasama ang aking (mga) SDM na pinangalanan sa ibaba. Batay sa hirarkiya ng SDM sa Batas ng Ontario, naniniwala ako na sa oras ng pagkumpleto:

Ang aking (mga) kapalit na:

Mayroong higit sa isang tao sa parehong antas ng hirarkiya Hi Oo Gaano

Una at huling pangalan:

Relasyon ng kapalit na tagagawa ng desisyon na ito sa akin:

Numero ng telepono:

Alternatibong numero ng telepono:

Tirahan:

E-mail address:

Hinirang ang taong ito sa pamamagitan ng Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care) Oo Hi

Lokasyon ng kasalukuyang Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care) (orihinal na dokumento):

Kumpletuhin ang seksiyon na ito kung mayroong higit sa isang tao sa parehong antas ng hirerkiya

Una at huling pangalan:

Relasyon ng kapalit na tagagawa ng desisyon na ito sa akin:

Numero ng telepono:

Alternatibong numero ng telepono:

Tirahan:

E-mail address:

Hinirang ang taong ito sa pamamagitan ng Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care) Oo Hi

(Patuloy)

Ang Aking (mga) Kapalit na Tagagawa ng Desisyon (Substitute Decision Maker)



Lokasyon ng kasalukuyang Notaryo na Kasulatan para sa Personal na Pangangalaga (Power of Attorney for Personal Care) (orihinal na dokumento):

Hindi dahil inilista mo ang mga pangalan ng mga tao na magiging kapalit mo na tagagawa ng desisyon sa workbook na ito ay HINDI ibig sabihin na may karapatan ang mga tao na kumilos bilang iyong (mga) SDM sa hinaharap. Ang (mga) SDM ay kailangang maging:

- Ang pinakamataas na ranggo na mga tao sa iyong buhay sa listahan ng hirerkiya ng (mga) SDM AT
- Natugunan nila ang mga kinakailangan ng pagiging isang SDM.

Ang workbook na ito ay HINDI isang Power of Attorney para sa Personal na Pangangalaga



Mga karagdagang tala tungkol sa aking (mga) SDM:

Gagawa lamang ng mga desisyon para sa iyo ang iyong SDM kung wala kang kakayahan sa pag-iisip. Magandang ideya rin na magkaroon ng mga pag-uusap sa ACP kasama ang iyong pamilya, mga kaibigan at mga provider ng pangangalagang pangkalusugan upang masuportahan nila ang iyong (mga) SDM na gumawa ng mga desisyon kung kailangan nila. Maliban kung isa itong emerhensya, dapat kumuha ng pahintulot ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa paggamot (mula sa iyo, o sa iyong SDM kung wala kang kakayahan), kahit na alam nila ang iyong mga kahilingan.

Natalakay ko rin ang aking mga kahilingan kasama ang mga sumusunod na tao:

Pangalan	Relasyon sa akin	Impormasyon ng Kontak

Binabati kita sa Pagsisimula ng Proseso!

Nagawa mo na ang isang mahalagang hakbang sa pamamagitan ng paglalaan ng oras para isagawa ang gabay na ito at makipag-usap sa iba.

Kung nagawa mo ito bilang paghahanda sa pakikipagkita sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, maaaring kapaki-pakinabang na isulat ang ilang mga bagay. Maaari siyang magtanong ng parehong mga katanungan na iyong pinagdaanan gamit ang gabay na ito. Maaari ka ring magkaroon ng mga katanungan para sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Tiyaking maibahagi ang iyong mga kahilingan at pinahahalagahan sa iyong (mga) SDM. Panatilihin na update ang mga ito, habang nagbabago ang mga kalagayan sa kalusugan at buhay at maaaring makaapekto sa iyong mga kahilingan para sa mga desisyon sa pangangalaga ng kalusugan sa hinaharap.

Makipag-usap sa mga miyembro ng iyong pamilya, kaibigan, ang iyong doktor at pangkat ng iyong pangangalagang pangkalusugan. Ang pagbabahagi ng iyong mga kagustuhan, pinahahalagahan at paniniwala ay nakakatulong din sa kanila na suportahan ang iyong SDM na maaaring gumawa ng mahirap na mga desisyon sa panahon ng nakababahalang pagkakataon.



