

iSupport Para sa Dementia

Pagsasanay at Gabay
para sa mga tagapag-alaga ng taong may dementia



iSupport Para sa Dementia

Pagsasanay at Gabay
para sa mga tagapangalaga ng taong may dementia

iSupport Para Sa Dementia. Pagsasanay at gabay para sa mga tagapag-alaga ng taong may dementia



Alzheimer's Disease Association of the Philippines

This work, "iSupport Para Sa Dementia. Pagsasanay at gabay para sa mga tagapag-alaga ng taong may dementia", is a derivative work of iSupport for dementia. Training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization; 2019. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. iSupport Para Sa Dementia. Pagsasanay at gabay para sa mga tagapag-alaga ng taong may dementia © 2022 by Alzheimer's Disease Association of the Philippines is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition.

Under the terms of this license, you may copy, redistribute and adapt the work for non-commercial purposes, provided the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that WHO and ADAP endorses any specific organization, products or services. The use of the WHO and ADAP logo is not permitted. If you adapt the work, then you must license your work under the same or equivalent Creative Commons license.

Suggested citation for the adapted work: iSupport Para Sa Dementia. Pagsasanay at gabay para sa mga tagapag-alaga ng taong may dementia. Alzheimer's Disease Association of the Philippines; 2022. License: CC BY-NC-SA 4.0.

Suggested citation for the original work: iSupport for dementia. Training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization; 2019. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Third-party materials. If you wish to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that reuse and to obtain permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

General disclaimers. The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WHO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by WHO in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters. All reasonable precautions have been taken by WHO to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall WHO be liable for damages arising from its use.

MGA NILALAMAN

PAGKILALA
PAMBUNGAD
GABAY SA PAGGAMIT

i
viii
x

Module 1. Panimula: Ano ang dementia?

1

Module 2. Pagiging tagapag-alaga

11

Lesson 1. Ang inyong paglalakbay

12

Lesson 2. Pinagbuting komunikasyon

24

Lesson 3. Sama-samang pagpapasya

42

Lesson 4. Humingi ng tulong

57

Module 3. Pag-aalaga sa aking sarili

69

Lesson 1. Pagbabawas ng stress sa araw-araw

70

Lesson 2. Paglalaan ng oras para sa masayang gawain

82

Lesson 3. Pagbago ng pananaw at kaisipan

92

Module 4. Pagbibigay ng pang araw-araw na pangangalaga

107

Lesson 1. Pagkain at pag-inom - para sa mas kaaya-ayang oras ng pagkain

108

Lesson 2. Pagkain, pag-inom at pag-iwas sa mga problema sa kalusugan

121

Lesson 3. Pagbabanyo at continencecare

128

Lesson 4. Pangangalaga sa sarili

140

Lesson 5. Isang kasiya-siyang araw

152

Module 5. Pagharap sa mga pagbabago sa kilos o gawi

165

Lesson 1. Panimula ukol sa mga pagbabago sa kilos o gawi

166

Lesson 2. Pagkamakakalimutin

177

Lesson 3. Agresyon

187

Lesson 4. Depresyon, nerbyos, at kawalan ng gana

201

Lesson 5. Hirap makatulog

210

Lesson 6. Delusions (maling paniniwala) at hallucinations (guni-guni)

223

Lesson 7. Paulit-ulit na kilos o gawi

231

Lesson 8. Palakad-lakad at pagkaligaw

237

Lesson 9. Mga pagbabago sa pagpapasya

245

Lesson 10. Pagsama-samahin ang mga ito

257

Vision, conceptualization and project management

Tarun Dua, Anne Margriet Pot (project manager), Shekhar Saxena, Diana Zandi.

Project coordination and editing

The team that coordinated the development of the manual, including writing and editing, was comprised of Neerja Chowdhary, Stéfanie Fréel, Anne Margriet Pot and Katrin Seeher.

Contribution

Valuable help and advice was received from many organizations, experts, people with dementia, and carers who have contributed to the development of iSupport, including but not limited to those mentioned below.

Key Contributions

Dolores Gallagher-Thompson, Stanford University, Stanford, USA; Kala Mehta, Stanford University, Stanford, USA; Bernadette Willemse, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Lilly Xiao, Flinders University, Adelaide, Australia.

Technical Reviewers and Advisors

Emiliano Albanese, WHO Collaborating Center for Training and Research in Mental Health, University of Geneva, Switzerland; Nicole Batsch, Alzheimer's Disease International, London, UK; Upasana Baruah, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Kiki Edwards, Rossetti Care, Ibadan, Nigeria; Kieren Egan, WHO Collaborating Center for Training and Research in Mental Health, University of Geneva, Switzerland; Mariella Guerra, Instituto de la Memoria, Lima, Peru; Jayna Holroyd-Leduc, University of Calgary, Canada; Timothy Kwok, Jockey Club Centre for Positive Ageing, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong; Marleen Prins, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Santosh Loganathan, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Prafulla Shivakumar, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Iris van Asch, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Mathew Varghese, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore,

India; Huali Wang, Dementia Care & Research Center, Peking University Institute of Mental Health, Beijing, China; Marc Wortmann, Marc Wortmann Consulting.

WHO Staff, Consultants and Interns

Alison Brunier, Kenneth Carswell, Emma Cradock, Sophie D'Souza, Melissa Harper Shehadeh, Marije Kaat, Dévora Kestel, Neha Kinariwalla, Annet Kleiboer, Harleen Rai, Dag Rekve, Hiral Shah, Mark van Ommeren, ShuoWang.

Administrative Support

Caroline Herment, Jacqueline Lashley, Adeline Loo, Ophel Riano.

Production Team

Development (web version): Iris Rosier, Kirsten van der Werff, Katherina Martin Abello, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands, in collaboration with; Deepak Bhikharie, Edi Recica, Kees Schouten, Aan Zee, Noordwijk aan zee, Netherlands.

Illustrations: Janet van der Werff, Drachten, Netherlands.

Graphic design and layout (iSupport manual): Van Cleef Emnacen, Philippines.

Editing: Harriet Payne, Alzheimer's Disease International, London, U.K.

Financial Support

WHO would like to thank the following countries/agencies for supporting the development and production of iSupport: Alzheimer's Association, U.S.A.; and, the Ministry of Health, Welfare and Sport, Netherlands.

Neither of them are individually responsible in any way for the content, functioning of, or views displayed on iSupport.



Ang **Alzheimer's Disease Association of the Philippines (ADAP)** ay isang samahan na binubuo ng mga taong may dementia, ang kanilang pamilya at mga tagapag-alaga at mga propesyonal na may kinalaman sa dementia (doctor, nurse, therapist, caregivers). Ang samahan ay itinatag noong Marso 2000 at kasapi ng Alzheimer's Disease International mula taong 2002. Ang ADAP ay walang sawang nagbabahagi ng mga kaalaman sa pamamagitan ng social media at website, kabilang ang mga infographics, videos, webinars at iba pang aktibidad, para mapataas ang kalidad ng pamumuhay ng mga taong may dementia at ang mga nangangalaga sa kanila.

Mission and Vision

We are the recognized prime mover in the Prevention, Care, and Cure of Alzheimer's disease and other dementias in the Philippines.

We Will Do This By:

- **Accelerating Awareness** through education and training.
- **Developing support services** and best practices that improve quality of life and patient care.
- **Advancing culturally-sensitive local research** that enhances care and treatment.
- **Partnering and engaging** with organizations and communities who are passionate in developing Dementia-friendly environments.

Values

Passion for Excellence

- We demand of ourselves the highest standards in every endeavor we will undertake.

Commitment

- We willingly share precious time, expertise, and resources for the continuous growth of ADAP and its vision.

Ethical Practices

- We work within the acceptable norms and standards that preserve the dignity of human life.

Innovation

- We continuously explore viable, new, and alternative approaches in attaining ADAP'S vision.

Social Responsibility

- We take an active role in advocating solutions that address the needs of the Alzheimer disease patients, their families and healthcare professionals involving: Legislation, Disease management guidelines, Public fora and advocacy programs, and Other relevant engagements.

Pagsasalin ng Gabay

Ang pagsasalin ng gabay na ito ay kusang-loob na isinakatuparan ng Alzheimer's Disease Association of the Philippines (ADAP) mula sa inilimbag at ibinahagi ng World Health Organization na iSupport Manual for Dementia sa wikang Ingles. Layunin nito na mas lubusang maintindihan at magamit ng sambayanang Pilipino ang nasabing kaalaman. Ito ay ginawa sa abot ng aming makakaya at pagsisikap kaya kami ay humihingi ng paumanhin kung may mga salita o konsepto na hindi naaangkop o tiyak sa inyong pananaw.

Nais naming magpasalamat sa mga sumusunod para sa kanilang napakahalagang ambag at suporta sa pagsasalin ng dokumentong ito sa wikang Filipino.

Translation Team

Dr. Doris Mariebel D. Camagay

Dr. Alvin Rae F. Cenina

Dr. Monina Garduño-Cruz

Ms. Precy S. Cruz

Ms. Viel D. Mendoza

Dr. Maria Teresa C. Ramirez

Mga Nag-ambag at Tumulong

Ms. Ma. Theresa Louise D. Camagay

Mr. Jose Ma Carlos D. Camagay

Dr. Mari Anne Kristin Dale Moll-Cenina

Dr. Chona A. De Vera

Ms. Jean Margaret F. Dela Cruz

Ms. Kristella M. Draheim

At lubos din ang aming pasasalamat sa ADAP Executive Board para sa konsepto, pamumuno at paglalaan ng pondo para sa proyektong it.

ADAP Executive Board

Dr. Veeda Michelle M. Anlacan

Dr. Alvin Rae F. Cenina

Dr. Joanne B. Robles

Mrs. Maria Milagros C. Fontanilla

Dr. Ronaldo G. Elepaño III

Dr. Ester S. Bitanga

Dr. Doris Mariebel D. Camagay

Dr. Jemellee Cano

Ms. Precy S. Cruz

Dr. Lourdes Carolina I. Dumlao

Ms. Josephine G. De Asis

Dr. Ma. Socorro C. Martinez

Dr. Jose Leo V. Jiloca

Dr. Maria Teresa C. Ramirez

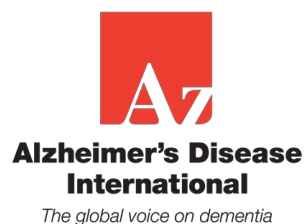
Dr. Maria Victoria V. Tangco

Mabuhay ang pamilyang Pilipino na nagtataguyod, nagmamalasakit at nag aalaga sa ating mga nakatatanda na may sakit na dementia.

Nagmamahal,

Alzheimer's Disease Association of the Philippines (ADAP)

Ang ADAP ay lubos na nagpapasalamat sa mga samahan na naglahad ng kanilang suporta, pag-abruba at pag-endorso sa proyektong ito. Taos-puso ang aming pasasalamat sa mga sumusunod:



Alzheimer's Disease International



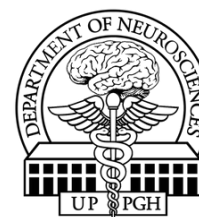
Institute on Aging



Philippine Society of Geriatrics and Gerontology



Philippine College of Geriatric Medicine



UP-PGH Center for Memory and Cognition

PAMBUNGAD

Ang DEMENTIA ay isang pangunahing sanhi ng karamdaman/kapansanan na apektado ang ala-ala, kaisipan at pag-uugali ng isang tao at maaring makasagabal sa kakayahang gumawa ng mga pang araw-araw na bagay/ aktibidades. Ito ay laganap sa maraming tao, lalo na sa mga nakatatanda. Sa buong daigdig, ang pamilya ng maysakit ang nagbibigay ng kalinga at alaga sa kanila. Kaya't ang mabigat na epekto ng dementia ay pasan ng may sakit, ng kanyang pamilya, ng lipunan at ng bansa, sakop hindi lamang halaga ng pangangalaga kundi pati yamang tao.

Ang "*Global Action Plan on the public health response to dementia 2017-2025*" ay kumakatawan bilang isang napakahalagang hakbang pausad upang makamtan ang pangkatawan, pangkaisipan at panglipunang kalusugan para sa mga taong may dementia, ang kanilang tagapag-alaga, at pamilya. Isa itong mahalagang pagkakataon para sa mga indibidwal, sa lipunan at sa mga bansa na isakatuparan ang pangitain na isang daigdig kung saan ang dementia ay mapigilan/masawata at ang mga taong may dementia at ang kanilang mga tagapag-alaga ay makatanggap ng kinakailangang tulong upang mabuhay sila na may kaukulang dignidad, respeto, awtonomiya at pagkakapantay-pantay.

Bilang tagapag-alaga ng taong may dementia, maaring maapektuhan ang kalusugang pisikal at pangkaisipan, kabuhayan, at pakikipagkapwa. Dapat isa alang-alang ng sistemang pangkalusugan ang mga pangangailangan ng mga taong may dementia at ang mga epekto nito sa pamilya at tagapag-alaga – emosyonal, pinansyal, at panlipunan. Kasama rito ang edukasyon, pagsasanay, pagpapahinga, at social support sa pamamagitan ng resources na mura at napatunayang may ebidensya.

Para tugunan ito, ginawa ng World Health Organization (WHO) **iSupport**, isang online na programa para sa training at suporta para sa mga tagapag-alaga ng mga taong may dementia. Ginawa din itong **iSupport manual** para din sa mga walang pagkakataong mag-internet, o mas gusto ng papel na manual. Kasalukuyang ginagawa ang field-testing ng **iSupport online** at **iSupport manual**. Inaasahan namin na ang programang ito ay tatangkilikin at ipapatupad sa iba't ibang bansa sa buong mundo.

Dévara Kestel

Director, Department of Mental Health and Substance Abuse
World Health Organization

PAMBUNGAD

Ang pagmamalasakit at pag aalaga sa mga taong may dementia ay likas sa ating pagkatao. Hangga't maaari gusto natin na maibigay ang nararapat at tamang pag-aalaga lalo na sa ating mga mahal sa buhay na may dementia. Ngunit, hindi ito madaling maintindihan at maisakatuparan ng walang sapat na kaalaman at pag-unawa.

Ang pagsasalin sa wikang Filipino nitong training at support manual ng WHO para sa mga tagapag-alaga ng mga taong may dementia ay isang hakbang ng Alzheimer's Disease Association of the Philippines (ADAP) upang mas malawakang maibahagi, magamit at maintindihan ng nakararami nating mga kababayan ang mga kaalamang nakasaad dito; at bigyang pugay ang sakripisyo ng pamilyang Pilipino sa kanilang patuloy na pag aalaga at pagmamalasakit.

Ang "iSupport Para Sa Dementia" ay isang gabay tungkol sa pag-aalaga ng mga taong may dementia pati na rin sa kanilang mga tagapag alaga at pamilya. Layunin ng iSupport manual na matulungan ang mga may dementia na mabuhay sa lipunan habang binabawasan ang hrap ng tagapag alaga. Naway makatulong ito ng lubos sa inyong pang-araw-araw na mga hamon sa pag aalaga at pag aaruga.

Veeda Michelle Anlacan, MD

President, Alzheimer's Disease Association of the Philippines



ALZHEIMER'S DISEASE
ASSOCIATION OF THE PHILIPPINES

GABAY SA PAGGAMIT

Sa buong daigdig, ang mga tagapag-alaga ng mga taong may sakit na dementia ay nararapat na may kakayahang makakuha ng kaalaman/impormasyon at tulong na naaayon sa kanilang pangangailangan upang mahusay nilang matugunan ang pangkatawan, pangkaisipan at panglipunang pangangailangan ng isang taong may sakit na dementia. Ang **iSupport** ay ginawa upang magbigay ng mahalaga at makabagong impormasyon na batay sa masusing pag-aaral ng mga dalubhasa/ eksperto. Ito ay naglalayong pag-ibayuhin ang kaalaman at husay ng pag-aalaga sa mga taong may dementia, tulad halimbawa ng kakayahang harapin ang mga sintomas ng dementia at ang pagaalaga sa kanilang sarili. Nilalayon ng iSupport na tulungan ang mga may dementia na mabuhay sa lipunan habang pinipigilan o binabawasan ang stress/hirap ng taga-pag alaga. Ang mga aralin/ leksyon na kabilang sa manwal/kasulatang ito ay maingat na binuo upang makatulong sa mga tagapag-alaga na harapin ang mga mahalaga at mahirap na pagsubok na maaari nilang maranasan habang nag-aalaga sa isang taong may dementia.



Ano ang nakapaloob sa gabay na ito?

Ang gabay na ito ay may limang bahagi: (1) panimula sa dementia/ pagpapakilala sa dementia (2) pagiging taga-pag alaga (3) pag-aalaga sa aking sarili (4) pagbibigay ng pang araw-araw na pangangalaga (5) pagharap sa mga pagbabago sa kilos o gawi ng isang taong may dementia

Module 1 Ito ay nagtataglay ng kaalaman tungkol sa kung ano ba ang dementia, ano ang nangyayari sa isang taong may dementia, at ano ang maaaring gawin kung ang isa sa miyembro ng pamilya mo o kaibigan mo ay maaaring may dementia. **Module 2** Ito ay nakatuon sa pagpapabuti ng komunikasyon, sama-samang pagpapasya, at ang pakikilahok ng iba pang kapamilya sa pag-aalaga sa taong may dementia. **Module 3** Ito ay naglalayon na bawasan ang stress na dinaranas ng tagapag-alaga sa pamamagitan ng paglaan ng oras sa mga nakalilibang at nakatutuwang gawain o pagbabago ng pananaw sa buhay. **Module 4** Ito ay nakatuon sa pagkain at paginom, kasali ang pinagbuti at pinagandang oras ng pagkain, pag-iwas sa mga suliraning pangkalusugan, wastong paggamit ng palikuran at pag-aayos ng sarili.



Module 5. Ito ay nagbibigay ng kaalaman tungkol sa madalas na pagbabago sa pag-uugali ng isang taong may dementia na maaaring maging mahirap para sa pasyente at sa iyo na tagapag-alaga. Ang mga sintomas na ito ay maaaring pagkawala ng ala-ala, panlalaban, depresyon at pagkabalisa, hirap sa pagtulog, delusyon at halusinasyon, paulit-ulit na gawain, palalakad at pagkawala kasama na ang mahina at maling pagpapasya.

Para kanino ang Gabay na ito?

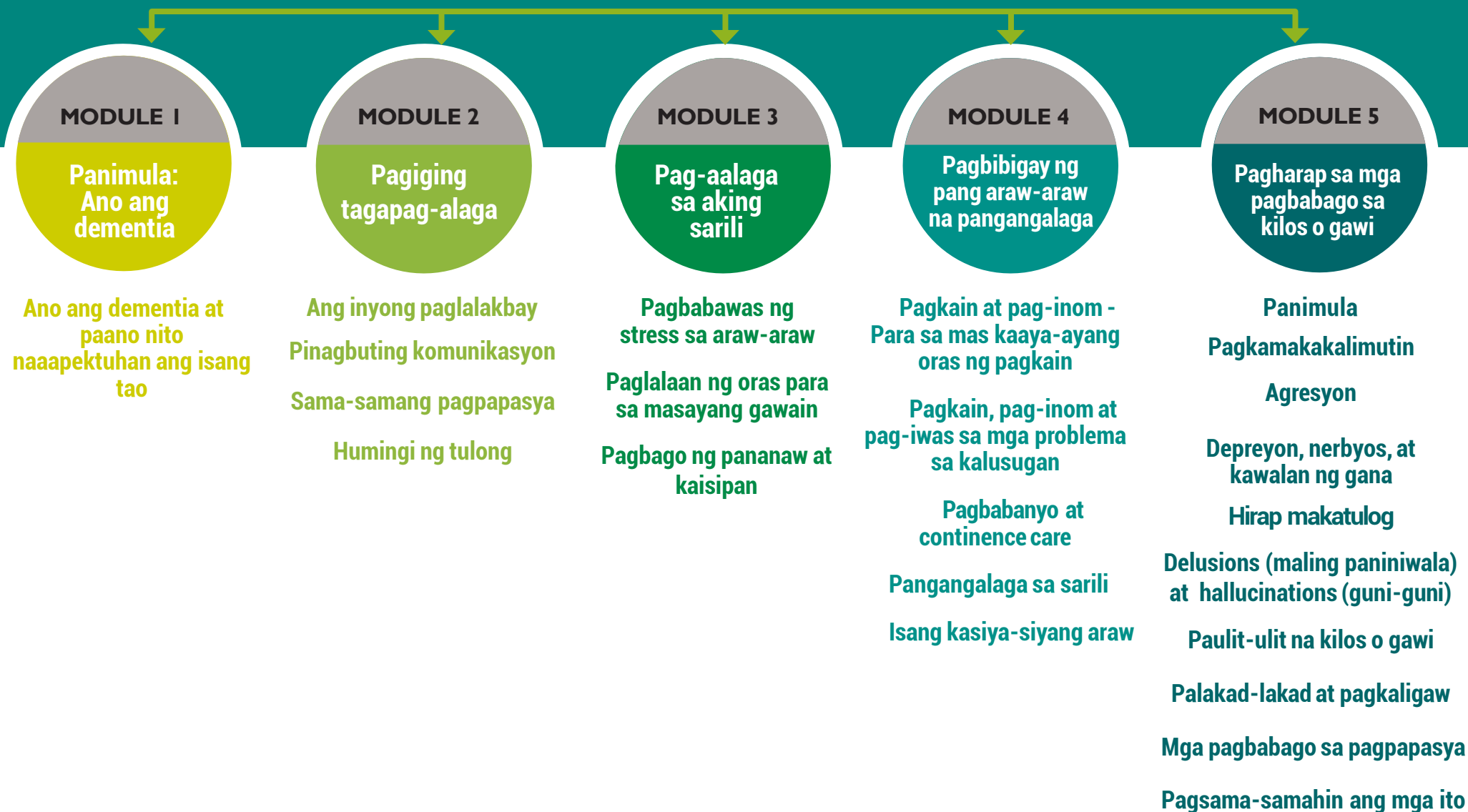
Ang **iSupport manual** ay nilaan para sa **mga tagapag-alaga** ng mga taong may dementia, kabilang na ang mga **kapamilya, kamag-anak, kaibigan** at iba pang tagapag-alaga.

Maaaring interesado din sa gabay na ito ang iba pang mga tao o grupo:

- NGOs na nagtuturo ng mga paraan ng pag-aalaga sa mga pasyente na may dementia
- mga healthcare at social workers na nagsasanay at nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga may dementia
- pribadong sektor na kabilang sa pagpapabuti ng teknolohiya para sa pangangalaga ng kalusugan ng may dementia, pinagbuting serbisyo at pangkalusugang seguro/insyurans.

Figure 1

iSUPPORT



Paano nagawa ang iSupport?

Ang iSupport ay batay sa mga gabay para sa mga tagapag-alaga ng mga taong may dementiana nakapaloob sa WHO's Mental Health Gap Action Program (mhGAP). Ang mhGAP ay naglalayon na isaayos ang antas ng pangkalusugan at panglipunang serbisyo para sa "mental, neurological and substance use disorders" ng bawat bansa, na may higit na pagtuon sa mga low and middle-income countries (LMICs). Ang iSupport ay ginawa batay sa mga ebidensya na may kinalaman sa kakayanan at bisa ng mga pagsasanay para sa mga tagapag-alaga, online man o harapan.

Ang programa ay nagawa sa pakikipagtulungan sa mga dalubhasa sa pagbibigay kalinga sa mga taong may dementia mula sa iba't ibang bahagi ng mundo. Para sa higit pang kaalaman, mangyaring tingnan ang Pot et al (2019).

Paano gamitin ang iSupport?

Ang iSupport ay ginawang *self-help* – para matulungan ang sarili ng mga tagapag-alaga ng mga taong may dementia. Ang bawat aralin/module ay nahahati sa mga leksyon. Ang bawat leksyon ay binuo sa iisa at magkaparehong anyo/disenyo. Sa simula, ito ay may paliwanag kung bakit ang leksyon ay mahalaga at kung paano ito makatutulong sa isang tagapag-alaga at kung ano ang matututunan sa katapusan. Ang bawat leksyon ay pinaghalong pagsasalaysay ng bagong kaalaman at pagbibigay ng halimbawa. Mayroon ding pagsusulit/exercises para malaman mo ang lalim ng iyong pagkakaunawa sa leksyon. Maaari momg piliin na pagsunod-sunurin ang mga aralin o maari ding laktawan at unahin ang sa tingin mo ay higit na makatutulong sa iyo. Maaari mo ring balikan ng isa isa ang mga aralin.



Nakasaad dito ang isang halimbawa o gabay sa mga aralin na mababasa mo sa kasulatang ito. Ang mga pagsusulit/ exercises ay magpapahintulot na malaman mo ang lalim ng iyong pagkakaunawa sa leksyon.

Mga Payo/ Paalala/ Isaisip



Ang mga punto ay makatutulong sa iyong pagbabalik tanaw sa mga nabasa mo o sa mga natutunan mo at kung paano mo ito magagamit sa araw-araw na buhay.

Pagsusuri sa kaalaman



Sa bahaging ito, tatanungin ka tungkol sa iyong mga natutunan. Ang sagot ay matatagpuan sa huling bahagi ng bawat aralin.

Halimbawa: Anong kulay ng langit?

- ☐ Berde
- ☐ Asul
- ☐ Pula
- ☐ Kahel

Gawain



Sa bahaging ito, ikaw ay tatanungin para pagnilayan kung paanong ang pag-aalaga mo sa isang taong may dementia ay nakaka-aaekto sa buhay mo o sa buhay ng mismong pasyente.

Halimbawa: Ano ang pakiramdam mo ngayon?

Mangyari lamang na pumili ng angkop na sagot:

- ☐ Malungkot
- ☐ Masaya
- ☐ Galit
- ☐ Nalilito

Gawain: Pagpapahinga at Paglilibang



Ang mga gawaing ito ay makatutulong na ikaw ay maging mas payapa at mabawasan ang stress at hirap ng iyong ginagawang pag-aalaga. May isang buong module na patungkol dito (Module 3).

Iba pang gamit ng iSupport

Bagama't ang iSupport ay isang pansariling gamit o tulong, hinihikayat namin ang higit na malawig na paggamit nito. Halimbawa, maaring gamitin ang iSupport bilang gabay sa pagtuturong ibinibigay ng healthcare provider at volunteers. Maari din itong magamit bilang gabay ng mga "support groups" sa kanilang mga pagtitipon at pagsasanay o magsilbing tulong sa mga kalahok.

Atin lamang pong tandaan na ang "iSupport online training program" at ang gabay na ito ay sumasailalim sa masusing pagsusuri. Marami pang pag-aaral ang kinakailangan para mas lalo pang masuri ang bisa at galing ng gabay ito sa ating kasalukuyang kalagayan at iba-ibang kultura.

How to adapt iSupport?

The iSupport manual represents a template that can be adapted to national or local contexts and needs. An adaptation and implementation guide is available to assist countries/communities in this process.

WHO owns the copyright on iSupport. If you are interested in adapting and implementing iSupport, please contact WHO at whodementia@who.int to request a copyright license.

This applies to both the iSupport manual and the online programme, accessible at www.iSupportForDementia.org.

MODULE

I

PANIMULA: ANO ANG DEMENTIA?

Panimula: Ano ang dementia?

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang dementia ay isang sakit na lubos na nakaka-apekto sa taong may dementia at sa iyo, na tagapag-alaga. Maraming maling akala tungkol dito kaya makabubuting matutunan natin kung ano ito at maipaliwanag nang mabuti ang mga madalas na di maintindihan higgil dito.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyong ito ay makatutulong na maintindihan mo ang importanteng bagay tungkol sa dementia. Napakahalaga nito kung ikaw ay nag-aalaga ng taong may dementia.

Ano ang matututunan ko?

1. Ano ang dementia?
2. Ano ang mga sanhi ng dementia?
3. Ano ang nangyayari sa taong may dementia habang ito'y lumalala?
4. Ano ang dapat gawin kung sa tingin mo ay may dementia na ang inaalagaan mo?
5. Paano makakukuha ng tulong?
6. Ano ang focus ng gabay/manual?

1. Ano ang dementia?

Ang dementia ay resulta ng isang proseso ng sakit na unti-unting sumisira sa utak ng tao habang lumilipas ang panahon. Naapektuhan ng dementia ang lahat ng tao, anuman ang antas sa lipunan, kasarian, lahi at kinaroroonan. **Hind parte ng pagtanda ang dementia.** Bagamat ang dementia ay karaniwang nakikita sa matatanda, maaari ding magkasakit ang hindi pa senior citizen.

2. Ano ang mga sanhi ng dementia?

Ang dementia ay sanhi ng iba-ibang sakit na sumisira ng utak o brain cells. Nakabalangkas sa ibaba ang mga halimbawa.

Alzheimer's Disease (AD)

Ang Alzheimer's Disease ang pangunahing sanhi ng Dementia. Naiipon ang mga abnormal na protinang *amyloid* at *tau* na syang sumisira ng utak o brain cells. Dahil dito, gumugulo ang transmitters at komunikasyon ng mga brain cells lalo na yung responsable sa pagtala ng memorya.

Vascular dementia (VaD)

Vascular dementia ang nangyayari kapag ang mga ugat (arteries) ay nasisira at, ang oxygen supply sa utak ay bumababa. Dahil dito, namamatay ang mga brain cells. Ang sintomas ng vascular dementia ay maaaring biglaan (matapos ang stroke) o paunti-unti habang nagkakaroon ng maliliit na strokes. Ang vascular dementia ay 20-30% ng lahat ng kaso ng dementia.

Dementia with Lewy bodies (DLB)

Ang Dementia with Lewy Body ay maihalalintulad sa AD sa ganang ito ay sanhi din ng pagkamatay ng brain cells. "*Lewy Body*" naman ang tawag sa naipong abnormal na protina sa mga brain cells. Tinatayang 10% ito ng lahat ng kaso ng dementia. Kalahati ng mga taong may Lewy Body disease ay nagkakaroon din ng sintomas ng Parkinson's disease (tremor, paninigas, pagbagal ng kilos).

Fronto-temporal dementia (FTD)

Sa FTD at Pick's Disease, ang diperensya ay nakasentro sa harapang bahagi ng utak. Sa simula, mas apektado ang personalidad at pag-uugali kaysa sa memorya.

Iba pang sanhi ng Dementia

Mayroon pang ibang sanhi ng dementia katulad ng dementia dulot ng alak at dementia sahi ng HIV/AIDS.



3. Ano ang nangyayari sa taong may dementia habang ito'y lumalala?

Ang bawat tao ay kakaiba at iba-iba ang epekto ng dementia sa bawat isa. Walang dalawang tao ang magkakaroon ng parehong sintomas sa eksaktong paraan. Hindi lang ang pinsala sa utak ang makapagsasabi kung paano makaka-apekto ang dementia sa isang tao; kasama dito ang personality/ pagkatao, life course, pangkalahatang kalusugan at kakayahan at, ang kapaligiran.

1. Pagsusuri sa kaalaman

Ano ang nangyayari sa taong may dementia?

Ang taong may dementia ay madalas makalimot ng mga bagay-bagay o may problema sa memorya?

☐ TAMA

☐ MALI

May mga Yugto o Stages ang Dementia

Ang sintomas ng dementia ay puwedeng magsimula sa simpleng pagiging malilimutin, hanggang sa malalang kondisyon ng memorya at pag-iisip na imposible nang makagawa ng pang-araw-araw na gawain. makatutulong na tingnan natin ang dementia sa iba't-ibang yugto para maintindihian ito. Importanteng mapagtanto na ito ay gabay lamang. Hindi lahat ng taong may dementia ay makararanas ng lahat ng sintomas. Ang ibang sintomas ay maaring lumabas lamang sa isang yugto ng sakit.

Sa unang yugto ng sakit, ang mga taong may dementia ay maaaring magkaroon ng problema sa memorya at malito sa oras, mawala kahit sa pamilyar na lugar at mahirapang magdesisyon.

Habang lumalala ang dementia papuntang gitnang yugto, ang mga taong may dementia ay lalong nagiging malilimutin at nangangailangan ng tulong sa mga gawain katulad ng pamimili, pagbibihis, at paglalaba.

Sa huling yugto, ang mga taong may dementia ay di na nakakakilala ng mga kamag-anak at kaibigan, may pagbabago sa pag-uugali na maaaring nakakabahala at stressful sa taong may dementia at sa mga taong nakapaligid sa kanila.



1. Gawain



Mga bagay na maaaring mangyari sa taong may dementia.

Sa tingin mo, ang iyong kapamilya/kaibigan o ang taong inaalagaan mo ay nakakaranas ng sumusunod?

Pakipili lahat ng angkop na sagot.

Ang inaalagaan mo ba ay...		Mga Halimbawa
Nalilimutan na agad ang mga bagay na ilang minuto pa lang ang lumipas?	☐ Oo ☐ Hindi	• Nakakalimot ng pangayayaring katatapos lang • Paulit-ulit na pagtatanong
Nahihirapan na sa pang-araw-araw na gawain?	☐ Oo ☐ Hindi	• Paghawak ng pera • Shopping at pamimili • Paghahanda ng pagkain
Nalilito sa oras at lugar?	☐ Oo ☐ Hindi	• Nalilimutan ang petsa at oras ng appointment
Nahihirapan o nagbago na sa pakikipag-usap kumpara sa dati?	☐ Oo ☐ Hindi	• Nahihirapang sabihin ang gustong sabihin • Nahihirapang hanapin ang tamang salita
Naiwawala ang mga bagay?	☐ Oo ☐ Hindi	• Hindi mahanap ang mga bagay katulad ng susi • Naghihinalang ninanakaw ang kanyang mga gamit
Ayaw na makisalamuha?	☐ Oo ☐ Hindi	• Hindi na masyadong nakikisalamuha • Walang gana o gustong gawin
May pagbabago sa personalidad at damdamin?	☐ Oo ☐ Hindi	• Maraming ups and downs (emosyonal) • Mas laging bailsa kaysa dati

4. Ano ang gagawin kung ang taong inaalagaan mo ay maaaring may dementia?

Kung sa tingin mo ay mayroong dementia ang iyong kapamilya o kaibigan, ang unang mabuting hakbang ay siguraduhing makita siya ng doktor. Susuriin ng doktor ang pangangatawan at pagiisip nito.

Mahalagang masiguro na ang pagiging malilimutin ay **hindi** dahil sa ibang nagagamot na kondisyon tulad ng depresyon, impeksyon sa ihi, side effect ng mga gamot, kakulangan ng bitamina o, bukol sa utak.

Importanteng masiguro na ang pagiging malilimutin ay talagang parte ng dementia o may iba pang dahilan. Ang doctor lang ang makakagawa nito at hindi ang gabay na ito.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Ano ang gagawin kung ang inaalagaan ay maaaring may dementia?

Ano ang unang hakbang kung ang kapamilya o kaibigan ay may dementia?

Lagyan ng tsek (✓) ang tamang sagot at ekis (X) kung mali

Unang Hakbang

- ☐ Tumawag ng kaibigan o kamag-anak
- ☐ Gamitin ang iSupport lamang
- ☐ Tawagan ang opisina ng doktor at magpatala ng appointment
- ☐ Ang tao ay nanggaling na sa doctor, nasuri na at napag alaman nang may dementia.

5. Paano humingi ng tulong?

Importanteng mapagtanto na hindi mo kaya mag-isa na maibigay ang lahat ng pangngailangan ng taong may dementia lalo na kung lumalala na sa paglipas ng panahon. Kaya hinihikayat namin kayo na humingi ng tulong sa kamag-anak, kaibigan o propesyunal na organisasyon.

Sa ibang bansa maraming resources na makatutulong. Ang iba libre, ang iba naman ay hindi. Maaaring makipag-ugnayan sa Alzheimer’s Disease Association of the Philippines (ADAP) para sa impormasyon, suporta at kalinga na maaaring makuha na makatutulong sa inaalagaan ninyo at sa inyong sarili na rin.

6. Ano ang pokus nitong iSupport na gabay?

Ang pokus ay ikaw, ang tagapag-alaga ng taong may dementia.

Ang dementia ay nakakastress at overwhelming. Dahil dito, ang iSupport ay nagbibigay ng suporta para makatulong na makayanan mo ang pag-aalaga sa pang-araw-araw. Mahalaga na hindi lang ang taong may dementia ang inaalagaan mo ngunit pati na rin ang sarili mo. Tuturuan ka ng iSupport. Magbibigay ng mga halimbawa na maaring mangyari sa taong may dementia para ikaw ay may kamalayan ukol dito at kung ano ang iyong gagawin.

Isaisip



- Naaapektuhan ng dementia ang utak ng tao.
- Ang dementia ay karaniwang sakit, lalo na sa mga nakatatanda.
- Ang dementia ay sakit at hindi parte ng pagtanda.
- Importante na makita at masuri ng doktor ang taong maaaring may dementia. Ito ang pangunahing hakbang.
- Importanteng alagaan mo rin ang iyong sarili, hindi lamang yung taong inaalagaan mo.
- Matutulungan ka ng iSupport Manual bilang tagapag-alaga.



Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!

MGA SAGOT - PANIMULA: ANO ANG DEMENTIA?

1. Pagsusuri sa kaalaman	2. Pagsusuri sa kaalaman
Ano ang nangyayari sa taong may dementia? Ang taong may dementia ay madalas makalimot ng mga bagay-bagay or may problema sa memorya? ✓ Tama: Ito ang wastong sagot ✗ Mali: Ito ang maling sagot Oo. Madalas makalimot ang mga taong may dementia at nahahirapan sila sa memorya.	Ano ang gagawin kung ang inaalagaan ay maaaring may dementia? Ano ang unang hakbang kung ang kapamilya o kaibigan ay may dementia? ✗ Tumawag ng kaibigan o kamag anak Makakapagbigay ang kaibigan at kapamilya ng suporta ngunit hindi nito mapapalitan ang pagsusuring gagawin ng doctor. ✗ Ang paggamit lamang ng iSupport ay sapat na Bagamat ang gabay na ito ay makakatulog,hindi inito mapapalitan ang pagsusuri na gagawin ng doctor. ✓ Tawagan ang opisina ng doktor at magpatala ng appointment. Ito ang pinakaimportanteng unang hakbang kung hindi pa nagagawa. ✓ Ang tao ay nanggaling na sa doctor, nasuri na at napag alaman na may dementia. Nagawa mo na ang unang hakbang.



MODULE

2

PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 1. Ang Inyong Paglalakbay

Lesson 2. Pinagbuting Komunikasyon

Lesson 3. Sama-samang Pagpapasya

Lesson 4. Humingi ng Tulong

Lesson 1. Ang inyong paglalakbay

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang pag-aalaga sa may dementia ay paglalakbay ninyong dalawa na magbabago sa buhay ng bawat isa.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Itinuturo ng leksyon na ito ang mga kasanayan na kailangan para sa inyong paglalakbay: ang pag-uunawa, pagsama ng iba, pag-aalaga sa sarili, at pagpa-plano sa kinabukasan.

Ano ang matututunan ko?

1. Paano mababago ang iyong trabaho sa kalaunan?
2. Paano makikipag-ugnay sa iyong inaalagaan?
3. Paano mag-plano ng mga masasayang gawain?
4. Paano kuyugin ang iba sa iyong paglalakbay?
5. Paano planuhin ang kinabukasan?

1. Paano mababago ang iyong trabaho sa kalaunan?

Maaari mong maramdaman na nagbabago ang iyong mga gawain. Sa mga unang bahagi ng inyong paglalakbay, sabay niyo pang magagawa ang dati niyong mga gawain. Habang lumulubha ang dementia, mahihirapan ang pasyente sa gawaing pang araw-araw. Dito kinakailangan na ng tulong ng tagapag-alaga tulad ng pag-inom ng mga gamot at pag-konsulta sa doktor.

Sa gitna at huling yugto ng dementia, ang tagapag-alaga ay nangangailangan pang gumawa ng mas marami pang bagay para sa pasyente. Ilan sa mga ito ay ang mga personal na pangangalaga gaya ng pagligo, pagpunta sa banyo at pagbibihis.

Ang mga huling gawain na nabanggit ay maaaring maging hamon at magdulot ng stress sa nag-aalaga.

Tignan natin ang halimbawa

Si Olivia ay may dementia at kasama niya sa bahay ang kanyang asawa na si Jacob. Noong mga nakaraang buwan, madalas ang pag-uulyanin ni Olivia. Kapag siya ay namimili, nakakalimutan niya ang mga dapat bilhin. Nakakaramdam siya ng pagka-siphayo kapag mali ang kanyang binili.

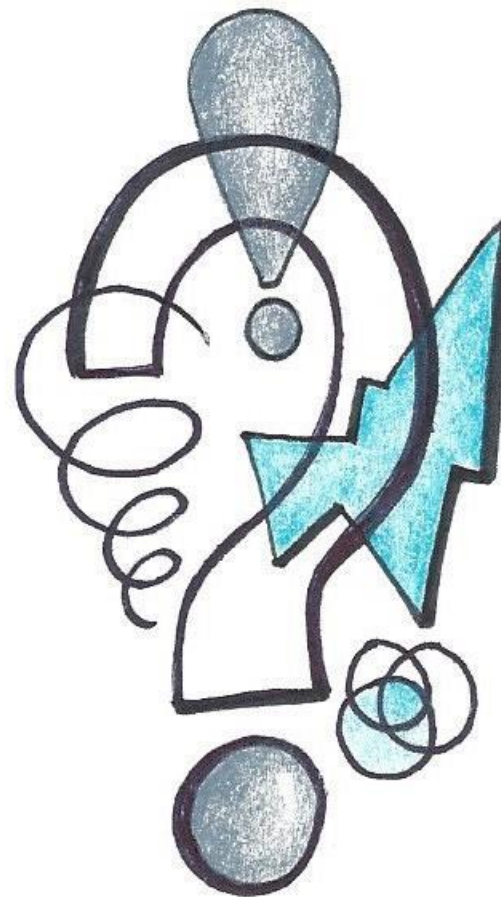
1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagka-siphayo sa pag-uulyanin.

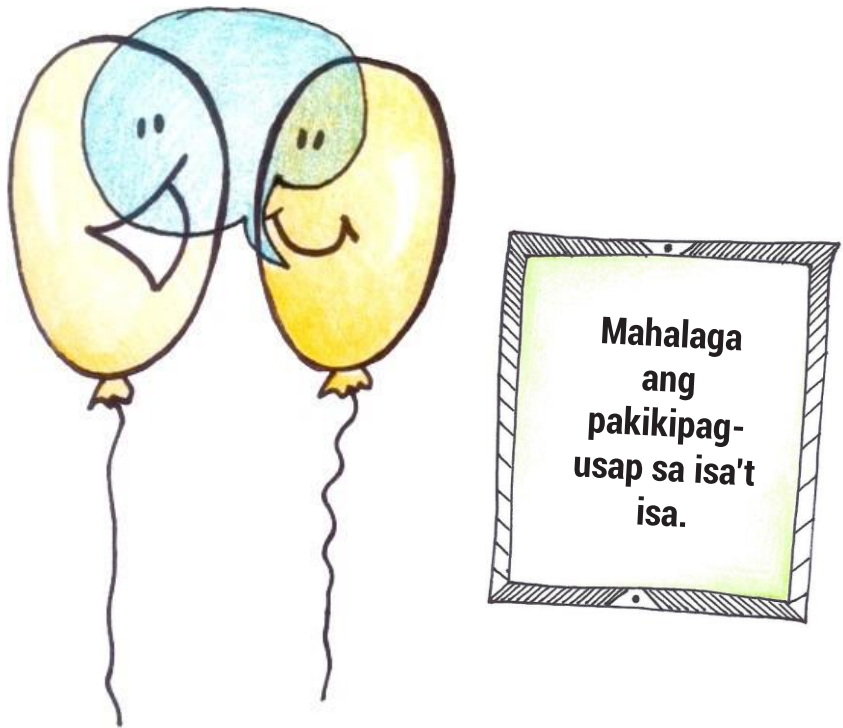
Ano ang dapat gawin ni Jacob kapag nangyari ito?
Piliin lahat ng naaayon sa iyong palagay.

- ☐ Pabayaang si Olivia at abangan ang maaaring mangyari.
- ☐ Pagsabihan si Olivia na mas tandaan pa ang mga dapat niyang bilhin.
- ☐ Huwag nang hayaan si Olivia na mamili mag-isa.
- ☐ Tanungin si Olivia ng kanyang mga saloobin sa pag-uulyanin.
- ☐ Huwag sisihin si Olivia at sabay na gumawa ng listahan bago siya mamili.



2. Paano ang pakikipag-ugnayan sa pasyenteng may dementia?

Mahalaga ang pakikipag-usap sa bawa't miyembro ng pamilya ukol sa sakit na ito. Mas mabuti ang epekto nito sa iyo at sa iyong inaalagaan kapag pinaguusapan ito, kahit maaga pa. Mas mahirap pag-usapan ang mga pagbabago sa ugali ng may dementia habang tumatagal. Kaya mabuti ang maagang diskusyon tungkol sa mga posibleng mangyari sa hinaharap. Talakayin at tukuyin ang mga pagbabagong kakaharapin.



Payo



Ito ang ilan sa mga paalala na makatutulong sa epektibong pakikipag-usap sa taong may dementia:

- Gumamit ng mga simpleng pangungusap;
- Subukang kontrolin ang mga emosyon na maaaring makagulo sa mga isyu;
- Mag-laan ng oras para sa sarili at isa't isa upang mapag-usapan ang mga isyu.

Para sa karagdagang impormasyon kung paano mapapabuti ang komunikasyon sa taong may dementia, pati na sa mga epekto ng sakit sa kalaunan, basahin ang **Lesson 2. Pinagbuting komunikasyon sa module na ito.**

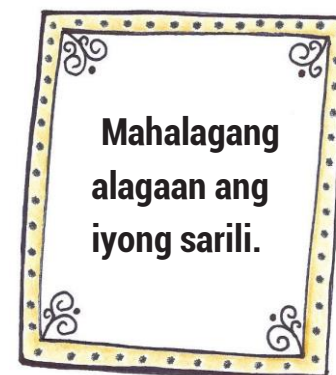
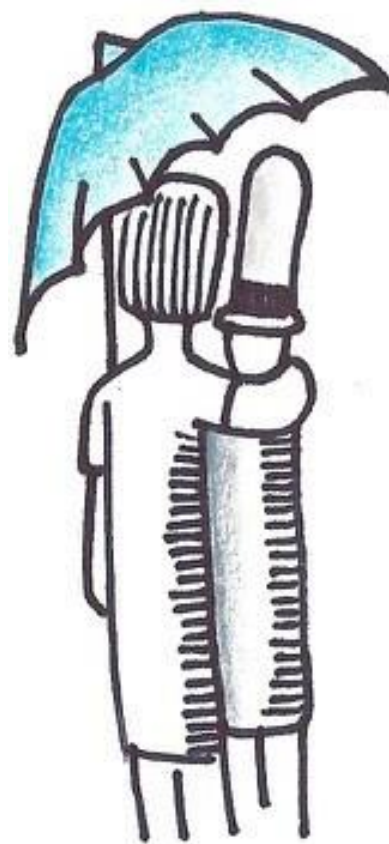
3. Paano magplano ng mga masasayang gawain?

Ang pag-aalaga ng taong may dementia ay nakakaubos ng oras habang lumalala ang sakit. Minsan hindi nabibigyan ng oras ng tagapag-alaga ang kanilang sarili. Mahalagang bigyan ng oras at alagaan din ang sarili upang maiwasan ang matinding stress. Kasama sa inyong paglalakbay ang pagpa-plano ng mga masasayang gawain at libangan.

Para sa karagdagang pamamaraan ng pag-relaks, basahin ang **Lesson 1. Pagbabawas ng stress sa araw-araw sa Module 3.**

Para naman sa karagdagang kaalaman sa pagkontrol ng iyong mga emosyon, basahin ang **Lesson 3. Pagbago ng pananaw at kaisipan sa Module 3.**

At sa pagplaplan at pagsasagawa ng masasayang gawain, Basahin ang **Lesson 2. Paglalaan ng oras para sa masayang gawain sa Module 3.**



4. Paano kuyugin ang iba sa iyong paglalakbay?

Ang pag-aalaga ay maaaring maging isang hamon sa mga magkakaibigan o mga miyembro ng pamilya. Karaniwan, ang pakiramdan ng nag-aalaga ay hindi naiintindihan ng iba ang kanilang pinagdadaanan. makatutulong at makakaginhawa para sa nag-aalaga ang may pinagkukuwentuhan ng kanyang mga paghihirap, naiisip at nararamdaman.

Hindi dapat maramdaman ng nag-aalaga na siya ay nag-iisa. Ipaalam sa mga ibang ka-pamilya at iba pang kaibigan na kailangan din nila magpahinga, at magrelaks. Malaking trabaho para sa isang tao ang mag-alaga ng may dementia. Kuyugin ang iba pa para sama-sama kayo sa inyong karanasan.

2. Pagsusuri sa kaalaman

?

Ang stress dahil sa magkakasalungat na tungkulin

Si Jess, ang biyenan ni Molly, ay may dementia. May deadline si Molly sa trabaho, at gusto niyang umalis ng 7:30 ng umaga sa kinabaukasan. Ngunit, ang paid in-home helper ay makakarating lamang ng 9:00am. Kapag-umalis ng 7:30ng umaga si Molly, walang kasama si Jess ng higit isang oras. Tama kayang iwanan ni Molly si Jess ng mag-isa? Stressed si Molly kasi hindi niya alam ang gagawin.

Paano kaya tutugunan ni Molly ang situwasyon?