Tandaan:

Sa Ontario maaari mong ipahiwatig ang mga kahilingan tungkol sa hinaharap na pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong SDM pati na rin sa mga nakasulat na dokumento. Kung pinili mong i-record ang iyong impormasyon at mga saloobin sa iyong mga kahilingan, maaari mong gamitin ang puwang na inilaan sa seksyon na ito. Ibahagi ang impormasyon na ito sa iyong (mga) SDM, pamilya at mga kaibigan.

Una at huling pangalan:

Ang iyong petsa ng kapanganakan:

Ang iyong numero ng kard ng kalusugan:

Ang iyong tirahan:

Ang iyong numero ng telepono:

Ang iyong e-mail address:

Petsa:

Karagdagang mga saloobin:

Kampanya na Magsalita ka

Magsalita Ka Ontario, isang pakikipagtulungan sa pagitan ng Hospice Na Pampaginhawang Pangangalaga Ng Ontario (Hospice Palliative Care Ontario, HPCO) at ang Samahan Sa Hospice Na Pampaginhawang Pangangalaga Ng Taga-Canada (Canadian Hospice Palliative Care Association, CHPCA), na nagsimula noong Pebrero 2012. Ang Kampanya ng Ontario na Magsalita Ka ay isinaayos ng Hospice Na Pampaginhawang Pangangalaga Ng Ontario (Hospice Palliative Care Ontario) at nagbibigay ng edukasyon at mga kagamitan na nakabase-sa-Ontario at mga mapagkukunan na sumusunod sa mga batas ng Ontario.

Tungkol sa Workbook na ito

Hinango ng Palitan ng Kaalaman sa Alzheimer na Pahintulot sa Pangangalagang Pangkalusugan ng Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga na Komunidad ng Pagsasagawa ng Ontario (Ontario Alzheimer Knowledge Exchange Health Care Consent Advance Care Planning Community of Practice) ang orihinal na bersyon ng Pambansang Workbook ng Magsalita Ka (National Speak Up Workbook) upang lumikha ng edisyon ng Ontario at sinuportahan ang gawain hanggang sa tagsibol ng 2013. Lumipat ang responsibilidad pagkatapos sa Hospice Na Pampaginhawang Pangangalaga Ng Ontario (Hospice Palliative Care Ontario, HPCO) kung saan pinamunuan ito ng isang nakatuong pangkat ng Pahintulot sa Pangangalagang Pangkalusugan (Health Care Consent, HCC) Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga (Advance Care Planning, ACP) na dalubhasang mga pinuno sa pamamagitan ng isang HCC ACP Komunidad ng Pagsasagawa. Ang pangalawang edisyon, ang 2018 na bersyon ng workbook ng Ontario, ay inilaan para sa lahat sa anumang edad na handang simulan ang mga pag-uusap sa paunang pagpapalano ng pangangalaga.



KAPAG KAILANGAN NG DESISYON SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN:

Ang Aking Kapalit na Tagagawa ng Desisyon:

Relasyon sa akin:

Tel:

Alt Tel:

Pangalan Ko:

Kasalukuyang Petsa:



Magsalita ka Ontario c/o
Hospice Palliative Care Ontario,
2 Carlton Street, Suite 808,
Toronto, Ontario M5B 1J3

Mga Pagkilala

Pinahahalagahan at pinasalamatan ng CHPCA at HPCO ang kanilang mga kasosyo sa pagpopondo:

- Ang GlaxoSmithKline Foundation (CHPCA)
- Ang Paglilingkod sa Kalusugan at Pangmatagalang Pangangalaga ng Ontario o Ontario Ministry of Health and Long-Term Care (HPCO)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Health Care Consent & Advance Care Planning sa Ontario, mangyaring bisitahin ang:

www.speakupontario.ca

o makipag-ugnay sa:

Hospice Na Pampaghinawang Pangangalaga Ng Ontario (Hospice Palliative Care Ontario)

2 Carlton Street, Suite 808, Toronto ON, M5B 1J3 T: 416.304.1477 o 1,800,349.3111 www.hpcoco.ca

KAPAG KAILANGAN NG DESISYON SA PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Mayroon akong Kapalit na Tagagawa ng Desisyon na nauunawaan ang aking mga kahilingan at maaaring gumawa ng mga desisyon sa pangangalaga ng kalusugan para sa akin kung wala akong kakayahan sa pag-iisip na gumawa ng desisyon para sa aking sarili.

www.speakupontario.ca



www.speakupontario.ca