I-tsek ang mga sagot na mukhang tama.

- Iwanan si Jess mag-isa at obserbahan ang mangyayari.
- Makiusap sa kapitbahay para samahan si Jess hanggang sa dumating si paid in home helper.
- Kausapin si Jess na alagaan muna niya ang sarili.
- Makiusap sa kanyang asawa na magpahuli muna sa pagpasok hanggang sa dumating ang paid in-home helper.
- Pakiusapan ang paid in-home helper na pumasok muna ng maaga sa araw na iyon.

5. Paano magplano ng maigi para sa hinaharap?

Ang paghahanda sa mga susunod na araw, buwan o taon ay nangangailangan ng malaya at matapat na talakayan. Kailangang pagpasyahan, kasama ng iyong ina-alagaan, sino ang gusto niyang mag-alaga at gumawa ng desisyon para sa kanya kung saka-sakaling hindi na niya kayang magpasya para sa kanyang sarili. Importanteng talakayin niyo rin ang aabuting halaga ng pag-aalaga sa kanya, at iba't ibang mga opsyons tungkol sa kanyang kalusugan kung hahantung na sa malala at terminal na yugto ng dementia.

Upang hindi mag-alala tungkol sa mga susunod na araw, buwan o taon, planuhin nang maaga ito. Magiging madali para sa lahat ang maagap na pagplaplano dahil makakapaghanda pa ang lahat, at maisasama pa sa pagpapasya ang taong may dementia. Maibabahagi pa niya ang kanyang mga gusto at kahilingan tungkol sa maaaring mangyari sa kanya. Hangga't maaari rin, isalaysay sa kanya, habang maaga pa, ang mga isyu ninyo tungkol sa pag-aalaga sa kanya.

1. Gawain

Narito ang mga kadalasang tanong ng mga tagapag-alaga. Maaari nais mong talakayin ang mga ito sa taong iyong inaalagaan. *Isulat ang mga sagot sa tanong.*

Ano ang mga gusto niya kapag hindi na niya kaya pang paliguan ang sarili? Halimbawa, mas gusto ba niya na lalaki o babae ang tumulong sa kanya sa pagligo? Ano sa palagay niya kung ang isang malapit na kapamilya ang magpapaligo sa kanya o mas gusto ba niya na isang kwalipikadong propesyonal na hindi niya kaano-ano?

Ano ang gustong gawin ng taong iyong inaalagaan ng mag-isa hangga't maaari?

1. Gawain



Kung kailangang madagdagan and tumutulong sa bahay, anong klaseng tulong kaya ang hihilingin ng iyong inaalagaan sa ngayon at sa susunod na araw, buwan o taon?

Anu-ano ang kanilang mga kahilingan sa huling yugto ng kanilang buhay?

Kung makatutulong sa iyo, pakisulat ang mga katanungang gusto mong matalakay ninyo ng iyong inaalagaan.

Maaaring magbago ang pisikal na relasyon ng mag-asawa o magpartner

Habang tumatagal at lumalala rin ang dementia maaaring magkaroon ng pagbabago sa pisikal o sexual na relasyon ng may dementia at ng kanyang partner.

Maaring posible pa ang pakikipagtalik sa umpisa, nguni't habang lumalala ang sakit, ito ay nagiging mahirap.

Balikan natin ang kwento ni Oivia at Jacob.

Nasa mga unang yugto ng dementia pa lamang si Olivia. Nakatira pa sa iisang bahay si Olivia at Jacob, at sila ay pareho pang masaya sa kanilang sexual na relasyon. Nangangamba si Jacob na dumating ang araw na mawala na sa kanilang dalawa ang ganitong relasyon dahil sa sakit ni Olivia.

2. Gawain



Anu-ano kaya ang mga paraan para manatili ang intimasiya nina Jacob at Olivia habang lumalala ang dementia ni Olivia?
Pag-isipan muna ito bago ituloy ang pagbabasa.

Ito ang mga tip para sa mag-asawa upang manatili ang kanilang intimasiya, kahit na hindi na maaring mapatupad ang pisikal na pakikipagtalik.

Payo



Mga Paraan Para Mapanatili ang Pakikipag-ugnayan:

- Damhin, hawakan ang mga kamay, upang ipadama na sila'y ligtas, naiintindihan at minamahal.
- Gumamit ng musika – ang unibersal na lengwahe. Magpatugtog ng musika na kinahihiligan at nagpapasaya sa kanila.
- Huwag mahihiyang magpatawa o magpakwela. makatutulong ito upang mabawasan ang tension sa isa't isa.
- Kausapin sila tungkol sa kanilang mga kagustuhan at pangangailangan. Importanteng malimit itong gawin dahil nagbabago rin ang mga ito sa paglipas ng panahon.

Pangangalaga ng Sarili

Bilang tagapangalaga ng taong may dementia, importante rin na napangangalagaan mo ang iyong sarili. Sa pangkalahatan ng manual na ito, tuturuan naming kayo kung paano ito gawin.

Paalala



- Hindi masamang magpahinga kung kinakailangan.
- Hindi masamang humingi ng tulong sa iba.
- Hindi masamang masiphayo paminsan-minsan.
- Hindi masamang makaramdam ng lungkot kung sa tingin mo ay hindi na makabuluhan ang paraan ng pakikipag-ugnayan ng iyong inaalagaan.

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Habang patuloy na nagbabago ang iyong tungkulin, importanteng mapanatili ang pakikipag-ugnayan sa isa't isa.
- Siguraduhing magplano ng mga gawaing masaya at nakaka-relax upang hindi mapuspos sa mga tungkulin
- Huwag kalimutang humingi ng tulong dahil nakakapagod rin ang maging tagapagalaga.
- Siguraduhing maayos ang mga plano para sa hinaharap.
- Maraming iba't ibang paraan upang mapanatili ang intimasiya at pakikipag-ugnayan.

Para sa karagdagang tips upang mag-relax, basahin ang Lesson 1. Pagbabawas ng stress sa araw-araw sa Module 3.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 1. Ang inyong paglalakbay

1. Pagsusuri sa kaalaman



Ang pagkasiphayo tungkol sa pagiging malilimutin.

Ano ang dapat gawin ni Jacob kapag nangyari ito?

- ✓ **Tanungin si Olivia tungkol sa damdamin niya sa pagiging malilimuntin niya**
Maganda ang sagot na ito dahil tinutukoy ni Jacob ang damdamin ni Olivia, at napagusapan nila ito. Isang paraan ito upang patuloy na maging “connected.” Maganda rin na ibahagi ni Jacob ang kanyang sariling mga damdamin ukol dito.
- ✓ **Huwag sisihin si Olivia, bagkus ay sabay kayong gumawa ng listahan ng bilihan bago mamili.**
Maganda ang sagot na ito dahil matutulungan nito si Olivia na mapanatili ang kakayahang mamili para sa kanyang sarili.

- ✗ **Hayaan si Olivia mag-isa at obserbahan na lang**
Hindi ito mabuti dahil parehong nasisiphayo sina Olivia at Jacob. Upang mapanatili ang pakikipag-ugnayan, importanteng pagusapan nilang dalawa ang mga damdamin at alalahanin sa hinaharap.
- ✗ **Sabihan si Olivia na pagbutihin ang pagalala sa mga bagay-bagay**
Hindi ito mabuti dahil ang pagiging makalimutin ay bahagi ng pagkakaroon ng dementia at hindi basta-bastang mababago.
- ✗ **Huwag na hayaang mamili si Olivia.**
Hindi ito mabuti dahil mahalaga para kay Olivia ang pamimili. Maaaring dito nalang nararanasan ni Olivia ang kanyang layunin at karangalan sa buhay.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Ang stress dahil sa magkakasalungat na tungkulin.

Paano haharapin ni Molly ang situwasyon?

✓ Humingi ng tulong sa kapitbahay na bantayan muna si Jess habang hinihintay ang kasambahay

Mabuti ito dahil masisiguradong ligtas si Jess. Makakapagtrabaho si Molly at makakapagpahinga sa pag-aalaga.

✓ Pakiusapan ang kanyang asawa na magpahuli sa pagpasaok upang may makasama si Jess habang hinihintay ang kasambahay.

Mabuti ito. Maipapamalas nito ang pagtulong ng ibang miyembro ng pamilya at mabigyan siya ng pagkakataong makapagpahinga.

✓ Sabihan ang kasambahay na pumasok ng mas maaga.

Mabuti ito ngunit posible lamang ito kung may sapat pang panahon.

✗ Iwanan at pabayaan nalang si Jess.

Hindi ito mabuti, maaring malagay sa panganib si Jess at hindi din magagampanan ng mabuti ni Molly ang kanyang trabaho dahil sa pag-aalala.

✗ Sabihan si Jesse na siya na ang bahala sa kanyang sarili.

Hindi ito mabuti dahil bahagi ng pagkakaroon ng dementia ang pangangailangan sa tulong ng iba at hindi na ito mababago.

Lesson 2. Pinagbuting komunikasyon

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Madalas mahirap makipag-ugnayan sa mayroong dementia.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Matutulungan ka ng leksyon na ito na makipag-usap sa simple at direktang paraan at maipadama ang malasakit sa araw-araw na situwasyon.

Ano ang matututunan ko?

1. Paano mapapabuti ang komunikasyon?
2. Paano malalaman kung maayos ang pandinig at paningin ng isang tao?
3. Paano makuha ang atensyon sa magalang na paraan?
4. Paano mapapanatiling simple ang komunikasyon?
5. Paano mo seseryosohin ang iyong inaalagaan?
6. Paano bigyan-pansin ang mga reaksiyon?
7. Paano magbigay ng papuri?
8. Paano magpakita ng malasakit?

1. Paano mapapabuti ang komunikasyon?

Sa leksyon na ito, matututunan mo ang mga pamamaraan at iba pang tip sa magandang pakikipag-ugnayan.

Madalas mahirap ang pakikipag-ugnayan sa may dementia at maaapektuhan nito ang iyong relasyon sa iyong alaga. Maaari rin itong magdulot ng siphayo, kalungkutan o galit.

Kapag ikaw ay makikipag-ugnay sa iyong iinalagaan, halimbawa sa pamamagitan ng pagyakap, siguraduhing naiintindihan nila kung bakit mo ito ginagawa at alam din nila na naiintindihan mo sila.

Magpakita ng pagmamalasakit sa pamamagitan ng pakikinig, pagiging seryoso sa iyong tungkulin, pagbibigay galang at dignidad, pagpapakita ng interes, o kahit sa pagyakap o pagngiti. Ito ay mahalaga sa lahat ng tao, lalo na sa mga taong may dementia.

Sa leksyon na ito, matututunan mo kung paano magpakita ng pagmamalasakit. Maipapaliwanag din ang ilan sa mga pangunahing kasanayan sa pakikipag-ugnayan.

1. Pagsusuri sa kaalaman

?

Isipin na ikaw ay may dementia.

Isipin mong ikaw ay may dementia.

Ano ang gusto mong gawin ng ibang tao?

Piliin ang lahat ng naaangkop.

- Pakinggan ang iyong mga nararamdaman.
- Pag-usapan ka sa likuran mo..
- Ngumiti sa iyo.
- Sabihan ka na wala silang pakialam sa iyo.
- Sabihan ka na mahal ka nila.
- Ituring kang parang bata.
- Magpakita sa iyo ng galang at dignidad.

2. Paano malalaman kung maayos ang pandinig at paningin ng isang tao?

Para sa mabuting pakikipag-ugnayan – pakikipagusap, pagdama o pagkilos – mahalaga na ika’y may maayos na pandinig at paningin. Sa kasamaang palad, binabawasan ng dementia ang kakayahan ng isang tao na magawa ang mga ito. Kaya naman importante ring malaman ang mga paraan upang mapabuti ang kakayahan ng taong iyon sa pamamagitan ng pagbago ng kanyang kapaligiran o kaya’y pagbigay ng pagkakataong magpacheck-up sa doktor.

1. Gawain



Mga paraan upang mapabuti ang paningin

Mahalaga sa pakikipag-ugnayan ang maayos na paningin. i-tsek ang sumusunod upang mapabuti ang paningin.

Tips

Sapat ba ang liwanag o ilaw?	☐ Oo ☐ Hindi	Karamihan ng mga may dementia ay nangangailangan ng karagdagang liwanag upang makakita. Dagdagan ang lebel ng liwanag at gamitin ang liwanag ng araw kung maaari upang makatulong sa paningin ng may dementia. Maaari ring mag-iwan ng bukas na ilaw sa gabi upang makatulong sa paghanap ng kubeta.
Sapat ba ang pagkakaiba ng mga kulay?	☐ Oo ☐ Hindi	Mahirap makakita ng pagkakaiba ng kulay kapag may dementia. Halimbawa, mahirap makita ng may dementia ang puting plato sa isang puting mesa. Makatutulong na magkaiba ang kulay ng plato at ng takip ng mesa (table cloth)
Gamit ba ng may dementia ang kanyang salamin?	☐ Oo ☐ Hindi	Kadalasan bang nawawala ng may dementia ang kanyang salamin? Paalalahan na palagiang ilagay sa iisang lugar lamang ang kanyang salamin para maiwasan ang stress sa paghahanap sa mga ito. Maaaring makatulong ang paglagay ng tali sa salamin o neck cord.
Maayos pa ba ang kanyang salamin?	☐ Oo ☐ Hindi	Kung ang may dementia ay may salamin, siguraduhing malinis ito at kumportableng suotin. Kumportable ba sa ilong at tainga suotin ang salamin?
Kailangan na bang magpakonsulta sa doktor?	☐ Oo ☐ Hindi	Kung hindi nagsasalamin may dementia ngunit malabo na ang kanyang paningin, magpakonsulta na kayo sa doktor. Kung nakasalamin naman ang may dementia, siguraduhing tama pa rin ang grado, kung hindi ay magpakonsulta na rin sa doktor

2. Gawain



Mga paraan upang mapabuti ang pandinig

Mahalaga sa pakikipag-ugnayan ang maayos na pandinig. i-tsek ang sumusunod upang mapabuti ang pandinig.

Tips

Masyado bang maingay ang paligid?	☐ Oo ☐ Hindi	makatutulong sa pandinig kung bawasan ang ingay sa paligid. Makakabuti kung nasa tahimik na lugar at kakaunti ang nakakaabala, ang taong may dementia. Patayin ang mga telebisyon at radyo sa tuwing nakikipag-ugnayan sa kanila.
Gumagamit ba ng hearing aid ang may dementia? Sinusuot niya ba ito?	☐ Oo ☐ Hindi	Maaaring makalimutan nitong magsuot ng hearing aid o di kaya'y nangangailangan ng karagdagang tulong sa pagsuot nito.
Maayos pa ba ang hearing aid?	☐ Oo ☐ Hindi	Kung gumagamit ng hearing aid ang may dementia, siguraduhing ito'y malinis, tama ang sukat sa tainga, komportableng suotin at napalitan ang baterya.
Kailangan na bang magpakonsulta sa doktor?	☐ Oo ☐ Hindi	Kung ang may dementia ay gumagamit ng hearing aid, i-tsek kung maayos pa rin ito o kung kailangan nang magpakonsulta sa doktor. Kung hindi gumagamit ng hearing aid ang may dementia ngunit hrap na ang pandinig nito, magpakonsulta na sa doktor.

3. Paano makuha ang atensyon sa magalang na paraan?

May damdamin pa rin ang taong may dementia gaano man kalala ang kanilang sakit o mga problema sa pakikipag-ugnayan. Kaya mahalagang hakbang sa pakikipagugnayan sa kanya, ang makuha mo ang kanyang atensyon.

Tandaan



- Isa sa unang hakbang sa maayos na pakikipag-ugnayan ang makuha ang kanyang atensyon.
- Maraming iba't ibang magalang na paraan ng pagkuha ng atensyon ng may dementia.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagkuha ng atensyon sa magalang na paraan.

Nakalista sa baba ang ilan sa mga mungkahi kung paano makukuha ang atensyon ng taong may dementia.

Lagyan ng tsek (✓) ang mga mungkahi na sa tingin mo'y tama at ekis naman (X) sa tingin mong mali.

- ☐ Pagtaasan ng boses o sumigaw.
- ☐ Magsalita ng mahinahon at malinaw, sa boses na kumportable sa iyong kausap, harap-harapan at magkatapat ang mga mata.
- ☐ Hawakan ang kamay, braso, o harap ng balikat.
- ☐ Pigilin at hawakan ng mahigpit ang kausap para ika'y pakinggan.
- ☐ Lapitan ang kausap mula sa likod at tapikin ang kanyang balikat.
- ☐ Tawagin at kunin ang pansin ng may dementia gamit ang kanyang pangalan.

4. Paano mapapanatiling simple ang komunikasyon?

Kadalasan ay masyadong komplikado ang lengwahe na ating ginagamit upang maparating ang ating gustong sabihin. Kapag mas simple ang iyong mensahe, ika'y maiintindihan ng mas maigi.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Gawing simple ang mga bagay.

Inaalagaan ni Jonathan ang kanyang ama na may dementia. Napansin ni Jonathan na hindi siya naiintindihan ng kanyang ama.

Ano ang maaaring dahilan?

Piliin sa mga sumusunod ang mga dahilan kung bakit, sa iyong palagay, ay nahihirapang makipag-ugnayan si Jonathan sa kanyang ama.

- ☐ Nakabukas ang radyo.
- ☐ May kausap si Jonathan sa telepono.
- ☐ Maraming tanong si Jonathan at sabay sabay niya itong tinatanong.

Isaisip



- Isa-isang bagay lang ang paalala at pakiusap sa taong may dementia.
- Makipagusap gamit ang simpleng lenggwahe at panatiliing maiksi ang mga pangungusap. Iwasang gumamit ng komplikadong lenggwahe.
- Kung kinakailangan, gumamit lamang ng mga tanong na masasagot ng oo o hindi.
- Siguraduing walang nakakaabala sa paligid na ingay ng radyo o telebisyon.

5. Paano mo seseryosohin ang iyong inaalagaan?

Darating ang punto na hindi mo na maintindihan kung ano ang gustong iparating ng taong iyong inaalagaan, at maaring magmukhang kakaiba o nakakatawa na ito para sa iyo.

Sa mga pagkakataong ito, mahalagang seryosohin mo ang kanyang sinsabi. Kahit man kakaiba ang paraan ng kanilang pakikipag-ugnayan dahil sa dementia, mayroon at mayroon pa rin silang mensaheng nais iparating.



**Importante na
palagi mong
seryosohin ang
iyong tungkulin
sa taong iyong
inaalagaan.**

Tignan natin ang halimbawa

Binisita ni John ang kanyang ama na may dementia. Nang sinubukan magkwento ng ama ni John, hindi nito mahanap ang tamang salita kung paano maikwento ang kanyang umaga. Sinabi ni John sa kanyang asawa, sa harap ng kanyang tatay, “Hindi ko maintindihan ang kanyang sinasabi!”, ang sagot naman ng kanyang asawa, “Hindi ko rin alam. Para siyang bata!”

4. Pagsusuri sa kaalaman



Seryosohin ang iyong kausap.

Alin sa mga sumusunod ang tama?

i-tsek ang lahat ng tingin mo ay naaayon.

- Hindi dapat magkomento si John habang kasama niya ang kanyang ama. Bagkus ang sinabi niya sana ay “Mahirap pong intindihin ang nais niyong sabihin”. Dapat ay nagtanong din siya ng mga tanong na masasagot ng ‘Oo’ o ‘Hindi’, kunwari: “Lumabas po ba kayo ngayong umaga?”
- Naging mas matiyaga dapat si John at ang kanyang asawa.
- Tinanong sana ni John at ng kanyang asawa kung maaari bang hulaan nalang nila ang nais sabihin ng kanyang tatay.
- Mahalagang pag-usapan ni John at ng kanyang asawa kung gaano kahirap unawain ang sinasabi ng kanyang tatay sa harap niya mismo.
- Tama ang kanyang asawa: ang taong may dementia ay isip bata.

Tandaan



- Importanteng seryosohin ang inyong inaalagaan at magpakita ng respeto at dignidad sa kanila.
- Huwag silang pag-usapan sa harap nila.
- Maging matiyaga at bigyan sila ng oras na masabi ang nais nilang sabihin.
- Kapag mahirap maintindihan ang kanilang sinasabi, makatutulong na magtanong na lamang ng mga katanungang masasagot sa simpleng Oo at Hindi.

6. Paano mabigyang-pansin ang mga reaksiyon?

Sa pagsasalita at pagdadala sa sarili ay marami ka nang mahihinuha sa isang tao. Halimbawa, kung ang isang tao ay nakangiti, mahihinuha mong siya ay masaya. Sa paraang ito, mapapadali ang iyong pakikipag ugnayan sa iyong inaalagaan.

5. Pagsusuri sa kaalaman

Bigyang-pansin ang mga reaksiyon.

Tignan ang mga sumusunod na larawan. Nauunawaan mo ba ang mga damdaming nakalarawan?

Piliin ang tamang sagot sa bawat cartoon.



Masaya
Galit
Malungkot
Takot



Masaya
Galit
Malungkot
Takot



Masaya
Galit
Malungkot
Takot



Masaya
Galit
Malungkot
Takot

Isaisip



- Ang mga ekspresyon sa mukha at kilos ng katawan ay makapagsasabi ng damdamin ng isang tao. Iba pang halimbawa ng kilos ng katawan ay ang pangangalikot, nakahalukipkip, o paglalakad ng paikot-ikot. Ang mga ito ay makapagbibigay hudyat sa atin kung ano ang damdamin ng isang tao. Tulad na lamang kung ang tao ay kinakabahan, masama ang loob, o balisa.
- Bigyang-pansin ang mga tugon o wika ng katawan ng taong iyong inaalagaan.

7. Paano magbigay ng papuri?

Ang pagbibigay puri sa taong iyong inaalagaan ay mahalaga. Sa pangkalahatan, mas madaling sabihan ang isang tao na tama ang kanilang ginagawa kaysa sabihin na sila'y mali.

May iba't-ibang lebel ng pagpuri, mula sa pagsabi na magaling ang kanyang ginagawa hanggang sa pagsabi na mukha siyang mabuti ngayon. Maraming iba't ibang paraan ng pagbigay puri sa iba't iba ring situwasyon.

Isaisip



- Masarap sa pakiramdam ng iyong inaalagaan ang pagsabi mo ng mga positibong salita
- Maraming iba't ibang paraan ng pagbigay puri.
- Ang mga negatibong salita ay nakasasama ng pakiramdam.

6. Pagsusuri sa kaalaman



Magbigay ng papuri.

Narito ang ilan sa mga pahayag. Ang mga pahayag na ito ay may iba't ibang klase ng pagpuri subalit ang iba rito ay hindi nabibilang sa mga iyon.

Lagyan ng tsek (✓) ang mga pahayag na nagbibigay puri at ekis (X) naman sa hindi.

Mga Pahayag

- ☐ Ang ganda/gwapo mo.
- ☐ Ang galing mo sa ...
- ☐ Anong ginagawa mo?! Itigil mo iyan!
- ☐ Ang matulungin mo. Salamat.
- ☐ Gumagawa ka lang ng gulo.
- ☐ Nakakahiya ka dahil nakakalimutan mo lahat.
- ☐ Nagagalak ako tuwing kasama ka.
- ☐ Nasisiraan ako ng bait dahil sayo.
- ☐ Kay ganda ng iyong mga ngiti.

3. Gawain



Pag-isipan kung ano ang mga bagay na nagugustuhan mo sa iyong inaalagaan. *Ngayon ay magsulat ng mga bagay na sasabihin upang magbigay puri sa kanila.*

8. Paano magpakita ng malasakit?

Importanteng magpakita ng pagmamalasakit sa taong may dementia kahit na paulit-ulit na lamang ang kanyang mga tanong at mahirap na siyang unawain.

Laging tandaan na ang dementia ay isang karamdaman na nagpapahirap ng pagunawa. Halimbawa, ang taong may dementia ay bigla nalang nakalimot ng kanyang sinasabi, kailangan ay sikapin nating maging matiyaga nang sila'y maunawaan.

Tignan natin ang halimbawa

Madalas bisitahin ni William ang kanyang kapatid na may dementia, si Elena. Anim na buwan palang ang nakalipas nang pumanaw ang asawa ni Elena. Sa tuwing bumibisita si William, tinatanong ni Elena kung nasaan ang kanyang asawa. Hindi ito madali para kay William dahil alam niyang gusto niya lang makita ang asawa ngunit nakalimutan niya nang pumanaw na ito. Nagtatanong na lamang si William ng, “Kumusta ka ngayon?” ngunit paulit ulit pa rin ang tanong ni Elena tungkol sa kanyang asawa.

7. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapakita ng malasakit (1).

Maayos ba ang naging tugon ni William?

Piliin ang tingin mong tamang sagot.

- ☐ OO
- ☐ HINDI

Ngayon iba naman ang diskarte ni William

Sinabi ni William kay Elena: “Alam kong nahihirapan kang namatay siya” sabay yakap kay Elena. Nagpakita si William ng mga larawan ng asawa ni Elena at nag-usap sila tungkol sa kanya.

Pinakita ni William na naiintindihan niyang nangungulila si Elena at pinakita na nariyan siya para suportahan ang kanyang kapatid.

8. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapakita ng malasakit (2).

Maayos ba ang naging tugon ni William?

Piliin ang tingin mong tamang sagot.

- ☐ OO
- ☐ HINDI

Balikan natin ang iyong mga natutunan

Iyong natutunan ang mga sumusunod na kasanayan sa pakikipag-ugnayan:

- Suriin ang pandinig at paningin;
- Kunin ang atensyon sa magalang na paraan;
- Gawing simple ang mga bagay-bagay;
- Seryosohin ang isang tao;
- Bigyang atensyon ang mga reaksiyon;
- Magbigay papuri;
- Magpakita ng malasakit.

Laging tandaan na ang taong may dementia ay mayroon karapatan na magdalamhati sa mga nawala sa buhay, sa isang ligtas at maayos na kapaligiran.

Pinakita sa halimbawa ni William at ng kanyang kapatid, si Elena, na:

- May iba't ibang paraan ng pagpapakita ng malasakit.
- Importanteng seryosohin at bigyan ng atensyon ang mga katanungan ng taong may dementia.
- Ang pagpapakita ng malasakit ay nakatutulong sa inyong ugnayan.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 2. Pinagbuting komunikasyon

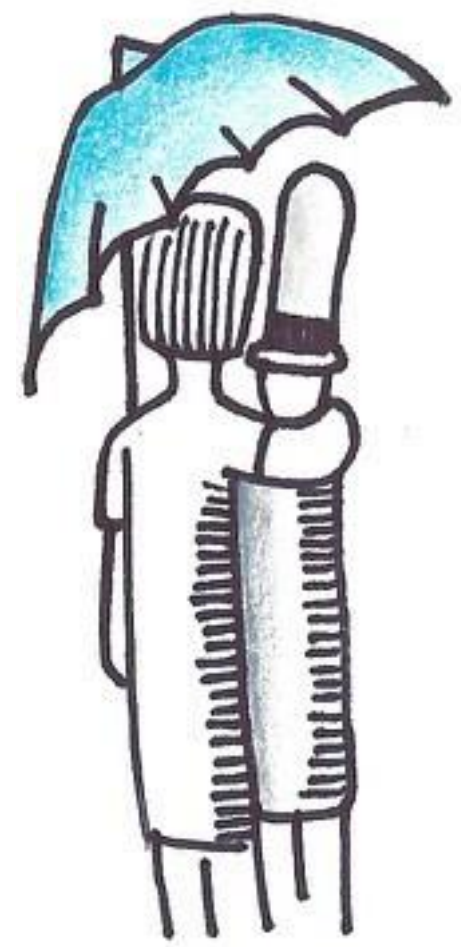
1. Pagsusuri sa kaalaman



Isipin mong ikaw ay may dementia.

Ano ang gusto mong gawin ng iba para sa iyo?

- ✓ Makinig sa iyong pinagdadaanan
- ✗ Pag-usapan ka sa likuran mo
- ✓ Ngitian ka
- ✗ Sabihin nila sa iyo na wala silang pakialam
- ✓ Ipaabot ang pagmamahal nila sa iyo
- ✗ Tratuhan kang parang bata
- ✓ Galangin ang iyong pagkatao at dignidad



2. Pagsusuri sa kaalaman



Kunin ang atensyon sa magalang na paraan.

Ang mga sumusunod ay suhestiyon kung paano makukuha ang atensyon ng isang may dementia.

Ano ang tama at maling sagot?

✗ Taasan ang boses at sumigaw.

Ang pagtaas ng boses ay **hindi magalang na paraan** para kumuha ng atensyon. Maaari pa itong maging sanhi ng lungkot, pagkasiphayo o galit.

✓ Magsalita ng mahinahon at malinaw, sa boses na kumportable sa iyong kausap, harap-harapan at magkatapat ang mga mata.

Ito ang naaangkop na paraan upang makipagusap. Pinapakita nito na nagbibigay galang ka sa iyong kausap.

✓ Tapikin ang mga kamay, braso o harap ng balikat. **Ito ay magandang paraan** upang makuha ang atensyon ng taong may dementia.

✗ Pigilin at hawakan ng mahigpit ang kausap para ika'y pakinggan.

Hindi ito naaangkop na paraan. Maaari itong maging sanhi ng pagkabalisa o galit ng taong may dementia.

✗ Lapitan ang kausap mula sa likod at tapikin ang kanyang balikat.

Maaaring nakakagulat ito para sa mga taong hindi ka inaasahan o hindi ka narinig na paparating.

✓ Tawagin ang taong may dementia gamit ang kanyang pangalan.

Ito ay magandang paraan upang makuha ang atensyon ng taong may dementia. Maari silang tawagin sa kanilang pangalan o palayaw.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Gawing simple ang mga bagay.

Inaalagaan ni Jonathan ang kanyang ama na may dementia. Napansin niya na hindi na siya naiintindihan ng kanyang ama.

Masasabi mo ba kung bakit?

- ✓ Nakabukas ang radyo.
Napakahusay! Malimit na nakakagambala ang radyo. Dahil dito, mahirap maintindihan ang sinasabi ng isang tao lalu na't kung may dementia pa ito at hira mag-concentrate.
- ✓ May kausap si Jonathan sa telepono.
Napakahusay! Nakakawala ng interes ang pakikipagusap sa telepono at maaaring malito pa ang kanyang ama. Importante sa isang taong may dementia na paisa-isa lang ang gawain. Kapag may kinausap sa telepono si Jonathan, mahirap nang bumalik sa dati nilang pinag-uusapan.
- ✓ Marami at sabay-sabay ang mga tanong ni Jonathan.
Tama! Ang pagtanong ng madami at sabay-sabay ay nakakalito para sa kanyang tatay.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Bigyang pansin ang mga reaksiyon.

Alin sa mga sumusunod na pahayag ang tama?

- ✓ Hindi dapat pinag-uusapan ni John ang kanyang tatay sa kanyang harapan. Bagkus, dapat ang sinabi niya'y "Hirap po akong unawain ang gusto niyong sabihi." Dapat rin ay nagtanong siya ng mga tanong na masasagot ng simpleng 'Oo' at 'Hindi'. Halimbawa: "Lumabas ka ba ngayon umaga?"
Tama! Makikitang may pakialam ka kung iniintindi mo ang sinasabi sa iyo. Huwag pag-usapan ang taong may dementia sa harap niya o sa lugar na naririnig niya.
- ✓ Dapat ay naging mas matiyaga si John at ang kanyang asawa.
Tama! Kailangan bigyan ng oras at pasensya ang taong may dementia upang maipahayag nila ng maayos ang gusto nilang sabihin.
- ✓ Dapat tanungin ni John at ng kanyang asawa kung puwedeng hulaan nila kung ano ang nais sabihin ng kanyang tatay.
Tama ang sagot na ito dahil pinapahalagahan ng mga taong may dementia ang kahit anong makatutulong sa kanilang maipahayag nang nais nilang sabihin.

5. Pagsusuri sa kaalaman



Bigyang pansin ang mga reaksiyon.

**Tignan ang mga sumusunod na larawan.
Nauunawaan mo ba ang mga damdaming
nakalarawan? Piliin ang tamang sagot sa ibaba.**



Masaya
Galit
Malungkot
Takot



Masaya
Galit
Malungko
t
Takot



Masaya
Galit
Malungkot
Takot



Masaya
Galit
Malungkot
Takot

6. Pagsusuri sa kaalaman



Magbigay ng papuri.

- ✓ Ang ganda/gwapo mo..
- ✓ Ang galing mo sa ...
- ✗ Anong ginagawa mo?! Itigil mo iyan!!
- ✓ Ang matulungin mo. Salamat.
- ✗ Gumagawa ka lang ng gulo.
- ✗ Nakakahiya ka dahil nakakalimutan mo lahat.
- ✓ Nagagalak ako tuwing kasama ka.
- ✗ Nasisiraan ako ng bait dahil sayo.
- ✓ Kay ganda ng iyong mga ngiti.

7. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapakita ng malasakit (1).

Naging maayos ba ang tugon ni William dito?

✗ **Hindi**

Gustong guluhin ni Will ang atensyon ng kanyang kapatid dahil alam niyang malulungkot lamang ito kapag pinaalala niyang namatay na ang kanyang asawa. Maganda man ang intensiyon ni Will, hindi pa rin tama na hindi pansinin ang mga tanong ng kanyang kapatid, lalu na't paulit ulit na itong tinatanong.

8. Pagsusuri sa kaalaman

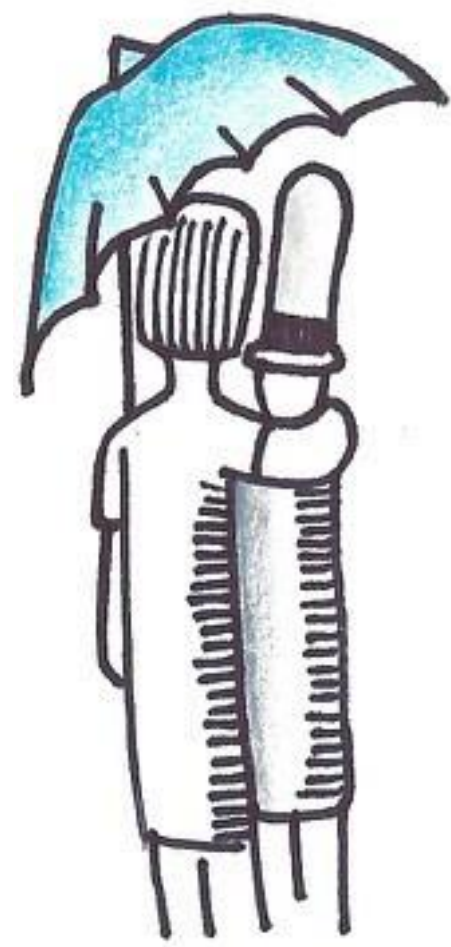


Pagpapakita ng malasakit (2).

Naging maayos ba ang tugon ni William sa pangalawang halimbawa?

✓ **Oo**

Magandang sumubok ng iba't ibang paraan upang malaman kung ano ang magbibigay ng pinakakaunting pagabala. Noong una ay sinubukan niyang guluhin ang kanyang kapatid ngunit nabigo. Ngayon, magpapakita naman siya ng mga larawan ng asawa ng kanyang kapatid upang siya'y mapag-usapan ng maayos.



Lesson 3. Sama-samang pagpapasya

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Mas mahirap ang pagpapasya sa mga taong may dementia.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Sasaanayin kang suportahan ang mga may dementia na magpasya para sa kanilang sarili o di kaya'y tulungan silang magpasya ukol sa mga bagay na makabubuti sa kanila.

Ano ang matututunan ko?

1. Bakit sila kailangan tulungan sa pagpasya?
2. Paano pagpasyahan ang mga bagay na makabubuti sa kanila?
3. Paano suportahan ang taong may dementia sa pagpasya?
4. Paano suportahan ang taong may dementia sa pagpasya samantalang lumulubha ang kanyang karamdaman?
5. Paano suportahan ang taong may dementia sa mga masalimuot na desisyon?

1. Bakit sila kailangan tulungan sa pagpasya?

Mahalagang matulungan ang taong may dementia na magpasya. May karapatan pa rin silang magpasya para sa kanilang sariling kapakanan kahit na sila ay may dementia. Subalit, paminsan-minsan ay nahihirapan silang magpasya para sa kanilang sarili kaya ang mga kamag-anak na ang nagpapasya para sa kanila sa halip na tulungan sila.

Sa leksyon na ito, matututunan mo kung paano tulungan ang iyong inaalagan sa pagpapasya.

2. Paano pagpasyahan ang mga bagay na makabubuti sa kanila?

Lahat tayo ay dapat marunong magpasya gaano man kaliit o kalaki ang bagay na pagpapasyahan. Ang iyong tungkulin bilang tagapag-alaga ng may dementia ay linawin sa kanila kung ano ang kanilang kagustuhan. Makatutulong sa kanilang kakayanang magsarili kung ang pagpasya ay akma sa kanilang mga kagustuhan, interes at pangangailangan.

Maaaring maging mahirap ang pagpapasya

Sa iyong palagay, bakit humihirap ang pagpapasya para sa taong may dementia? ***Bigyang pansin ang mga sumusunod na dahilan upang mas maunawaan.***

- **Pagkawala ng alaala**

Ang pagkawala ng alaala ay sanhi ng kahirapan sa pagpasya ng taong may dementia.

- **Nagkakaproblema sa pag-iisip o kaya'y nahihirapang tukuyin o ilarawan ang mga iniisip**

Kung nahihirapan ang isang taong may dementia na tukuyin ang kanyang iniisip, nahihirapan rin itong magpasya at sabihin sa iyo ang kanilang napagpasyahan.

- **Nahihirapan sa masalimuot na pagpapasya**

Ang mga masalimuot na pagpasya ay maaaring maging hamon para sa kanila, tulad ng desisyong lumabas nang magisa o may kasama. Kailangan nila ng suporta sa mga ganitong pagpasya.

1. Gawain



Pag-isipan ang iyong sariling situwasyon

- Habang lumulubha ang dementia ay mas humihirap ang pagpapasya.
- Kakailangan ng iyong inaalagaan ang iyong suporta sa pagpapasya.
- Maaaring mahihirapan kang pabayaan siyang magpasya para sa kanyang sarili dahil sa siya ay may dementia.

Tinutulungan mo ba ang iyong inaalagaan na magpasya para sa kanyang sarili? Ilista sa ibaba ang mga paraan kung paano mo sila tinutulungan.

3. Paano tulungan ang taong may dementia sa pagpasya?

Mahalagang himukin ang isang tao na gawin ang mga bagay nang sila lang magisa. Ang pagtulong sa pagpasya ay makatutulong sa kanyang kakayanang makapagsarili at mapahalagahan ang kanyang sarili.

Tignan natin ang halimbawa

Si Manuel na asawa ni Maria ay may Alzheimer's disease. Dati-rati, hinahanda ni Manuel ang mga damit na kanyang susuotin sa kinabukasan. Ngayong may dementia na siya, nakakalimutan niya na itong gawin at paulit-ulit na lang ang suot niyang damit araw-araw.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtulong sa pagpapasya sa araw-araw na gawain.

Sa iyong palagay, ano ang pinakamainam na paraan upang makapagsuot si Manuel ng panibagong damit na hindi niya kailangan pagpasyahan araw-araw?

- Bago matulog, tatanungin ni Maria si Manuel kung ano ang gusto niyang suotin kinabukasan at hahayaan siyang ihanda na ito.
- Si Maria ang magpapasya ng susuotin ni Manuel ngunit si Manuel ang maghahanda ng mga ito.
- Kinabukasan ay si Maria na ang magpapasya ng susuotin ni Manuel at siya na rin ang maghahanda ng mga ito.

Isaisip



- Mahalagang himukin ang iyong inaalagan na gawin pa rin para sa sarili ang anumang kaya pa nilang gawin.
- Ang pagtulong sa kanila na magpasya ay makatutulong rin sa kanilang kakayahang magsarili.
- Maaring tumaas din ang pagpapahalaga nila sa sarili kung sinusupportahan natin ang kanyang pagpapasya.

4. Paano suportahan ang taong may dementia sa pagpasya samantalang lumulubha ang kanyang karamdaman?

Tignan natin ang halimbawa

Habang tumatagal, nahihirapan na si Manuel na magpasya ng kanyang susuotin kinabukasan, habang kasama si Maria. Nagumpisa na din siyang magalala at mabalisa ukol sa lahat ng bagay na kinakailangan niyang gawin kinabukasan. Dahil dito, nahihirapan na rin si Maria na suportahan si Manuel sa pagpapasya.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtulong sa pagpasya habang lumulubha ang dementia.

Ano ang gagawin ni Maria? *Lagyan ng tsek ang lahat ng tugon na sa tingin mo ay tama.*

- ☐ Sa halip na sa gabi nila pagpasyahan kung ano ang susuotin, sa araw nalang nila ito ginagawa pagkagising.
- ☐ Si Maria ang nagpapasya sa susuoting damit para sa susunod na araw.
- ☐ Kapag tinanong ni Maria kung ano ang gustong suotin ni Manuel ay kaunti lamang ang ibibigay niyang pagpipilian. Halimbawa, papapiliin na lamang siya kung itim o bughaw na pantalon ang gusto niya.

Tandaan



- Maaari pa ring tulungan ang isang taong may dementia sa pagpasya kahit na lumulubha na ang kanyang kalagayan.
- makatutulong sa pagpasya kung lilimitahan ang mga pagpipilian. makatutulong din sa pagpasya kung ang tao ay mahinahon at nasa mabuting disposiyon.

5.Paano suportahan ang taong may dementia sa mga masalimuot na desisyon?

Sa kalaunan ng pagkakaroon ng dementia, nagiging mas mahirap ang pagpapasya, lalo na ukol sa mga masalimuot na desisyon gaya ng mga usaping medikal.

Tignan natin ang halimbawa

Si Mary ay may vascular dementia at siya ay inaalagaan ng kanyang anak na si Chrissy. Ang payo ng doktor ay mag-umpisa na siyang uminom ng gamot para sa altapresyon ngunit hindi sang-ayon si Mary dahil hindi niya naiintindihan kung bakit niya kailangan ito.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagbigay tulong sa masalimuot na pagpasya (1).

Ano ang dapat gawin ng doktor at ni Chrissy?

Piliin ang tingin mong tamang sagot. Maaaring higit sa isa ang tama.

- Sinabi na ni Mary ang kanyang kagustuhan, kaya't hindi na niya kinakailangan ang tulong sa pagpasya ukol sa paginom ng gamot.
- Hikayatin ng doktor si Mary na uminom ng gamot dahil ito'y makabubuti sa kanya.
- Ipaliwanag ng doktor na makabubuti sa kalagayan ni Mary ang pag-inom ng gamot dahil mapapabagal nito ang paglubha ng kanyang karamdaman na dementia.
- Sabihin ng kanyang anak na: "Nanay, alam mong ikaw ay nagiging malilimutin. Ang gamot na ito ay makatutulong para hindi na ito lumala.

Tignan natin ang isa pang halimbawa

Si Jack ay may dementia at kasama niyang naninihrahan ang kanyang asawa na si Ella. Lumulubha ang kalagayan ni Jack kaya't napagpasyahan ni Ella na kumonsulta sa doktor upang alamin kung ano ang gagawin kay Jack ngunit hindi niya ito sinama. Kinausap rin ni Ella ang kapatid ni Jack at kanyang tinanong kung ano ang magiging pasya ni Jack tungkol sa kanyang sakit kung nasa ayos pa ang kanyang pag-iisip. Kumonsulta ulit si Ella sa kanilang doktor at sinubukang magpasya para kay Jack gamit ang lahat ng kanyang mga nalalaman.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pagbigay tulong sa masalimuot na pagpasya (2).

Ano sa iyong palagay ang dahilan kung bakit hindi na kayang magpasya ni Jack para sa kanyang sarili?

Lagyan ng tsek ang lahat ng tugon na sa tingin mo ay tama.

- ☐ Hindi na nauunawaan ni Jack ang mga impormasyon ukol sa kanyang pagpapasya.
- ☐ Hindi sangayon si Jack sa doktor.
- ☐ Hindi kayang maipabatid ni Jack ang kanyang mga napagpasyahan gamit ang mga salita, kilos at iba pa.
- ☐ Hindi na kayang timbangin ni Jack ang impormasyon at bagay-bagay upang makapagpasya ng mabuti.

Ang kakayahang makapagpasya ng naaayon at angkop ay nakabatay sa mga sumusunod:

- **Uri ng bagay na pagpapasyahan.**
Ang taong may dementia ay maaaring may kakayahan pang pumili kung ano ang damit na kanyang susuotin ngunit hindi niya na kayang makapagpasya ukol sa paginom ng gamot.
- **Mga pagbabago sa paglipas ng panahon.**
Ipalagay natin na kaya naguguluhan sa pagpasya si Jack ay dahil may iniinda siyang matinding impeksyon. Kapag gumaling na ang kanyang impeksyon, maaaring makayanan na niya muling magpasya para sa kanyang sarili, ukol sa paginom ng gamot.
- **Kung mahirap matanto ang pagpapasya.**
Minsan ay mahirap talaga ang pagpasya kaya't kinakailangan nalang na tulungan ang taong may dementia pagpasyahan ang makabubuti sa kanya.

Tandaan



- Ang may dementia ay maaaring makialam sa pagpasya kahit gaano pa man ito kasalimuot, tulad ng pagpapasya sa usaping medikal.
- Ang pagbibigay ng tamang impormasyon upang maintindihan ng taong may dementia ang mga kahihinatnan ng kanyang pagpasya ay isa sa pinakamalaking tulong na iyong maibibigay.

Tandaan



Isaalang-alang ang mga sumusunod sa tuwing nagpapasya para sa ikabubuti ng taong may dementia:

- Ang kanilang mga kagustuhan at mga hinahangad bago pa sila nagkaroon ng dementia o maging sa kasalukuyan.
- Mga paniniwala na nakakaapekto sa kanyang pagpapasya noong siya'y wala pang dementia.
- Ang pananaw ng mga taong pinangalanan ng iyong inaalagaan na makatutulong sa iyong pagpapasya ukol sa kapakanan niya.
- Alalahanin na anumang makabubuti sa iyong inaalagaan ay maaaring hindi kapareho ng makabubuti sa iyo o sa ibang miyembro ng pamilya. Palaging ang makabubuti sa iyong inaalagaan ang dapat isaalangalang sa bawa't pagpasya.
- Alalahanin din na ang mga kagustuhan ng iyong inaalagaan ay maaring magbago sa paglipas ng panahon.

Paghahanda bago magpasya

Sa paghahanda bago magpasya, isaalang-alang ang mga sumusunod:

- Maagang alamin ang lahat ng impormasyon ukol sa mga kagustuhan ng iyong inaalagaan na makatutulong sa pagpapasya para sa kanya.
- Pag-usapan ang mga kapasyahang mahalaga sa iyo at sa iyong inaalagaan, kasama ang mga kamag-anak, kaibigan, doktor, o kahit sino mang maaaring makapagbigay tulong.
- Ihanda ang mga tagubilin na sumasalamín sa mga kagustuhan ng taong may dementia at sikaping alinsunod ito sa mga batas ng bansa (advance directives) at siguraduhin na ang mga pasyang medikal ay nalalaman ng bawat isa at ng inyong doktor.

2. Gawain



Alalahanin ang mga sumusunod sa tuwing naghahanda ng mga tagubilin ukol sa mga kagustuhan ng iyong inaalagaan.

- Saan niya nais tumira sakaling hindi na maaaring manirahan sa kanyang bahay?

- Aling aspeto ng tahanan/komunidad/pasilidad pagkalinga ang mahalaga para sa iyong inaalagaan?

- Sino ang gusto ng iyong inaalagaan na humawak ng kanyang pera at kayamanan kung hindi na niya kaya itong gawin?

- Anong klase ng tulong ang inaasahan ng iyong inaalagaan sa mga huling sandal ng kanyang buhay?

- Anong tulong medikal ang gusto at hindi gusto na matanggap ng iyong inaalgaan?

- Paano niya gustong kumain kung hindi na siya nakakain mag-isa? Papayag ba siyang kumain gamit ang tubo?

- Ano ang kanyang mga kinatatakutan at inaalala pagdating sa usaping medikal?



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 3. Sama-samang pagpapasya

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtulong sa pagpapasya sa araw-araw na gawain.

Sa iyong palagay, ano ang pinakamainam na paraan upang makapagsuot si Manuel ng panibagong damit na hindi niya kailangang pagpasyahan araw-araw?

✓ Bago matulog, tatanungin ni Maria si Manuel kung ano ang gusto niyang suotin kinabukasan at hahayaan siyang ihanda na ito.

Ito ang tamang sagot! May pagkakataon si Manuel na himukin ang kanyang sarili na magpasya magisa para sa sarili niya.

✓ Si Maria ang magpapasya ng susuotin ni Manuel ngunit si Manuel ang maghahanda ng mga ito.

Tama din ang sagot na ito. Mainam na si Manuel na mismo ang naghahanda ng kanyang gamit ngunit mas mainam rin sana kung tulungan na lamang ni Maria si Manuel sa pagpasya kaysa siya mismo ang magpasya para kay Manuel.

✗ Kinabukasan ay si Maria na ang magpapasya ng susuotin ni Manuel at siya na rin ang maghahanda ng mga ito.

Hindi ito tama. Nawawalan ng pagkakataon si Manuel na magpasya para sa kanyang sarili. Mas maganda kung tulungan na lamang siya ni Maria na magpasya dahil kaya pa namang gawin ni Manuel ang mga ito, tulad ng paghahanda ng kanyang mga damit.

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 3. Sama-samang pagpapasya

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtulong sa pagpasya habang lumulubha ang dementia.

Ano ang gagawin ni Maria?

✓ Sa halip na sa gabi nila pagpasyahan kung ano ang susuotin, sa araw nalang nila ito ginagawa pagkagising.

Tama ito! Natutulungan pa rin ni Maria si Manuel sa pagpasya at hindi nila ito kailangan alalahanin sa gabi.

✗ Si Maria ang magpapasya sa susuoting damit sa susunod na araw.

Hindi ito mainam. Si Maria ang nagpapasya para kay Manuel kahit na kaya niya pa rin itong gawin magisa.

✗ Kapag tinanong ni Maria kung ano ang gustong suotin ni Manuel ay kaunti lamang ang ibibigay niyang pagpipilian. Halimbawa, papapiliin na lamang siya kung itim o bughaw na pantalon ang gusto niya.

Sa ibang pagkakataon maaaring mainam ito. Kahit na si Maria ang nagpapasya ng kanyang pagpipilian, si Manuel pa rin ang pipili kung ano ang gusto niya para sa kanyang sarili

Maaring hindi ito mainam sa lahat ng pagkakataon. Maaaring hindi nito malunas ang pag-aalala ni Manuel para sa susunod na araw.

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 3. Sama-samang pagpapasya

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagbigay tulong sa masalimuot na pagpasya (1).

Ano ang dapat gawin ng doktor at ni Chrissy?

Maaaring higit sa isa ang sagot.

✗ Sinabi na ni Mary ang kanyang kagustuhan, kaya't hindi na niya kinakailangan ang tulong sa pagpasya ukol sa paginom ng gamot.

Hindi ito wasto. Si Mary ay may dementia kaya hindi tayo sigurado kung naiintindihan niya ang dahilan sa paginom ng gamot at ang mga posibleng maging epekto ng hindi paginom nito.

✗ Hikayatin ng doktor si Mary na uminom ng gamot dahil ito'y makabubuti sa kanya.

Mali ito. Bagamat tama na makabubuti sa kanyang kalagayan ang pag-inom ng gamot, hindi wasto ang ginawa ng doktor dahil inuutos niya lamang ang pag-inom ng gamot at hindi pinaliwanag kung bakit.

✓ Ipaliwanag ng doktor na makabubuti sa kalagayan ni Mary ang pag-inom ng gamot dahil mapapabagal nito ang paglubha ng kanyang karamdaman na dementia.

Tama ito! Dahil naipaliwanag ng doktor ang kahalagahan ng pag-inom ng gamot ay maiintindihan na ni Mary kung bakit ito kailangang gawin at makakapagpasya na siya tungkol dito.

✓ Sabihin ng kanyang anak na: "Nanay, alam mong ikaw ay nagiging malilimutin. Ang gamot na ito ay makatutulong para hindi na ito lumala."

Tama! Ang paghikayat sa paraang mas akma sa nararamdaman ng taong may dementia ay makatutulong sa kanya na maintindihan ang kahalagahan ng pag-iinom ng gamot.

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 3. Sama-samang pagpapasya

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pagbigay tulong sa masalimuot na pagpasya (2).

Ano sa iyong palagay ang dahilan kung bakit hindi na kayang magpasya ni Jack para sa kanyang sarili?

Maaaring higit sa isa ang sagot.

- ✓ Hindi na nauunawaan ni Jack ang mga impormasyon ukol sa kanyang pagpapasya.
- ✗ Hindi sang-ayon si Jack sa doktor.
- ✓ Hindi kayang maipabatid ni Jack ang kanyang mga napagpasyahan gamit ang mga salita, wika, kilos at iba pa.
- ✓ Hindi na kayang timbangin ni Jack ang impormasyon at bagay-bagay upang makapagpasya ng mabuti.

Lesson 4. Humingi ng tulong

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang sama-samang pagharap sa mga tungkulin ay makatutulong upang mabuting maipatupad ang pag-aalaga sa kalaunan.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Sasanayin ang paghingi ng tulong.

Ano ang matututunan ko?

1. Ang kahalagahan ng paghingi ng tulong sa pamilya at mga kaibigan ng inaalagaan.
2. Iba't ibang uri ng tulong at suporta na kakailanganin.
3. Kung paano ang mabisang paraan ng paghingi ng tulong.

1. Ang kahalagahan ng paghingi ng tulong sa pamilya at mga kaibigan ng inaalagaan.

Minsan hindi madaling humingi ng tulong sa ibang tao sa pag-alaga ng may dementia. Maaari mong isipin na ikaw lamang ang makapagbibigay ng mahusay na pagaalaga, na maaaring wala silang panahon, o di kaya'y tatanggi sila sa pagtulong sa iyo.

Sa kalaunan, dadami ang mga kakailanganin tulong ng taong may dementia. Kaya mahalagang humingi ng tulong ng iba upang madamayan ka sa mga gawain. makatutulong din na magkaroon ng mga taong iyong makakausap na makakaintindi sa iyong situwasyon at damdamin.

Ang agarang paghingi ng tulong ay paraan upang patuloy mong maipatupad ng mabuti ang pag-aalaga sa taong may dementia.

2. Iba't ibang uri ng tulong at suporta na kakailanganin.

Ating tignan ang halimbawa kung paano nakakatanggap ng tulong sina Li, David, at Fatima.

- Si **Li** ay tagapag-alaga ng kanyang ina na may dementia. Labis siyang nahihirapan sa dami ng inilalaan niyang oras sa pag-alaga sa kanyang ina. Gusto nang humingi ng tulong ni Li.
- Si **David** ay tagapag-alaga ng kanyang asawa na may dementia. Kasama niya sa pag-alaga ang kanyang dalawang babaeng kapatid. Paminsan ay niyayaya ng mga kapatid ni David ang kanyang misis lumabas o kaya'y tumutulong sila sa paglinis ng kanyang bahay.
- Si **Fatima** ay tagapag-alaga ng kanyang asawa na may dementia. Siya ay humihingi ng tulong mula sa kanyang kapamilya, kaibigan at kahit mga kapitbahay. Iba't ibang tulong ang naibibigay nila sa kanya; Ang iba ay tumutulong sa mga bilihin, ang iba sa paglinis ng bahay, ang iba naman ay sa pagpasyal ng kanyang asawa sa labas. nakatutulong rin ang iba sa simpleng pakikinig sa kanyang mga kwento ng pag-aalaga.

Ang susumusunod ay ang mga tulong na natatanggap ni Fatima.

Tulong na Praktikal
• Mula sa pamilya: Tinutulungan siya ng kanyang kapatid maglinis ng bahay isang beses sa isang buwan. • Mula sa kaibigan: Linggo-linggo ay binibisita siya ng kanyang kaibigan na si Hiba at tinutulungan siyang magluto o kaya'y sinasamahan mamalengke.
Tulong sa mga Kasiya-siyang Gawain
• Mula sa pamilya: Sinasamahan ng iba't ibang kamag-anak ang kanyang asawa na maglakad araw-araw.
Tulong Emosyonal
• Mula sa kaibigan: Ang kanyang kaibigan na si Mohammed ay palaging nandiyan upang makinig sa kanyang mga hinaing.
Pagbibigay Impormasyon
• Mula sa mga kapitbahay at kakilala: Tinutulungan siya na mangalap ng iba pang impormasyon tungkol sa dementia.

1. Gawain



Anong uri ng tulong ang iyong natatanggap?

Isulat sa ibaba ang mga uri ng tulong na iyong natatanggap. Kung ang tulong ay hindi nabibilang sa mga sumusunod na uri ng tulong, isulat ito sa ilalim ng “iba pa”.

Ang iyong pamilya, mga kaibigan at kapitbahay ba ay nakapagbibigay ng:

Tulong na Praktikal?

Tulong Emosyonal?

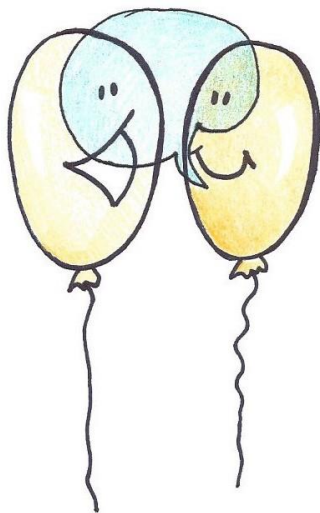
Tulong sa mga kasiya-siyang gawain?

1. Gawain



Pagbibigay Impormasyon?

Iba pang tulong?



Payo



Laging tandaan na ang pagtutulongan ay pangkaraniwan at lalong hindi masama ang humingi nito. Kapag may tulong mula sa iba, mas marami kang magagawa para sa iyong sarili na hindi mo na kailangan isama pa ang iyong inaalagaan. makatutulong rin ito upang makagpahinga ka paminsan-minsan.

2. Gawain



Ang Iyong mga Kasangga sa Tungkulin

Suriin ang iyong mga kasangga sa tungkulin na nabanggit sa itaas. Ano ang iyong napansin? Piliin sa ibaba ang naaayon sa uri ng tulong na iyong natatanggap.

■ **Isang uri ng tulong lamang ang natatanggap ko.**

Mainam na mayroon nang tumutulong sa iyo. Ngunit mas mainam kung magkaroon ka ng lahat ng uri ng tulong. Subukang mag-isip pa ng ibang tao na maaaring makatulong sa iyo.

■ **Higit sa isang uri ng tulong ang natatanggap ko.**

Mainam na mayroon nang tumutulong sa iyong pagaalaga. Kung kinakailangan ay maaaring humingi ng tulong sa iba pa upang mas mapainam ang iyong tungkulin. Maaaring tumingin sa mga halimbawang nabanggit sa itaas para sa mga maaaring hingan ng tulong.

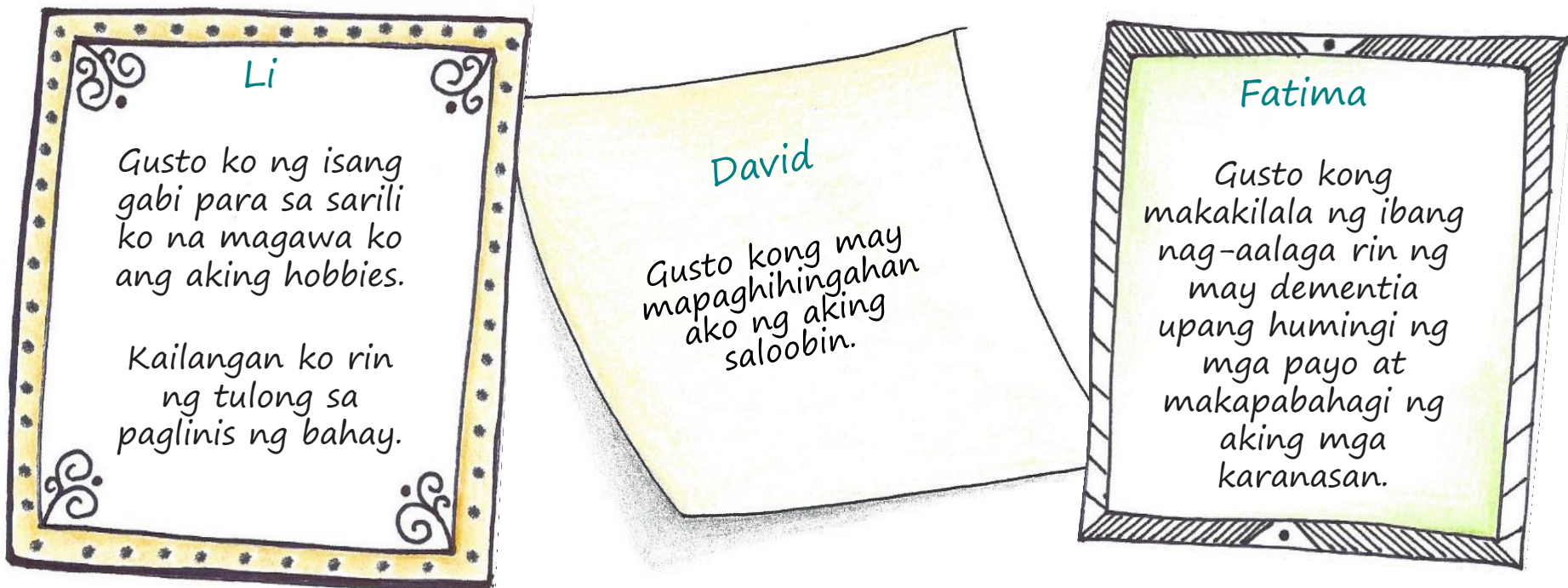
■ **Hindi ako nakakatanggap ng tulong.**

Tandaan na hindi madali ang mag-alaga ng taong may dementia. Maghanap ng iba't ibang paraan upang makahingi ng tulong sa iba. Kung hindi ka magtatanong sa iba ay hindi rin nila malalaman ang iyong pangangailangan. Kung nahihirapang humingi ng tulong mula sa pamilya o kaibigan, maaaring humingi ng tulong sa komunidad. Humingi ng payo sa doktor, iyong simbahan o kahit sa Alzheimers Dementia Association of the Philippines (ADAP).

Anong pang tulong ang iyong kailangan?

Bago ka humingi ng tulong, mahalagang alamin muna kung anu-anong tulong ang iyong kailangan. makatutulong na gumawa ng listahan ng iyong mga pangangailangan.

Tignan natin ang mga tulong na kailangan ni Li, David, at Fatima na nakalista sa ibaba.



Ano ang ninanais mong tulong?

Gumawa ng sariling listahan ng mga kailangan mong tulong.

Mga halimbawa ng tulong na hihilingin:

- Gusto ko ng katulong paliguan ang aking inaalagan.
- Gusto kong humingi ng payo kung paano makitungo ng mas maayos sa taong aking inaalagaan.
- Gusto kong ayusin ang aking bahay upang mas maging akma para sa kailangan ng aking inaalagaan.

Siguraduhing ang mga hinihiling na tulong ay kayang maabot at posibleng mangyari. Kung alam mo na mahirap makamit ang hinihiling, maglista ng mga bagay na mas madaling maabot ayon sa situwasyon.

Halimbawa, nais ni Li na magkaroon ng tagapag-linis ng bahay linggo-linggo. Hindi ito possible dahil hindi ito kaya ni Li ayon sa kanyang pinansyal na situwasyon.

Ang maaring gawin ay maghanap ng maglilinis ng kanyang bahay kahit isang beses sa dalawang linggo, o kung kaya'y makahanap ng kaibigan o kamag-anak na makapaglilinis ng walang bayad.

3. Gawain



Maglista ng mga nais mong tulong.

Hiling 1	
Hiling 2	
Hiling 3	

Kanino ako hihingi ng tulong?

Tignan naman natin kung sino ang mga taong maaaring hingan ng tulong. May mga taong madali lang para sa kanila ang humingi ng tulong ngunit mayroon ding hirap na hirap dito. Ang sumusunod na bahagi ay magpapakita ng mga mabisang paraan ng paghingi ng tulong. Sa bahaging ito ay laging tandaan ang mga nilistang tulong na ninanais na makuha.

3. Mabisang paraan ng paghingi ng tulong

Kung nais mong humingi ng tulong, ito'y dapat nasa mabisang paraan. Mainam na maipakita ng maayos at malinaw ang iyong hinaing, damdamin at binabalak. Mainam rin na manindigan ka sa iyong sarili.

Mga paraan ng mabisang paghingi ng tulong:

- Isiping mabuti kung ano ang iyong kagustuhan at kailangan at kung ano ang nararamdaman mo sa situwasyon ngayon
- Ipaliwanag ito gamit ang isa o dalawang pangungusap lamang.
- Malinaw na ipaliwanag ang iyong mga ninanais upang maintindihan kung saan ka nanggagaling.
- Maging tapat at direkta sa nais sabihin.
- Alalahanin din ang kapakanan ng kinakausap.
- Magbigay ng detalyadong impormasyon sa tulong na iyong kailangan.
- Maging marunong makibagay: Maaaring hindi mo makuha ang eksaktong hinihiling mo ngunit makatutulong pa rin ito sa iyo.
- Unti-unti lamang ang paghingi na tulong – mas mahirap humingi ng tulong kung malaki kaagad ang iyong hinihingi.
- Kung hindi mo na alam ang sunod na gagawin, magpahinga na muna, at ituloy nalang uli ito sa susunod. Halimbawa: Maaaring pag-isipan muna ang isang bagay ngayon, at pag-usapan nalang ito bukas.
- Kung maaari, magtulungan munang gawin ang isang bagay sa umpisa.
- Huwag susuko kung sa umpisa ay hindi kaagad mangyari ang inaasahan.
- Makuha mo man ang ninanais mo o hindi, ang importante ay nagkaroon ka ng oportunidad na humingi ng tulong.

Balikan natin si Li

Napag-desisyunan ni Li na humingi ng tulong sa kanyang kapatid. Nais ni Li na magkaroon ng isang gabi para sa kanyang sarili sa isang linggo. Sinubukan niya ang tatlong paraan ng paghingi ng tulong.

1. Pagsusuri sa kaalaman

?

Mabisang paraan ng paghingi ng tulong.

Alin sa mga sumusunod na halimbawa ang mabisang paraan para humingi ng tulong?

Lagyan ng tsek ang tingin mong tamang tugon.

- Sinabi ni Li sa kanyang kapatid na gusto niyang alagaan ang kanilang ina ngunit kinakailangan niyang magkaroon ng maikling pahinga sa loob ng isang linggo. “Nais kong pag-usapan natin kung paano mo ako matutulungan sa paraang makaakaya mo”, wika niya.
- Napagpasya ni Li na dumalo ng 1 oras na klase linggo linggo upang makapagpahinga sa pag-aalaga ngunit hindi niya ito sinabi sa kanyang mga kapatid. Nang humingi siya ng tulong sa kanyang kapatid na bantayan ang kanilang ina ng 1 oras, hindi pumayag ang kapatid dahil wala rin siyang oras. Hindi na tumuloy sa klase si Li.
- Hinarap ni Li ang kanyang kapatid at sinabi, “Hindi ko na matiis na wala kang tinutulong sa pag-aalaga sa nanay natin! Ni hindi mo pa ako tinulungan ni minsan!”

4. Gawain



Ang iyong plano na isali ang iba

Gumawa ng sariling plano upang may kasama ka sa pag-alaga ng kapamilya o kaibigan na may dementia. Unang-una, isipin mo kung sino sa mga kapamilya, kasama sa bahay at kaibigan ang iyong mga naasahan kung ikaw ay may mga pangailangan. Anu-ano rin ba ang maaari mong pangangailangan sa mga iba't ibang situwasyon. Maging matapat sa iyong sarili. Pakisagot ang mga katanungan sa ibaba:

Sinu-sino ang hihingan mo ng tulong?

Anong gagawin mo kung tumanggi sila sa iyong pakiusap?

Ano ang gusto mong sabihin?

Anong gagawin mo kung nais nilang tumulong?



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGIGING TAGAPAG-ALAGA

Lesson 4. Humingi ng tulong

1. Pagsusuri sa kaalaman



Mabisang paraan ng paghingi ng tulong.

Alin sa mga sumusunod na halimbawa ang mabisang paraan para humingi ng tulong?

✓ Halimbawa 1

Mabisa. Ito ay mabisang paraan ng paghingi ng tulong. Nanindigan si Li para sa kanyang sarili at naging tapat siya sa kanyang kagustuhan. Inaalala niya rin kung ano ang makabubuti para sa kanyang kapatid.

✗ Halimbawa 2

Pasibo. Hindi ito mabisang paraan ng paghingi ng tulong. Sa ganitong paraan ay hindi nalalaman ng kanyang kapatid ang tunay na dinaraing ni Li. Hindi rin siya naging tapat sa kanyang damdamin at iniwasan niya ang anumang hidwaan. Hindi niya rin pinaninindigan ang kanyang sarili. Ito ay passive na paraan ng paghingi ng tulong.

✗ Halimbawa 3

Agresibo. Hindi ito mabisang paraan ng paghingi ng tulong. Bagamat malalaman ng kanyang kapatid ang kanyang nararamdaman, hindi niya pa rin ito direktang sinabi. Hindi rin naging magalang ang kanyang pagsabi rito. Ito ay isang agresibong paraan ng paghingi ng tulong.

MODULE

3

PAG-AALAGA SA AKING SARILI

Lesson 1. Pagbabawas ng stress sa araw-araw

Lesson 2. Paglalaan ng oras para sa masayang gawain

Lesson 3. Pagbago ng pananaw at kaisipan

Lesson 1. Pagbabawas ng stress sa araw-araw

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Mahalagang alagaan ang sarili habang nag aaruga ng ibang tao. Itong araling ito ay makatutulong para ikaw ay tuloy-tuloy na makapag-alaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang araling ito ay makatutulong makabawas ng stress at manumbalik ang enerhiya sa pamamagitan ng mga simpleng gawain at ehersisyo.

Ano ang matututunan ko?

1. Ang kahalagahan ng pagpapahinga
2. Iba-bang paraan ng pag-relax
 - Simpleng paghinga
 - Mindful breathing
 - Neck movements: paggalaw ng leeg
 - Pagbibilang ng numero
 - Imagery: paglalarawan
 - Total stretching: pagbabanat
 - Muscle relaxation
3. Pagpapahinga anumang oras at kahit saang lugar.



1. Ang kahalagahan ng Pagpapahinga

Tingnan natin ang isang halimbawa

Diana: walang oras, walang enerhiya

Si Diana ang nag-aalaga ng kanyang asawa na si Dan na may dementia. Unti-unti syang nagiging stressed at lubusang tensyonado.

Pinayuhan siya ng kaibigan niya na magpahinga at huwag abusuhin ang sarili. Sinabi ni Diana sa kaibigan niya na wala siyang oras at enerhiya para magpahinga. Ipinaliwanag ng kaibigan na maraming paraan ng pagpapahinga na hindi makunsumo sa oras at ang pagpapahinga ay makatutulong para manumbalik ang enerhiya at matapos ang mga dapat niyang gawin.

Nakapag-Relax si Diana

Nagdesisyon si Diana na sundin ang mga payo ng kaibigan at sinubukan ang mga breathing exercises na pinakita ng kaibigan nya.

Nang muling makita ni Diana ang kaibigan niya sinabi niyang: "Maraming salamat sa mabuting payo. Bagamat marami pa akont dapat gawin, hindi na ako gaanong tensyonado". Nagdesisyon si Diana na gawin ang breathing exercises tuwing nakakaramdam ng tesyon.

Paalala



Relaxation: Pagpapahinga

- Binabawasan ang tensyon
- Panunumbalik ng enerhiya at lakas
- Pinapadali ang mga gawain para matapos nang maaga
- Hindi kailangang makonsumo sa oras

2. Iba't ibang paraan ng Pagpahinga / Relaxation

Maraming paraan ng pagpapahinga. tignan kung alin ang tutugma nang mabuti sa iyo.

Bago ka sumubok ng ehersisyo tanungin mo muna ang sarili, "Gaano ba ako ka tensyonado ngayon" Pagkatapos ng ehersisyo tanungin ulit ang sarili. makatutulong itong maintindihan kung itong ehersisyo ay nakakabawas ng tensyon.

Sa leksiyong ito ay may pitong paraan ara sa relaxation na tumatagal lamang ng limang minuto. Ang iba ay maaring 10-15 minuto.

Gamitin ang sukat 1-10 at piliin ang numero na makapaglalarawan kung gaanong tensyon ang nararamdaman mo. 1 kaunting tensyon lang at 10 ang napakataas ng tensyon.



1. Relaxation - Simpleng Paghinga (Basic Breathing)



Ang pagpokus sa paghinga natin ay nakakarela. Sa paggawa ng ehersisyo sa paghinga, nababawasan ang tensyon na nararamdaman.

Ang ehersisyong ito ay tatagal lamang ng **5 minutes**

Paalala: Kung nakakaramdam ng hirap sa paghinga, baka hindi ito ang angkop na ehersisyo para sa iyo.

Ganito ang gagawin:

- Kung nakaupo, umupo nang tuwid sa silya habang ang likod ay nakasandal sa likod ng silya.
- Kung nakatayo, tumayo ng matuwid.
- Ipatong nang maayos ang parehong paa sa sahig.
- Magpokus sa paghinga.
- Huminga nang pangkarinawan.
- Pakiramdaman kung paano ka humihinga. Ilagay ang kamay sa tiyan para damhin ang paglabas pasok ang hangin.
- Maglabas ng hangin sa bibig at piliting ipasok ang tiyan nang mabuti.
- Ituloy ang ganitong paghinga ng ilang beses at pagkatapos ay maari nang tumigil.

2. Relaxation - Mindfulbreathing



Ang ehersisyong ito ay magpapakalma sa iyo at mababawasan ang tensyon na nararamdaman. Hihinga ka sa tiyan base sa ritmo (rhythm)

Itong ehersisyo ay tatagal ng 5 minuto.

Ganito ang gagawin

- Umupo ng matuwid sa silya at siguraduhing ang mukha at balikat ay nakarela.
- Ilagay ang kamay sa tiyan at huminga ng malalim
- Huminga nang malalim ng 4 na segundo at maglabas ng hangin sa loob ng 8 segundo.
- Ang tiyan ay dapat na lumulobo tuwing hihinga nang malalim at liliit pag maglalabas na ng hangin
- Bumalik sa normal mong paghinga at obserbahan ng 1 minuto ang paghinga at kung ano ang nararamdaman
- Kung ang pag iisip ay mapupunta sa ibang bagay, ibalik ang pokus sa paghinga at pagmumuni-muni.

3. Relaxation - Paggalaw ng leeg



Sa ehersisyong ito, mababawasan ang tensyon sa leeg at madadagdagan ang daloy ng dugo sa utak.

Ang ehersisyong ito ay tatagal ng 5 minuto.

Ganito ang gagawin

- Siguraduhing mabagal ang pag galaw at bigyan ng atensyon.
- Yumuko nang paharap at palikod.
- Huminga nang malalim habang itinataas ang ulo. Maglabas naman ng hangin habang yumuyuko ang leeg sa may dibdib.
- Paikutin ang ang leeg/baba sa magkabilang gilid (kanan at kaliwa).
- Humuinga nang malalim habang nasa gitnang posisyon ang leeg/baba at maglabas ng hangin kapag nasa gilid na posisyon
- Ibaba ang tenga sa may balikat
- Huminga nang malalim habang nasa gitnang posisyon at maglabas ng hangin kapag ang tenga ay binaba sa balikat
- Ulitin ng 5 beses.

4. Relaxation - Pagbibilang ng Numero



Makakapagrelax ka sa pamamagitan ng pagpokus sa iyong paghinga at pagbibilang mula 20 pababa sa 1

Ang ehersisyong ito ay tatagal ng 5 minuto.

Ganito ang gagawin

- Umupo o humiga nang komportable sa tahimik na lugar.
- Dahan dahang huminga
- Sa bawat paghinga, magbigay ng 3 segundo sa paghinga ng malalim at 6 segundo sa paglabas ng hangin.
- Magpokus sa iyong paghinga hanggang maramdaman mo na kalmado ang iyong puso at kaisipan.
- Sabihin mo ang salitang "relax" tuwing maglalabas ng hangin.
- Sabihin mo sa iyong sarili na ikaw ay magbibilang mula 20 pababa sa 1.
- Sabihin sa iyong sarili na dodoblehen mo ang antas ng pagkarela sa bawat bilang at magiging lubos na relaxed sa bilang na 1.
- Dahan-dahang magbilang mula sa 20 pababa sa 1. Sabihin "relax" tuwing magbibilang (hal. huminga nang malalim at sabihin "20", maglabas ng hangin dahan-dahan at sabihin "relax" at ituloy hanggang sa 1)
- Ulitin ang ehersisyo pero ipikit naman ang mga mata.

5. Relaxation - Imagery / Paglalarawan



Makakapagrelax ka kapag iisipin mong ikaw ay nasa isang lugar kasama ang mga tao o bagay na gusto mo

Ang ehersisyong ito ay tatagal ng 5 minuto.

Bago gawin ang ehersisyong ito, tingnan muna ang mga alituntunin na makatutulong:

- Isipin lamang ang mga tao o bagay na gusto mo.
- Isipin mo kung ano ang mga makikita, maririnig , mararamdaman, maamoy o malalasaan kung nandoon ka sa lugar na yun.
- Subukan mong mag isip ng mga detalye ng lugar, bagay o tao. Halimbawa, isipin mo kung ano ang pakiramdam at amoy ng mga bagay na naisip mo.

Ngayon, subukan nang isipin na ikaw ay nasa masayang lugar kasama ang mga tao o bagay na gusto mo.

Ganito ang gagawin

- Umupo o humiga nang komportable sa tahimik na lugar
- Dahan dahang huminga.
- Sa paghinga, magbigay ng 3 segundo sa paghinga nang malalim at 6 na segundo sa paglabas ng hangin.
- Magpokus sa iyong paghinga hanggang maramdaman mo na kalmado ang iyong puso at kaisipan.
- Isipin mo na ikaw ay nasa lugar na kasama mo ang mga bagay at taong gusto mo.
- Ulitin ang ehersisyong ito pero ipikit mo naman ang iyong mga mata.

6. Relaxation - Pagre-relax ng kalamnan



Ang ehersisyong ito ay ay makatutulong kung ang kalamnan mo ay naninigas o tensyonado.

Ang ehersisyong ito ay tatagal ng 10-15 minuto.

Paalala: Kung ikaw ay may pinsala sa katawan o kapansanan, baka hindi ito angkop para sa iyo. Subukan ang ibang ehersisyo.

Mga Alituntunin na dapat tandaan

- Kapag handa ka nang magsimula, patigas ang kalamnan na kasama sa ehersisyo. Siguraduhing maramdaman mo ang tensyon pero walang sakit. Iwanang matigas ang kalamnan ng 5 segundo.
- Irelax ang kalamnan at panatilihin relaxed ito ng 10 segundo. makatutulong din kung sasabihin mong "relax" kapag nirelax mo ang kalamnan.
- Kapag natapos mo na ang pagrelax ng kalamnan manatiling nakaupo at alerto.

Ganito ang gagawin.

Kanang kamay: Gumawa ng kamao sa kanang kamay at panatilihin ito ng 5 segundo pagkatapos ay irelax naman ng 10 segundo. makatutulong kung huminga nang malalim habang nakakamao at ilabas ang hangin habang nirerelax ang kamay. Gawin din ito sa kaliwang kamay.

Kanang braso: Itaas ang kanang braso hanggang sa balikat and panatilihin ito ng 5 segundo, pagkatapos ay irelax naman ito ng 10 segundo. Gawin din ito sa kaliwang kamay.

Noo: Itaas ang kilay sa abot ng makakaya na parang nagulat sa isang bagay. Panatilihin ng ito ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo

Mata at Pisngi: Ipikit nang husto ang iyong mata, panatilihin ito ng 5 segundo, at pagkatapos ay irelax ng 10 segundo

Bibig at Panga: Buksan ang bibig na parang naghihikab. Panatilihin ito ng 5 segundo at pagkatapos ay irelax ng 10 segundo

Ituloy ang ehersisyo sa susunod na pahina.

6. Relaxation - Pagre-relax ng kalamnan (pagpapatuloy)



- **Leeg:** Mag-ingat habang pinatitigas ang kalamnan sa leeg. Tumingin sa harap at dahan-dahang tumingala na parang may tinitingnan sa kisame. Panatilihin ang posisyon ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo.
- **Balikat:** Ikibit ang balikat papalapit sa tenga. Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo
- **Upper Back:** Ilabas ang dibdib at itulak ang talim ng balikat papalikod na parang pagdidikitin. Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo
- **Dibdib at tiyan:** Huminga nang malalim at punuin ng hangin ang бага. Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo
- **Balakang at Pigi:** Patigas ang kalamnan sa pigi. Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo
- **Kanang Hita:** Patigas ang kalamnan ng kanang hita. Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo. Gawin din ito sa kaliwang hita.
- **Kanang Binti:** Gawin itong dahan dahan para hindi pulikatin. Itaas ang mga daliri ng paa at unatin papunta sa iyo para ma-stretch ang likuran ng binti (calf muscle). Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo. Gawin din sa kaliwang binti.
- **Kanang Paa:** Ikulot ang mga daliri ng paa pababa. Panatilihin ng 5 segundo pagkatapos ay irelax ng 10 segundo.

7. Relaxation - Pagbabanat ng kalamnan



Ang pagbabanat ng kalamnan ay makatutulong sa pagbawas ng tensyon. Napakadaling gawin ang pagbabanat dahil maaring gawin kahit kailan at kahit saan.

Itong ehersisyong ito ay tatagal ng 10 minuto.

Ganito ang gagawin

- Tumayo o gawin ito habang nakaupo
- Huminga nang malalim at dahan-dahang ilabas ang hangin.
- Habang naglalabas ng hangin, damahin ang pag-alis ng tensyon sa katawan.
- Huminga ulit ng malalim panatilihin panandali a ilabas ang hangin nang dahan-dahan.
- Sa bawat paghinga ikaw ay nagiging relaxed
- Ngayon, dahan-dahang iunat ang mga braso at kamay sa tagiliran.
- Irelax ang balikat at banatin ang mga kalamnan.
- Dahan-dahang dalhin naman ang mga kamay sa harapan mo.

- Damahin ang kalamnan sa likod at balikat na nagrerelax.
- Banatin ang mga kalamnan paharap.
- Ngayon naman ay itaas ang kamay sa abot ng makakaya.
- Itulak ang mga kamay paitaas parang inaabot ang araw.
- Ngayon, dahan-dahang iunat ulit ang mga braso at kamay sa tagiliran na tila inaabot ang dingding.
- Aktong umaabot ulit sa harapan mo.
- Damahin ang kalamnan sa likod at balikat na nagrerelax.
- Itaas ulit ang kamay na parang may inaabot sa langit.
- Itaas sa abot ng makakaya.
- Piliting abutin ang araw
- Ibaba ang mga kamay sa tagiliran.

Ituloy ang ehersisyo sa susunod na pahina.

7. Relaxation - Pagre-relax ng kalamnan (pagpapatuloy)



- Ngayon, ikutin ang balikat pabaliktad o palikod.
- Damahin ang pagkawala ng tensyon sa katawan
- Ikutin ang balikat ulit. Ulitin pa ulit ng ilang beses.
- Ngayon naman ikutin ang balikat paharap. Ulitin ulit ng ilan pang beses.
- Ikibit ang balikat pataas at pababa. Ikibit ulit ang balikat. Ulitin pa ng ilang beses.
- Huminga ulit nang malalim at ilabas ang lahat ng tensyon sa katawan.
- At... huminga pa ulit nang malalim...at ilabas ang hangin kasama ang lahat ng tensyon sa katawan.



3. Pagpapahinga anumang oras at kahit saang lugar

Maaari kang makapagpahinga sa anumang oras at lugar.

Tignan ang isang halimbawa

Diana: Nagpapahinga habang nakapila

Madalas ay natetensyon si Diana kapag may mahabang pila sa tindahan dahil alam niyang marami pa syang gagawin. Ginawa niya ang breathing exercises habang nakapila. Pagkatapos nito ay nababawasan na ang tensyon niya.

Maaari mo ding **planuhin** ang oras ng pagpapahinga, halimbawa'y pagkatapos ng tanghalian araw-araw. Maaari kang gumamit ng paalala (alarm) para hindi makalimutang magpahinga.

Isaisip



- Maaari kang makapagpahinga kahit saan at anumang oras.
- Siguraduhing gumawa ng ehersisyong pangrelax minsan sa isang araw.
- Puwede mong planuhin ang oras ng pamamahinga sa araw araw.
- Magkakaroon ka ng enerhiya at mas magandang saloobin pagkatapos gawin ang relaxation exercises.
- Kahit ang maiksing ehersisyo ay malaki ang epekto.
- Mababawasan din ang nararamdamang tensyon at makakapagpatuloy ka sa pag-aaruga sa kapamilya o kakilala.

Nakatulong ba ito sa iyo?

Kung hindi, maaring may ibang dahilan kung bakit hindi nakatulong sa iyo ang relaxation exercises.

- Marahil ay hindi ka makapagpokus sa pagrelax.
- Subukan ulit sa ibang oras.
- Siguro nagustuhan mo naman ang ilang ehersisyo pero kailangan pang magpraktis para maramdaman ang benepisyo. Subukang gawing regular ang ehersisyo.
- Maaring ang napiling ehersisyo ay hindi angkop sa iyo. Sumubok ng ibang ehersisyo.
- Baka masyadong maiksi ang napiling ehersisyo.
- Ulitin ang ilang ehersisyo o pumili ng iba pa.

Kung ang relaxation exercises ay hindi nakatulong sa iyo, subukan ang ibang gawaing nakapagpapasaya sa iyo. Tingnan ang "**Lesson 2. Paglalaan ng Oras para sa Masayang Gawain**" sa module na ito para malaman kung alin ang gawaing magugustuhan mo.



Natapos mo na ang leksyon na ito!
Magaling!

Lesson 2. Paglalaan ng oras para sa masayang gawain

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Importanteng alagaan mo rin ang iyong sarili habang nag-aalaga ng ibang tao. Ang leksyong ito ay makatutulong para ikaw ay patuloy na makapag-aruga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyong ito ay makatutulong para makapaglaan ka ng oras para sa iyong sarili and makagawa ng kaaaya-ayang gawain para makapagpahinga.

Ano ang matututunan ko?

1. Ang kahalagahan ng kaaya-ayang gawain.
2. Mga hadlang sa paggawa ng kaaya-ayang gawain.
3. Paano matamo ang kaaya-ayang gawain.
4. Sama-samang paggawa ng kaaya-aya at masayang gawain.

1. Ang kahalagahan ng kaaya-aya at masayang gawain

Importante ang kaaya-ayang gawain dahil ang pag-aaruga ay pangmatagalan at ang masasayang gawain ay makatutulong para makapagpahinga at magpatuloy sa pag-aalaga. Maaring simple at maliit lang ang mga gawaing ito tulad ng paglalakad o pakikipagkwentuhan sa kaibigan. Hindi ito palaging madali dahil ang pag-aalaga ay kailangan ng oras at dapat may ibang kahalili sa pag-aalaga.

Tignan natin ang karanasan nina Amy, Jose at Umit sa pag-aaruga at ang kahalagahan ng pagplano ng kaaya-ayang gawain.

Amy

Si Amy ang nag-aalaga ng kanyang ina na may dementia. Halos lahat ng oras niya ay ginugugol niya sa pag-aalaga at kaunting oras lang ang nilalaan para sa sarili. Wala siyang ginagawang libangan at kaaya-ayang gawain. Pakiramdam niya ay siya ay madalas na pagod at sa tingin niya hindi na niya masyadong naaalagaan nang maayos ang kaniyang ina.

Jose

Si Jose ang nag-aalaga ng kapatid na lalaki na may dementia. Hindi sya nakakatulog nang maayos at hindi riin nakakapagsiyesta. Kamakailan ay tinawagan na niya ang kapatid na babae para makatulong sa pag-aalaga at para makapagpahinga/ siyesta at makapagbasa man lang ng magazine tuwing hapon.

Umit

Si Umit ang nag aalaga ng kanyang asawa na may dementia. Kamakailan, siya ay kumuha ng propesyonal na tagapag-alaga na dumadating tatlong beses sa isang linggo para makatulong sa pag-aalaga sa kanyang asawa. Kapag nandoon ang caregiver, nagbabasa siya ng diyaryo at nakakalabas para maglakad-lakad.



Isaisip

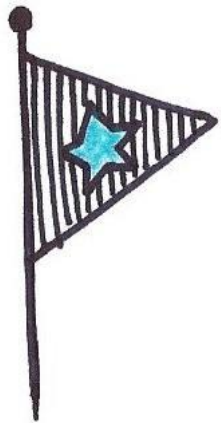


- Kapag hindi ka naglaan ng panahon para sa iyong sarili, maaari kang mapagod nang sobra at hindi na makapag alaga ng maayos.
- Puwede kang makiusap sa mga kaibigan o kapamilya na tumulong sa pag-aalaga ng taong may dementia para ikaw ay makapag pahinga rin.
- Kung kakayanin, puwedeng kumuha ng propesyunal na tagapag-alaga (caregiver / nurse) para makapaglaan ka din ng oras para sa iyong sarili.

Anong mga kaaya-ayang gawain at libangan ang gusto mong gawin?

Kapag may oras ka na para sa iyong sarili, maaari nang isipin ang mga bagay na gusto mong gawin. Napakaraming posibilidad, kahit sa maikling oras lamang maaari kang gumawa ng libangang gusto mo.

Sa parteng ito, gagawa ka ng listahan ng mga libangan at kaaya-ayang gawaing gusto mong gawin



1. Gawain



Lagyan ng tsek ang dalawang gawain na gusto mong magawa nang madalas. Kung wala sa listahan ang paborito mong gawain gamitin ang kabilang hanay para isulat ang gusto mong gawain.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">☐ Sumagot ng crossword puzzle☐ Manood ng TV☐ Bumisita sa kaibigan o pamilya☐ Magluto☐ Makinig ng Musika/Tugtog☐ Arts & Crafts☐ Magbasa | <ul style="list-style-type: none">☐ Umidlip☐ Magshopping / Mamili☐ Walking / Maglakad lakad☐ Exercise☐ Iba pa |
|---|--|

2. Mga Hadlang sa Kaaya-ayang Gawain

Balikan natin ang kwento ni Amy

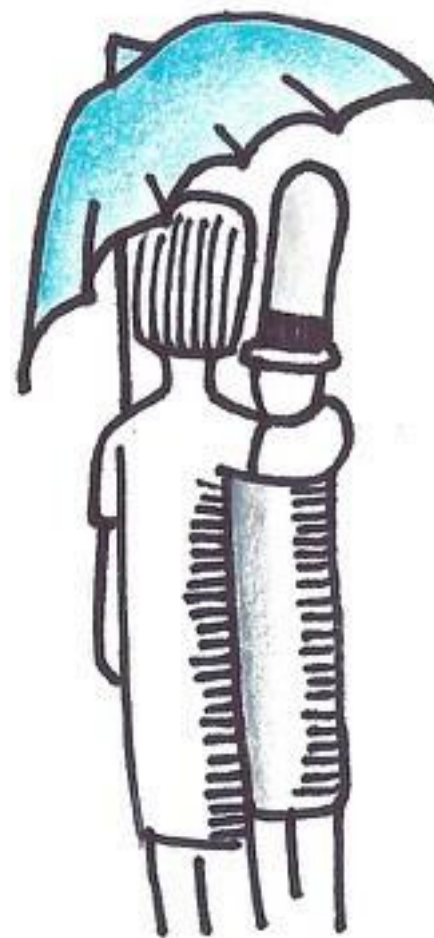
Ginugugol ni Amy ang oras nya sa pag-aalaga sa kanyang ina na may dementia. Walang tumutulong sa kanya at madalas syang pagod. Siya ay nahihirapan na sa pag-alaga sa kanyang ina. Tumigil na sya sa paggawa ng mga bagay na gusto niyang gawin dahil pakiramdam niya kulang ang oras niya.

Kalaunan, sobrang napagod na si Amy kung kaya't siya ay nagdeisiyong magpatulong sa kanyang kaibigan. Mayroon na siyang oras na nakalaan para sa kanyang sarili at gumawa ng kaaya-ayang gawain. Pakiramdam ni Amy ay mas lumakas sya at mas nakakapag-alaga nang mabuti sa kanyang ina.

Iba pang Dahalan kung bakit di makagawa ng masaya at kaaya-ayang gawain

Kakulangan sa oras ang dahilan ni Amy kung bakit hindi sya makagawa ng kaaya-ayang gawain.

Subalit marami pang ibang dahilan.



2. Gawain



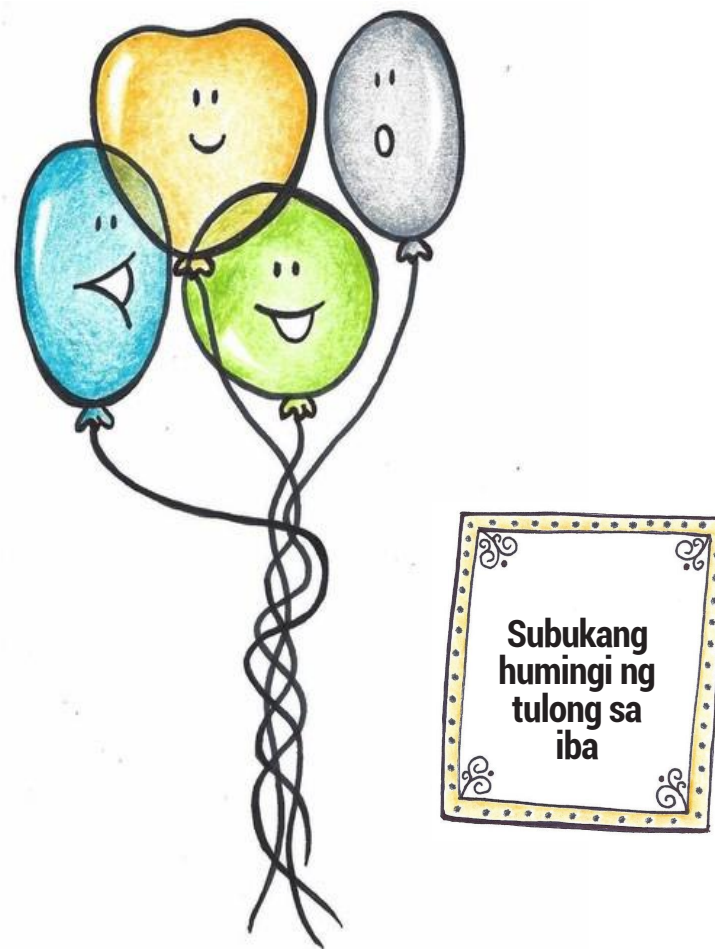
Pamilyar at napapansin mo ba ang sumusunod?

Pakipili ang lahat ng naaangkop sa iyo.

- **Walang Oras.** Maaaring pakiramdam mo ay lagi kang abala at walang oras para sa iyong sarili. Mahalaga na maglaan ng oras sa araw o sa gabi na makagawa ng bagay na gusto mo. Kung kaunti lang ang oras mo, may mga kaaya-ayang gawaing hindi kumakain sa oras.
- **Walang Enerhiya.** Maaaring kaunti lang ang enerhiya mo dahil nakakapagod ang mag-alaga. Mahirap man isipin pero, maaaring mas nakakapagpalakas kapag nakagawa ng bagay na gusto mong gawin
- **Walang Pera.** Maaaring naiisip mo na magastos ang gumawa ng libangan at kaaya-ayang bagay. Hindi kailangang magastos ang mga gawaing ito. Maaaring gawing simple lamang ang mga ito. Katulad halimbawa ng pakikipagkita sa kaibigan para magkape o uminom ng tsaa, o maglakad-lakad mag-isa. Hindi ka gagastos ng malaki sa gawaing ito.
- **Wala sa mood / saloobin.** Maaaring wala ka sa mood gumawa ng kaaya-ayang gawain. Bagamat mahirap isipin, malamang mas gaganda ang saloobin mo kapag nakagawa ng mga bagay na gusto mong gawin. Sa kabilang banda, mas lalala ang saloobin mo kapag di mo nagagawa ang mga bagay na nais mong gawin.
- **Plsikal na limitasyon/ Kapansanan.** Maaaring naiisip mo na dahil sa iyong kapansanan hindi ka na makakagawa ng kaaya-ayang gawain. Kung ikaw ay may kapansanan puwede kang mag-isip ng gawaing puwede mong magampanan kahit na may kapansanan. Maraming posibilidad tulad ng pagbabasa, paglalaro g board games, o pakikipagkwentuhan sa kaibigan.
- **Guilt.** Maaaring ikaw ay di mapanatag dahil pakiramdam mo ay lumalayo ka sa taong minamahal mo. Kailangan mo panahon na makagawa ng mga bagay na nais mo, makapagrelax at magpalakas para makapag-alaga nang mas mabuti. Ang pagiging mabuting tagapag-alaga ay pag-aalaga din sa sarili.

Mga Mungkahi para sa Paggawa ng Kaaya-ayang Gawain

- Maaaring humingi ng tulong sa ibang tao sa mga pang-araw-araw na gawain.
- Tingnan ang epekto ng hindi paggawa ng ibang gawain. Halimbawa, malaki ba ang epekto ng hindi paglinis ng bahay isang araw? Maaaring maisip mo na puwedeng gawing maluwag ang schedule at maaaring bawasan ang dami ng trabaho.
- Isa-isang gawin lamang ang dapat gampanan at tapusin muna ang nasimulang gawain. Maaring hindi ka masiyahan kapag hindi mo natapos ang isang gawain. Maaring hindi ka makapagpokus sa susunod mong gawain. Mas gaganahan ka kung matatapos mo muna ang nasimulang gawain bago magsimula ng iba.
- Mag-isip ng mga paraan para pamahalaan ang iyong oras. Maaaring gumamit ng phone, kalendaryo o talaan.
- Makatutulong din na humingi ng opinyon sa ibang tao kung paano pamahalaan ang iyong oras.



3. Paano magagawa ang mga Kaaya-ayang Gawain

Markahan kung gaano kataas ang posibiliidad na magawa ang mga gustong libangan at kaaya-ayang gawain na nailista na. (tingan ang mga nakalipas na pahina).

Tingnan ang mga nilistang gawain kung...

- 1. Hindi magagawa
- 2. Maaring hindi magawa
- 3. Puwedeng magawa
- 4. Magagawa
- 5. Madaling magawa

3. Gawain

Lagyan ng tsek ang dalawang gawain na gusto mong magawa nang madalas. Kung wala sa listahan ang paborito mong gawain gamitin ang kabilang hanay para isulat ang gusto mong gawain.

	Hindi magagawa	Maaring hindi magawa	Puwedeng magawa	Magagawa	Madaling magawa
☐ Sumagot ng crossword puzzle					
☐ Manood ng tv					
☐ Bumisita sa kaibigan o pamilya					
☐ Magluto					
☐ Makinig ng tugtog/ musika					
☐ Arts & crafts					
☐ Magbasa					
☐ Umidlip					
☐ Magshopping/ mamili					
☐ Maglakad-lakad					
☐ Mag-exercise					
☐ Other: Iba pa					

Alin sa mga gawaing ito ang kaya mong gawin ngayon?

Magandang ideya na simulan mo agad ang ilang kaaya-ayang gawain at maisama ito sa iyong schedule.

Alin sa mga libangan ang magagawa mo ngayon? Kung masisimulan mo ang gawain mo ngayon, isipin mo iba pang kaaya-ayang gawain na magagawa mo din bukas.

Tandaan



Magsimula sa maliliit na layunin/ gawain at dagdagan ng iba pang kaaya-ayang gawain kung matagumpay sa unang pagsubok. Pag-isipan paano sila gagawin para maging matagumpay.

- Ang mga libangan at kaaya-ayang gawain ay dapat praktikal at madaling matamo o magawa.
- Maraming dahilan kung bakit sa tingin mo ay hindi kayang gawin ang ibang kaaya-ayang gawain.
- May iba't ibang paraan kung paano magagawa ang mga libangan at kaaya-ayang gawain.

4. Sama-samang paggawa ng kaaya-ayang gawain

Masarap sa pakiramdam ang makasama ang taong inaalagaan sa libangan at kaaya-ayang gawain. Sa una, maaaring mahirap mag-isip ng kaaya-ayang gawain na angkop sa inyong dalawa.

Sa parteng ito, gagawa tayo ng listahan ng mga kaaya-ayang gawain na maaaring gawin kasama ng inaalagaan. Tingnan at balikan muna ang karanasan ni Jose.

Jose

Si Jose ang nag-aalaga ng kapatid na lalaki na may dementia. Kapag may kahaliling tagapag-alaga, umiidlip at nagsisiyesta si Jose. Bukod dito, naglalakad at pinapasyal din ni Jose ang kapatid niya sa barangay. Natutuwa dito ang kapatid ni Jose habang siya rin ay nakakasagap ng preskong hangin.

Ano ang gusto mong gawin nang madalas?

Tignan ang listahan sa baba para sa halimbawa ng mga gawaing puwedeng magawa kasama ng inaalagaan.

Gawain



Mamili ng mga gawain na gusto mong gawin nang madalas kasama ang iyong inaalagaan.
Kung wala sa listahan ang gawain, gamitin ang kabilang hanay para idagdag ang gawaing gustong gawin.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Makinig ng tugtog o musika■ Tumugtug ng instrumentong musical■ Maglakad-lakad■ Makinig sa kwento, magbasa ng dyaryo o tula■ Kumain sa labas■ Magluto at maghanda ng meryenda | <ul style="list-style-type: none">■ Magmasid ng ibon o hayop■ Gumawa ng arts & crafts■ Tingnan ang mga photo album■ Panoorin ang kalangitan o mamasyal sa kalikasan■ Alalahanin ang masasayang alaala■ Mag-imbita ng mga kaibigan■ Iba pa |
|---|---|

Kahit mahirap mag-alaga, alalahanin na ang mga libangan at kaaya-ayang gawain ay makabubuti sa iyo. Kailangan ito para patuloy na maging mabuti ang iyong pag-aalaga sa kapamilya o kaibigan.



**Natapos mo na ang leksyon na ito!
Magaling!**

Lesson 3. Pagbago ng pananaw at kaisipan

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang iyong iniisip ang tutukoy sa iyong damdamin. Magdudulot lamang ng sama ng loob ang mga hindi magandang kaisipan.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang araling ito ay makatutulong ibahin ang iyong pananaw at baguhin ang mga iniisip na hindi nakatutulong at gawin itong makabuluhan.

Ano ang matututunan ko?

1. Ang ating iniisip ang siyang tutukoy sa ating damdamin. Hindi mo kayang baguhin ang mga mangyayari, ngunit kaya mong baguhin ang iyong reaksiyon dito.
2. Pag-aralan mong baguhin ang iyong kaisipan sa pamamagitan ng pagbabago sa mga hindi wastong akala at gawin itong makabuluhang kaisipan.
3. Ang pag-iiba ng kaisipan ay magdudulot ng higit na magandang damdamin.

1. Ang ating kaisipan ang tutukoy sa ating damdamin

Maraming paraan para ating harapin ang mga pagsubok o pahirap ng buhay. Isang paraan ay ibahin ang ating pananaw. Ating tingnan ang ilang halimbawa.

Hindi lamang ang isang pangyayari o nakatutulong ang nagiging sanhi ng ating galit, kalungkutan, kaligayahan o pag-aagam-agam. Ang mga damdaming ito ay bunga ng ating iniisip.

Maraming maaaring maging nakatutulong. Ito ang ilang halimbawa:

- Ang taong inaalagaan mo ay nagalit sa iyo nang ikaw ay magtanong sa kanya
- Ang kapamilya mong nangako na ikaw ay tutulungan ay hindi tumupad sa kanyang panagako.
- Ang taong inaalagaan mo ay may hinahanap na hindi niya makita.
- Ikaw ay sinisisi ng iyong kapamilya dahil hindi wasto ang iyong pag-aalaga.

Maraming tao ang naniniwala na ang nararamdaman nila ay bunga ng mga kaganapan sa paligid nila, ngunit kung papaano tayo mag-isip tungkol sa isang panyayari ang magtatakda kung ano ang ating mararamdaman.

Nawawalang susi

Si Jo ay kasal kay Max, isang taong may dementia. Paalis sya upang bisitahin ang isang kaibigan. Sabi ni Max, " hindi ko makita ang susi. Hindi mo ako puwedeng iwanan kung wala ang susi! ". Naisip ni Jo na hindi na niya talaga puwedeng iwan si Max mag-isa at sya ay nagulumihanan/ nalungkot.

1. Pagsusuri sa kaalaman

Dinaramdam at iniisip.

Ano sa tingin mo ang dapat gawin ni Jo?

Mangyaring lagyan ng tsek ang mga sagot/tugon na sa tingin mo ay tama.

- ☐ Sabihing hindi niya matutulungan si Max sa paghahanap at sya ay aalis na.
- ☐ Hanapin ang susi hangga't makita ito
- ☐ Sabihan si Max na dapat ay higit siyang maging maingat nang hindi niya mawala ang susi.
- ☐ Isipin sa kanyang sarili: Si Max ay may dementia at sya ay nag- aalala kapag may naiwawala siya. Maaari akong tumulong sa paghahanap at saka na lamang umalis. Tawagan ang kanyang kaibigan upang ipaliwanag na sya ay matatagalan sa pagdating.

Isaisip

- Maraming paraan ng pagharap sa iba't ibang kaganapan.
- Ang negatibong pag-iisip ay magdudulot ng sama ng loob
- Sa pamamagitan ng pag- iiba ng iyong kaisipan, maaaring mas bumuti ang iyong nararamdaman at mas kakayanin mong harapin ang mga pangyayari.



Ang mga hindi wasto at wastong kaisipan ni Jo

Inisip ni Jo na hindi na maaring maiwang mag-isa si Max. Ang kaisipang ito ay higit na nagpa-sama ng kanyang damdamin. Nangangahulugang si Jo ay nag- iisip ng walang saysay at ito ay hindi nakatutulong. Ang mga ganitong kaisipan ay higit na nagpapahirap para makatugon tayo ng tama, ayon sa mga pangyayari.

Bagkos, ang dapat isipin ni Jo ay: Si Max ay may dementia at may pagkakataong nag-aalala siya kapag nakakawala siya ng gamit. Maaari ko syang tulungan sa paghahanap at saka ako umalis. Sa pagbago ng pag-iisip tungkol sa pangyayari, maaaring mas bumuti ang damdamin ni Jo at makatutulong upang siya ay manatiling kalmado at mapang- unawa.

Malaking tulong ang pagkakaroon ng wastong kaisipan upang mas mapadali ang pagtugon natin ng tama sa mga kaganapan sa ating paligid.

Isaisip



- Hindi ang kaganapan mismo ang dahilan ng iyong pagkagalit, pagkalungkot, pagkaligaya o pagkalumbay.
- Ang wasto o di wastong kaisipan ang dahilan ng iyong mga nararamdaman.
- Kapag binago mo ang iyong kaisipan, makatutulong ito upang bumuti ang iyong nararamdaman.

Ang hindi wastong kaisipan ay maaring magdulot ng sama ng loob

Si Aryan ay ilang taon nang nag-aalaga ng kapamilya niyang may dementia. Marami siyang iniisip. Ang ilan dito ay nagpapasama ng kanyang loob, at ang iba naman ay nagpapaganda ng kanyang damdamin.

2. Pagsusuri sa kaalaman

Maaring bumuti ang iyong pakiramdam batay sa iyong iniisip.

Maari bang piliin mo kung alin sa mga sumusunod na kaisipan ang posibleng magpabuti ng damdamin ni Aryan?

Maaring isipin ni Aryan.....

- ☐ Ang paglalaan ng oras para sa aking sarili ay makatutulong upang ako ay higit na makapag-alaga sa aking kapamilya
- ☐ Hindi ako mahusay na taga-pangalaga kung ang aking kapamilya ay hindi laging masaya.
- ☐ Maaaring pang bumuti o gumaling ang taong may dementia.
- ☐ Hindi nila batid ang hrap ng pag-aalaga sa taong may dementia.
- ☐ Walang sino man ang makapagbibigay ng alagang/arugang kagaya ko
- ☐ Ang paghingi ng tulong sa iba ay maaring maging paraan upang mahati/maibahagi ko ang trabaho
- ☐ Ang dementia ay isang karamdaman at hindi ito kasalanan ng kahit sino man.

Isaisip

- Ang mga pag-iisip ng mga bagay na hindi nakatutulong ay maaaring magdulot ng sama ng loob.
- Ang wastong kaisipan ay mahalaga upang bumuti ang ating damdamin nang sa gayon, higit nating matutugunan at mahaharap ang mga kaganapan sa ating paligid.
- Upang gumanda ang ating nararamdaman, mahalagang makilala natin ang mga hindi wastong kaisipan.

2. Alamin kung paano ibahin ang hindi wastong kaisipan at gawin itong tama.

Nagtagpo si Xavier at ang kaibigan niyang si Gabriel
Inaalagaan ni Xavier ang kanyang amang may dementia. Habang namimili sya ay nakita niya ang kaibigan niyang si Gabriel. Nangamusta ito at tinanong siya kung kailangan ba ni Xavier ng tulong sa pag-alaga sa ama niya. Naisip ni Xavier na kung hihingi sya ng tulong, iisipin ni Gabriel na hindi sya mahusay mag-alaga ng kanyang ama.

3. Pagsusuri sa kaalaman

Paano nakaaapekto ang iniisip natin sa ating damdamin

Sa tingin mo, ano ang nararamdaman ni Xavier?
Mangyaring piliin lahat ng tugon na sa tingin mo ay naaayon

- ☐ Galit
- ☐ Nakokonsiyensya
- ☐ Maligaya/Masaya
- ☐ Nalulumbay
- ☐ Malungkot
- ☐ Kinandili/Suportado
- ☐ Balisa

Paano naman kung ang inisip ni Xavier ay "kung akala ni Gabriel ay kailangan ko ng tulong, siya ang nag-aalala sa kapakanan ko at ng aking ama at nais niyang matiyak na pareho kaming maayos."

4. Pagsusuri sa kaalaman

Mangyaring itugma ang damdamin sa wastong kaisipan

Ano ang nararamdaman ni Xavier ngayon?
Piliin ang lahat ng tugon na sa palagay mo ay naaayon

- ☐ Galit
- ☐ Nakokonsiyensya
- ☐ Maligaya/Masaya
- ☐ Nalulumbay
- ☐ Malungkot
- ☐ Kinandili/Suportado
- ☐ Balisa

Isaisip

May mga pagkakataong hindi mo kayang baguhin ang mga nangyayari, ngunit kaya mong baguhin ang iyong pagtugon sa mga pangyayari.

1. Gawain



Anong hindi wastong kaisipan ang meron ka?

Sa naunang halimbawa pinili mo ang mga wasto at hindi wastong kaisipan. Sa mga sumusunod, makikita mo ang listahan ng mga hindi wastong kaisipan.

Mangyaring piliin mo ang mga hindi wastong kaisipan na meron ka. Maaari ding magdagdag pa ng iba kung hindi ito naisama sa listahan.

- ☐ Mag- isa kong lamang gumagawa ng lahat.
- ☐ Ang taong inaalagaan ko ay walang pakialam o malasakit para sa akin.
- ☐ Walang ibang may kaya magbigay ng kalinga gaya ng pag-aaalaga ko.
- ☐ Kung ang inaalagaan ko ay hindi maligaya, nangangahulugang hindi ako mahusay na tagapag-alaga.
- ☐ Naging komplikado ang buhay ko simula nang siya ay nagkaroon ng dementia.
- ☐ Marahil, ang inaalagaan ko ay gagaling.
- ☐ Dapat lagi akong nakaantabay para sa inaalagaan ko.
- ☐ Bilang tagapag-alaga, wala na akong panahon para sa iba.
- ☐ Dapat isang tabi ko ang mga pangangailangan ko kung nais kong maging isang mahusay na tagapagalaga.
- ☐ Naawa ako sa taong inaalagaan ko.
- ☐ Masmopalad ang ang ibang tao kesa sa akin at sa aking inaalagaan.
- ☐ Walang nakakaunawa kung gano kahirap mag-alaga.
- ☐ Iba pa.

2. Gawain



Anong wastong kaisipan meron ka?

Sa naunang halimbawa ay pinili mo ang wasto at hindi wastong mga kaisipan. Sa mga sumusunod ay makikita mo ang listahan ng mga wastong kaisipan.

Mangyaring piliin mo ang mga wastong kaisipan na meron ka, o maaari ding magdagdag ka pa ng iba kung hindi ito naisama sa lista/tala.

- Tama lang na ako ay maglaan ng oras sa pamamahinga dahil makatutulong itong mapagbuti ang pangangalagang ibinibigay ko sa aking pasyente.
- Ang pagkwento ko ng mga dinaramdam ko sa ibang tao ay mabuti dahil nababawasan ang bigat na dinadala ko.
- .Ang paghingi ng tulong ay isang pagkakataon para maibahagi ko sa iba ang bigat ng pag-aalagang dinadala ko.
- Ang paglalaan ko ng panahon para sa aking sarili ay makatutulong para higit na bumuti ang aking pagaalaga.
- Ang dementia ay isang karamdaman at walang may kasalanan nito.
- Hindi ko kailangan pagbigyan ang lahat ng tao sa lahat ng sandali.
- Iba pa

Isaisip



Ang pagbabago ng kaisipan ay makatutulong na bumuti ang iyong pakiramdam.

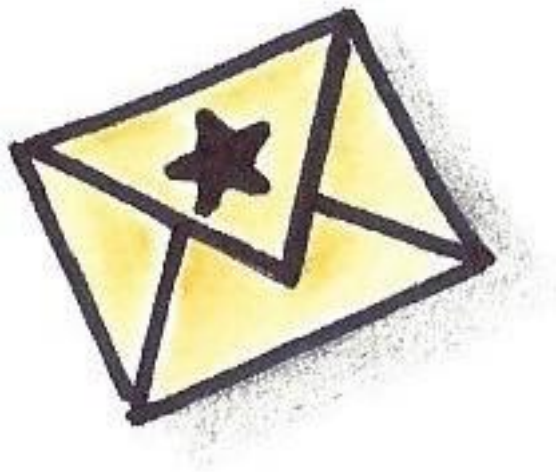


3. Ang pagbabago ng kaisipan ay makatutulong na bumuti ang iyong pakiramdam

Hindi mo kayang baguhin ang mga kaganapan ngunit maaari mong baguhin ang **reaksyon** mo sa mga pangyayari. Sa madaling salita, hindi mo kayang baguhin ang mga kaganapan ngunit maaari mong baguhin ang iyong **kaisipan**.

Halimbawa 1: Wei

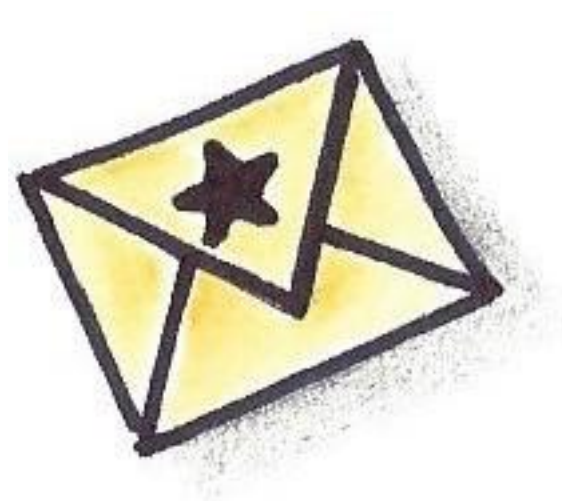
Si Wei ay nag-aalag sa kanyang may-bahay /kabiyak na may dementia Ito ay sinulat nya:



Pangalan:	Wei
Anong kaganapan ang nagpabalisa sa iyo?	<i>Kahapon, ako at ang asawa kong si Xu ay bumisita sa aming mga kaibigan. Kami ay uminom ng tsaa. Nalaglag ni Xu ang kanyang tasa sa sahig. Nung kumilos na ang aming kaibigan upang linisin ang naging kalat, hindi kumilos si Xu upang tumulong, bagkos ay naging sagabal pa sya. Hindi sya humingi ng paumanhin, at tumawa pa.</i>
Anong hindi wastong kaisipan ang meron ka?	<i>Naasiwa ang aming mga kaibigan kay Xu at hindi na kami muling maiimbitahan sa bahay nila.</i>
Anong ang mas tamang isipin sa pangyayari?	<i>Ang misis ko ay may dementia at hindi na nya kayang mag-isip at kumilos ng normal gaya dati. Mauunawaan ito ng aming mga kaibigan dahil naipaliwanag ko na, na ang kaisipan ni Xu ay mas malala sa ngayon.</i>
Paano makatutulong sa nararamdaman mo ang wastong kaisipan?	<i>Imbes na ako ay nag-alala at nahiya, ako ay natuwa dahil sa panahong nakapiling namin ang aming mga kaibigan.</i>

Halimbawa 2: Helen

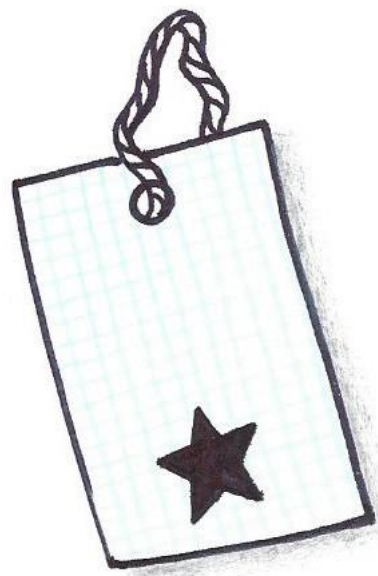
Inaalagaan ni Helen ang kanyang kapatid na si Matty na may dementia. Ito ang kanyang sinulat:



Pangalan:	Helen
Anong kaganapan ang nagpabalisa sa iyo?	Noong isang linggo, bumisita ang aming kapatid na babae. Sa pagtatapos ng araw, sinabi ko kay Matty, "ito ay isang napagandang araw, ano sa tingin mo?" Sumagot sya at sinabi niyang hindi niya tiyak dahil hindi niya matandaan ang ginawa niya sa maghapon. Pagod na sya at nais niyang matulog na.
Anong hindi wastong kaisipan ang meron ka?	Wala kaming ginagawang makabuluhan dahil nalilimutan ni Matty ang lahat ng mga bagay at pangyayari. Ang lahat ay nagugulo dahil sa kanyang dementia.
Anong ang mas tamang isipin sa pangyayari?	Kahit na hindi natatandaan ni Matty ang lahat ng ginawa namin, alam kong naging maganda rin ang maghapon niya at iyon ang mas mahalaga. Madalas siyang nangiti ngayon at paulit-ulit niyang sinabi na nakakatuwa at nabisita sila ng kapatid nila.
Paano makatutulong sa nararamdaman mo ang wastong kaisipan?	Imbes na malungkot at mainis, naging masaya sana ako dahil sa maghapon pinagsamahan naming magkakapatid.

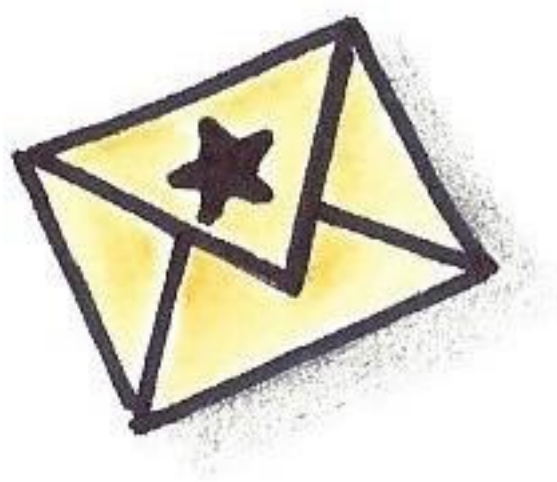
Ngayon, ikaw naman. Sa susunod na pagsasanay, susubukin mong baguhin ang hindi wastong kaisipan sa wasto.

Subukan mong alalahanin ang mga pangyayari na nagpabalisa sa iyo at sagutin mo ang mga sumusunod na katanungan. Maari mong balikan ang mga naunang halimbawang ating nabasa para makatulong sa iyo.



Pangalan:	
Anong kaganapan ang nagpabalisa sa iyo?	
Anong hindi wastong kaisipan ang meron ka?	
Ano sana ang wasto at higit na maayos na kaisipan?	
Papaanong makatutulong sa iyo itong wastong kaisipan?	

Practice makes perfect, makatutulong ang madalas na pagsasanay. Nais mo pang sumubok muli? Pakisagutan ang sumusunod na katanungan para sa iba namang kaganapan.



Pangalan:	
Anong kaganapan ang nagpabalisa sa iyo?	
Anong hindi wastong kaisipan ang meron ka?	
Ano sana ang wasto at higit na maayos na kaisipan?	
Papaanong makatutulong sa iyo itong wastong kaisipan?	

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Hindi mo kayang baguhin ang mga kaganapan ngunit kaya mong baguhin ang reaksiyon mo dito.
- Matututunan mong ibahin ang iyong pananaw sa pamamagitan ng pagtuon sa mga higit na wastong kaisipan.
- Ang pag-iiba ng kaisipan ay nakatutulong na maging mas maganda ang iyong pakiramdam.

Isaisip



May mga kaganapan kung saan hindi maiiwasang makaramdam ng pagkabalisa, lungkot o galit.

Halimbawa: kung ang inaalagaan mo ay kinakailangang ma-ospital o kaya ay may pumanaw sa iyong pamilya. Para baguhin mo ang iyong iniisip sa mga ganoong pagkakataon, ay hindi makabubuti sa iyong damdamin.



**Natapos mo na ang leksyon na ito!
Magaling!**

1. Pagsusuri sa kaalaman

*Damdamin at kaisipan.***Ano sa palagay mo ang dapat na ginawa ni Jo?**

- ✗ Sabihing hindi niya matutulungan si Max sa paghahanap at sya ay aalis na.

Hindi ito magandang payo. May dementia si Max at sya ay balisa. Maaring higit syang mabalisa sa pagalis ni Jo.

- ✗ Hanapin ang susi hangga't makita ito

Maari itong makatulong. Maaaring mapapanatag si Max kapag nasa kanya na ang susi ngunit malamang na hindi makakaabot si Jo sa kanyang lakad at sasama ang kanyang loob.

- ✗ Sabihan si Max na dapat ay higit siyang maging maingat nang hindi niya mawala ang susi

Hindi ito magandang payo. May dementia si Max at hindi nya maiwasang makawala ng gamit.



Sabihin sa kanyang sarili: Si Max ay may dementia at sya ay nag- aalala kapag may naiwawala siya. Maaari akong tumulong sa paghahanap at saka na lamang umalis. Tawagan ang kanyang kaibigan upang ipaliwanag na sya ay matatagalan sa pagdating.

Ito ay magandang payo. Hindi ang pagkawala ng susi ang nagpapabalisa kay Jo kung hindi ang pag-aalala niya na lagi niyang kailangang tulungan si Mike at hindi na siya maaring iwan mag-isa. Pagkatapos niyang tawagan ang kanyang kaibigan, maaari na niyang tulungan si Max hanapin ang susi. Ito ay ikapapanatag ng loob ni Max at pagkatapos ay maaari na niyang tagpuin ang kanyang kaibigan.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Mga kaisipang magpapaganda ng iyong damdamin

Alin sa mga pananaw ni Arya ang maaaring makatulong sa kanyang pakiramdam?

- ✓ Ang paglalaan ng oras para sa aking sarili ay makatutulong upang ako ay higit na makapag-alaga sa aking kapamilya.
Ito ay magandang kaisipan. Walang sino man ang dapat makonsensya kapag naglalaan ng oras para sa sarili. Maaring makatulong ito upang ang tagapag-alaga ay patuloy na makapag aruga sa loob ng mahabang pabahon.
- ✗ Hindi ako mahusay na taga-pag-alaga kung ang aking kapamilya ay hindi laging masaya.
Ang kaisipang ito ay magpapalungkot kay Arya. Ang kalooban at disposisyon ng isang taong may dementia ay hindi nakasalalay lamang sa tagapag-alaga. Halimbawa, ang kalooban o disposisyon ay may kinalaman din sa dementia depresyon, kakayahan o pagkatao.
- ✗ Maaaring ang taong may dementia ay bumuti/gumaling pa.
Ang kaisipang ito ay maaring maging sanhi ng kabiguan ni Arya dahil ang taong may dementia ay patuloy ang paglala ng kaisipan. Maraming sakit na maaring maging sanhi ng dementia at sa kasamaang palad, wala pang gamot para sa kondisyon na ito. .
- ✓ Ang dementia ay isang karamdaman at hindi ito kasalanan nino man.
Ito ay maaring makatulong dahil maiiwasan nito ang pagsisi sa sarili.
- ✗ Hindi nila batid ang hirap ng pag-aalaga sa taong may dementia
Ang kaisipang ito ay maaring magdulot ng kalungkutan at pangungulila kay Arya. May mga taong hindi nakakaunawa sa hirap ng pag- aalaga sa isang taong may dementia. Ang pakikipag- usap sa iba ay maaaring makatulong para mas maintindihan nila ang dementia at para mabawasan din ang bigat na dinadala mo.
- ✗ Walang sino man ang makapagbibigay ng alagang/ arulang kagaya ko
Ang kaisipang ito ay maaring maging sanhi ng kalungkutan, pangungulila at ibayong pasanin kay Arya. Bagama't ang ibang tao ay maaaring mag-alaga sa ibang pamamaraan, hindi nangangahulugan na ito ay hindi sapat o wastong pag-aalaga. Mahalagang isali rin ang iba pang mga tao sa pag-aalaga para napaghahatian ang trabaho
- ✓ Ang paghingi ng tulong sa iba ay maaring maging paraan upang mahati/maibahagi ko ang trabaho
Ang paghingi ng tulong ay magandang kaisipan dahil maaaring maramdaman ni Arya na higit syang may kakayanan. Maraming mabubuting bunga ang paghingi ng tulong dahil ang taga-pagalaga ay magkakaroon ng higit na mas mahabang panahon para sa pahinga.

3. Pagsusuri sa kaalaman

Paanong nakakaapekto sa ating damdamin ang iniisip natin?

Nainisip ni Xavier, "kung akala ni Gabriel na kinakailangan ko ng tulong, marahil inisip nyang hindi ako magaling na tagapag-alaga."

Sa tingin mo, ano ang nararamdaman ni Xavier ngayon?

Hindi ito wastong kaisipan at maaring maging sanhi ng mga sumusunod na damdamin

- Balisa
- Nalulumbay
- Malungkot
- Galit
- Nakokonsiyensya

4. Pagsusuri sa kaalaman

Mangyaring itugma ang damdamin sa wastong kaisipan

Naisip ni Xavier, "kung iniisip ni Gabriel ay kailangan ko ng tulong, marahil ay nagmamalasakit sya sa akin at sa aking ama at nais niyang matiyak na kaming mag-ama ay ayos lamang."

Ano ang nararamdaman ni Xavier ngayon?

Ito ay maayos na kaisipan at maaaring maging sanhi ng magandang damdamin tulad ng ligaya at pagkandili.

MODULE

4

PAGBIBIGAY NG PANG ARAW-ARAW NA PANGANGALAGA

- Lesson 1.** Pagkain at pag-inom - Para sa mas kaaya-ayang oras ng pagkain
- Lesson 2.** Pagkain, pag-inom at pag-iwas sa mga problema sa kalusugan
- Lesson 3.** Pagbabanyo and continence care
- Lesson 4.** Pangangalaga sa sarili
- Lesson 5.** Isang kasiya-siyang araw

Lesson 1. Pagkain at Pag-inom - para sa mas kaaya-ayang oras ng pagkain

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang dementia ay maaaring makaapekto sa pagkain at pag-inom sa iba't ibang paraan depende sa yugto ng dementia at iba pang mga kondisyon sa kalusugan.

Paano ako matutulungan ng leksyon naito?

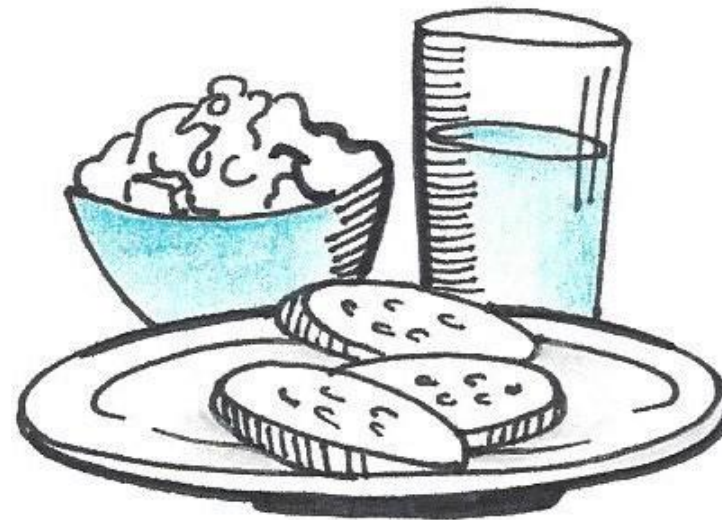
Sa pag-aaral nito, makatutulong ito sa akin kung paano makagawa ng mas kaaya-ayang oras ng pagkain at maiwasan ang dehydration.

Ano ang matututunan ko?

1. Gawing mas kaaya-aya ang oras ng pagkain.
2. Pagtataguyod ng isang magandang kapaligiran sa oras ng pagkain.
3. Mga kondisyon sa kalusugan na nakakaapekto sa pagkain at pag-inom.
4. Pag-iwas sa dehydration.

1. Gawing mas kaaya-aya ang oras ng pagkain

Ang isama ang mga taong may dementia sa simpleng gawain tuwing oras ng pagkain ay makatutulong para sa kanilang kasanayan, pagkakaroon ng pakiramdam na pagpapahalaga sa sarili, at maging kaaya-aya ang pagkain.



Tignan natin ang halimbawa

Si Siya ay isang maybahay at nagluluto araw-araw para sa kanyang pamilya sa loob ng maraming taon. Kailan lamang, namatay ang kanyang asawa at ngayon ay naninirahan kasama ang isa sa kanyang mga anak na lalaki. Si Adi, ang kanyang manugang na babae, ang siyang nagluluto sa kanilang bagong tahanan. Si Siya ay naging malungkutin sa kanyang bagong tahanan at sinasabing hindi siya nagugutom kapag inaalok siya ng pagkain. Hindi siya sumasali sa pamilya para maghapunan.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Gawing mas kaaya-aya ang oras ng pagkain

Paano mo mapapayuhan ang pamilya ni Siya na matugunan ang situwasyong ito? *Pumili ng sagot na sa palagay mo ay tama mula sa listahan.*

- ☐ Dalhin ang hapunan ni Siya sa kanyang silid.
- ☐ Pilitin si Siya na sumalo sa pagkain.
- ☐ Hayaan si Siya na tumulong sa paghahanda ng pagkain at paglilinis.



Ngayon ay subukang isipin na isama ang taong iyong inaalagaan sa oras ng pagkain.

1. Gawain



Mga gawain sa oras ng pagkain
Piliin ang lahat ng mga gawain mula sa listahan na sa palagay mo ay maaari pa ring makasali at masiyahan ang taong iyong inaalagaan.

Mga gawain sa oras ng pagkain	Halimbawa
Magkasama sa pamimili	■ Hayaan ang taong may dementia na pumili kung anong pagkain at inumin ang gusto nilang bilhin para sa agahan, tanghalian at hapunan.
Paghahanda ng pagkain	■ Hayaan ang taong may dementia na tumulong sa pagtatadtad, paghahalo o pagluluto.
Paghahanda ng mesa	■ Hayaan ang taong may dementia ang maghanda ng mesa para sa agahan, tanghalian at hapunan.
Paglilinis ng mesa	■ Hayaan ang taong may dementia ang magtanggal ng pinagkainan at magpunas ng mesa.
Paghuugas at pagpapatuyo ng mga pinggan	■ Hayaan ang taong may dementia ang maglagay ng mga pinagkainan sa lababo o hugasan at patuyuin ang mga pinggan.

Kung sa tingin mo ang taong iyong inaalagaan ay maaari pa ring makisali at masisiyahan saalinmang nakalistang gawain, marahil ay maari mong tanungin o tulungan sila na subukan ang mga gawain na ito sa susunod ninyong pagsasalo-salo.

2. Pagkakaroon ng magandang kapaligiran sa oras ng pagkain

Ang oras ng pagkain ay isang magandang pagkakataon sa tagapag-alaga upang ipakita ang kanilang pangangalaga at suporta sa isang taong may dementia. Ang kasiya-siyang kapaligiran sa oras ng pagkain ay maaaring makatulong na maengganyo sila na kumain at uminom. Tingnan natin muli ang isang halimbawa.

Pagkakalat ng pagkain

Si Shang ay may Alzheimers's disease at nakatira sa kanyang panganay na anak mula nang ang kanyang asawa ay namatay isang taon na ang nakakalipas. Ang pamilya ay mayroon nang apat na henerasyon na kumakain ng sabay-sabay. Para kay Shang ang oras ng pagkain ang pinakamagandang bahagi ng araw. Kamakailan lamang, ang kamay ni Shang ay nagsimulang manginig at madalas na siyang nakakatapon at nakakahulog ng pagkain sa mesa at sahig.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagkakaroon ng magandang kapaligiran sa oras ng pagkain.

Paano mo mapapayuhan ang anak ni Shang na tugunan ang ganitong situwasyon?

Lagyan ng tsek ang mga tugon na palagay mo ay naaangkop.

- ☐ Bumili sa tindahan ng mga pangtulong sa pangkain at panginom na naaangkop kay Shang.
- ☐ Mag set-up ng hiwalay na mesa para sa kanyang ama upang makakain siya sa kanyang sariling silid dahil ang pagtatapon at paghuhulog ng pagkain ay maaaring makairita sa pamilya.
- ☐ Magsagawa ng pagpupulong ang pamilya upang makaisip ng mas positibo at kongkretong paraan na matugunan ang situwasyon sa oras ng kainan.

Mga kondisyon sa kalusugan

Karaniwan ang mga kondisyon sa kalusugan ay maaaring makaapekto sa pagkain at paginom. Ang gawain sa ibaba ay tuturuan ka kung paano mapapabuti ang mga kondisyon na ito kung mayroon man sila.

2. Gawain 		
Kondisyon sa kalusugan	Mga pagbabago na maaari mong mapansin	Mga nirerekomendang aksyon na maaari mong subukan
Walang gana	■ Ayaw kumain ■ Kakaunti lamang kumain ■ Matagal bago maubos ang kaunting pagkain.	• Gawin kaaya-aya ang pagkain: gumamit ng iba' tibang mga texture, lasa, amoy, tunog at kulay kung saan nasisiyahan ang tao • Kumain kasama ang pamilya, kaysa nag-iisa • Magpatugtog ng musika na gusto niya sa oras ng pagkain • Dagdagan ang mga pisikal na gawain na puwede nilang gawin sa maghapon
Masakit ang ngipin	■ Tumatangging kumain at uminom ■ Hindi mapakali ■ May pahiwatig na makikita sa mukha na may masakit	• Tanungin kung may masakit • Tanungin kung saan ang masakit • Suriin kung may matatanggal na na ngipin, singaw, at iba pa. • Lumapit sa isang doktor o dentista
Hindi tama ang sukat ng pustiso	■ Tumatangging kumain at uminom ■ Hindi mapakali ■ May pahiwatig na makikita sa mukha na may masakit ■ Ayaw suutin ang pustiso ■ Tinatapon ang pustiso sa sahig	• Tignan sa itaas para sa masakit ang ngipin • Suriin kung ang pustiso ay maayos at tama ang sukat

2. Gawain 		
Kondisyon sa kalusugan	Mga pagbabago na maaari mong mapansin	Mga nirerekomendang aksyon na maaari mong subukan
Masakit ang katawan	■ Tumatangging kumain at uminom ■ Hindi mapakali ■ Hindi pangkaraniwan ang postura ng katawan ■ May pahiwatig na makikita sa mukha na may masakit	• Tanungin kung may masakit • Ask them to point out the area of pain • Lumapit sa isang doktor
Hindi dumudumi ng mahigit sa 7 araw	■ Matigas at tuyot na dumi ■ Nahihirapan dumumi ■ May pakiramdam na hindi kumpleto ang pagdumi ■ Ninenerbiyos o balisa ■ Matigas ang tiyan ■ Pagduduwal at pagsusuka	• Lumapit sa isang doktor • Sa paglutas ng problema: 🌸 Dagdagan ang fibre sa pagkain 🌸 Dagdagan ang pag-inom 🌸 Dagdagan ang pisikal na gawain
Pagtatae	■ Matubig ang dumi ■ Madalas ang pagdudumi ■ Kawalan ng pamiigil at kahirapan sa pagdumi	• Lumapit sa isang doktor
Mga side effects mula sa mga gamot	■ Pagduduwal, pagsusuka, matubig ang dumi o matigas ang dumi ■ Ayaw kumain ■ Kakaunti lamang kumain	• Lumapit sa isang doktor

2. Gawain 		
Kondisyon sa kalusugan	Mga pagbabago na maaari mong mapansin	Mga nirerekomendang aksyon na maaari mong subukan
Pagkawala ng memorya; nakakalimutan kumain o uminom	■ Nagtatanong kung kailan ang susunod na pagkain kahit tapos na ■ Sinasabing gutom sila kahit kumain na	• Paalalahanan ang tao na kumain at uminom ng regular • Ipakita kung paano kumain at uminom (hal. kumain at uminom na kasama ang tao) • Magbigay ng meryenda sa pagitan ng oras ng pagkain
Depresyon o Pagkalumbay	■ Tumatangging kumain o sinasabi na hindi sila nagugutom ■ Kakaunti lamang kumain ■ Walang interes sa pagkain	• Lumapit sa isang doktor
Pagbaba ng timbang	■ Nakakalimutang kumain ■ Kakaunti lamang kumain ■ Kumakain ng regular na dami ng pagkain pero bumababa pa rin ang timbang	• Dagdagan ang dami ng pagkain • Ibigay ang pagkain na magugustuhan nila • Dagdagan ang mga malalasang pagkain dahil maaring ang panlasa ay may problema • Seek advice from a doctor Lumapit sa isang doktor
Pagdagdag ng timbang	■ Kinakain lahat ng pagkain na hinain ■ Kumakain ng mas maraming meryenda kaysa dati dahil nakakalimutan nilang kumain na sila ■ Gustong gusto ang pagkain	• Ipakita kung paano kumain at uminom (hal. kumain at uminom kasama ang tao) • Magbigay ng mas maliit na bahagi • Alisin ang pinggan kapag ipinahihiwatig ng tao na sila ay busog na • Magbigay ng meryenda na mababa sa kalorya

4. Pag-iwas sa dehydration

Ang mga taong may dementia ay mas mataas ang peligro na maging dehydrated.

Maaring maraming dahilan para dito:

- kawalang kakayahang ipaliwanag ang kanilang pangangailangan
- Nabawasan ang pakiramdam ng pagkauhaw
- Hindi nabibigyan ng sapat na inumin; at,
- Pagkakaroon ng problema sa paglunok sa huling yugto ng dementia

Ang taong iyong inaalagaan ay kailangan hikayatin na uminom ng 8-10 na baso (1500-2000 milliliters) ng likido (tubig, sopas at juice, pero hindi kasama ang tsaa at kape sa araw-araw.

Malubhang dehydration

Si Ben ay Alzheimer's disease, pero kaya pa niyang kumain at uminom ng walang tulong galing sa kanyang asawa na si Mary. Gustong gusto ni Ben na naglalakad. Isang mainit na hapon, napansin ni Mary na parang pagod na pagod si Ben, mabagal na lumakad at bumagsak sa lapag. Dinala si Ben sa Emergency Department ng isang ospital at nasuri na may dehydration. Pagkatapos na magamot, si Ben ay gumaling at umuwi na ng bahay

3. Pagsusuri sa kaalaman



Malubhang dehydration.

Paano mo mapapayuhan si Mary na tugunan ang situwasyon kapag si Ben ay uuwi na sa bahay? *Piliin ang lahat ng mga sagot na sa palagay mo ay naaangkop.*

- ☐ Kailangan ni Mary na hayaan si Ben na magdesisyon kung kailan iinom
- ☐ Kailangan sigaruduhin ni Mary na si Ben ay makakainom ng 8-10 na baso ng tubig sa isang araw
- ☐ Si Mary ay may talaan ng oras at dami ng nauubos niyang inumin

3. Gawain



Talaorasan para sa pagkain at pag-inom

Ang talaorasan sa ibaba ay para ipaalala mo sa taong may dementia na kumain at uminom. Bigyan sila ng pagkakataon para pumili ng iinum.

Oras	Uri ng likido (hal. tubig)	Dami ng likido (hal. 3 baso)
Umaga - Tanghali		
Tanghali - Hapunan		
Hapunan - Oras ng pagtulog		

BABALA!



Kung ang tao na iyong inaalagaan ay hindi pinapayagan sa likido dahil sa sakit sa puso, kailangan sumunod sa utos ng doktor tungkol sa gaano karami ang iinum.

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang taong iyong inalagaan ay kailangan hikayatin at suportahan na kumain at uminom.
- Maaaring isali ang taong iyong inaalagaan sa iba't ibang gawain sa pagkain para sa kaaya-ayang oras ng kainan, na makatutulong upang mapabuti ang pagpapahalaga sa sarili at ang pakiramdam na may nagagawa.
- Ang pagkain at pag-inom ay maaaring mapadali sa pamamagitan ng pagbabago sa pagkain, kagamitan at kapaligiran.
- Mapapanatili mo ang magandang pagkain at pag-inom ng taong iyong inaalagaan sa pamamagitan ng pagpapabuti sa kondisyon sa kalusugan. Ang paghingi ng tulong mula sa propesyonal sa kalusugan ay maaaring kailangan.
- Upang maiwasan ang dehydration, mahalagang uminom nang sapat ang taong may dementia.
- Itala at subaybayan ang dami ng likido na naiinom nila.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGBIBIGAY NG PANG ARAW-ARAW NA PANGANGALAGA

Lesson 1. Pagkain at paginom – para sa mas kaaya-ayang oras ng pagkain

1. Pagsusuri sa kaalaman



Gawing kaaya-aya ang oras ng pagkain.

Paano matutugunan ng pamilya ni Siya ang situwasyon?

- ✗ Dalhan si Siya ng pagkain sa kanyang silid.

Ito ay hindi makatutulong dahil mailalayo pa lalo si Siya sa kanyang pamilya. Si Siya ay maaaring makaramdam na hindi siya gusto sa bagong tahanan. Nawalan siya ng asawa, ng sariling tahanan at ngayon pati ang kanyang mga dating ginagampanan bilang tagaluto at taga ligpit ng tahanan.

- ✗ Pilitin si Siya na sumalo sa hapunan.

Ito ay hindi magandang tugon dahil maaaring magalit si Siya o maging sanhi upang lalo siyang umayaw.

- ✓ Hayaan si Siya ng pamilya na tumulong sa paghahanda ng pagkain at palilinis.

Ito ay magandang tugon dahil alam ng pamilya na nasisiyahan parin si Siya na magluto at dapat suportahan siya na patuloy na gawin ang mga gawain na gusto niya at kaya pang gawin.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Gawing kaaya-aya ang kapaligiran sa oras ng pagkain.

Paano tutugunan ng anak ni Shang ang ganitong situwasyon?

- ✓ Bumili sa tindahan ng mga pangtulong sa pangkain at pang-inom na naaangkop kay Shang.

Ito ay magandang tugon dahil napapansin ng anak ni Shang na ang kanyang ama ay hindi na kayang kumain at uminom gamit ang dating kagamitan. Sa pagbibigay ng ibang kagamitan sinusubukan niyang malutas ang problemang ito.

- ✗ Magset-up ng hiwalay na mesa para sa kanyang ama upang makakain siya sa kanyang sariling silid dahil ang pagtatapon at paghuhulog ng pagkain ay maaaring makairita sa pamilya.

Ito ay hindi makatutulong dahil si Shang ay makakaramdam ng lungkot o galit sa paghihiwalay at maaaring maging hadlang sa kanyang maayos na pagkain at paginom.

- ✓ Magkaroon ng pagpupulong ang pamilya upang makapag-isip ang bawat miyembro ng mas positibo at maayos na paraan ng pagtugon sa oras ng pagkain.

Ito ay isang magandang tugon dahil ang anak ni Shang ay gustong gawing positibo ang kapaligiran sa oras ng kainan para sa lahat.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Malubhang dehydration.

Paano matutugunan ni Mary ang ganitong situwasyon kapag si Ben ay uuwi na sa bahay?

- ✗ Kailangan ni Mary na hayaan si Ben na magdesisyon kung kelan iinom.

Ang sagot na ito ay hindi gaanong maganda kahit na nirerespeto niya ang kakayahan ni Ben. Dahil ang taong may dementia ay nababawasan ang pakiramdam sa pagkauhaw, maaaring maging mapanganib na ipaubaya sa kanila kung kailan nila gustong uminom o hindi na walang paalala sa kanila. Kung hindi ipaaalala, maaaring ma-dehydrate muli si Ben at bumagsak.

- ✓ Kailangang siguraduhin ni Mary na si Ben makakainom ng 8-10 na baso ng tubig sa isang araw.

Ito ay magandang tugon. Napansin ni Mary na maaring nakakalimutan ni Ben na uminom, kaya sinusubukan niyang tulungan ang asawa na makainom ng sapat na dami ng tubig araw-araw.

- ✓ Inililista ni Mary ang oras at dami ng likido na nauubos ni Ben.

Ito ay magandang tugon. Makatutulong ito upang magkaroon ng routine at ilista ang bilang ng baso na naiinom ni Ben mula agahan hanggang hapunan. Ang pag-inom pagkatapos ng hapunan ay maaaring mapadalas ang pagpunta sa banyo sa gabi.

Lesson 2. Pagkain, pag-inom at pag-iwas sa mga problema sa kalusugan

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang dementia ay maaaring maapektuhan ang pagkain at pag-inom sa iba't ibang paraan depende sa yugto ng dementia at iba pang kondisyon sa kalusugan.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Sa pamamagitan ng pag-aaral ay mapapabuti ang pagkain at pag-inom, maiiwasan ang pagbaba ng timbang at magagawang ligtas ang pagkain at paginom..

Ano ang matututunan ko?

1. Pagpapabuti ng pagkain at pag-iwas sa pagbaba ng timbang.
2. Matulungan ang taong iyong inaalagaan na makakain ng ligtas at maiwasan ang aspiration pneumonia.

1. Pagpapabuti ng pagkain at pag-iwas sa pagbaba ng timbang

Sa huling yugto ng dementia, ang taong may dementia ay maaaring makaranas ng kahirapan sa pagnguya ang paglunok. Ang nabawasang kakayahan sa pang-amoy, panlasa, at paningin ay maaaring mangyari dahil sa pagtanda at dementia. Ang mga ito ay mayroon negatibong epekto sa kalusugan ng tao. Ang pagkalumbay at pagbabago sa pattern ng pagkain ay maaaring makasira sa pagkain at panunaw.

Tignan natin ang halimbawa

Si Chiu ay may 9 na taon nang may dementia at siya ay inaalagaan ng kanyang anak na si Ling. Kamakailan lamang, napansin ni Ling na ang kanyang ina ay natutulog sa araw at mahirap gisingin at asikasuhin sa kanyang pagkain kapag oras na ng kainan. Ang paniwala ni Ling na ang kanyang ina ay hindi pa gutom at ayaw paistorbo sa kanyang pagtulog. Sa nakaraang check-up, nakita na si Chui ay nabawasan ng 2.5 kg mula sa huling check-up 5 linggo ang nakakalipas (5% na timbang ng kanyang katawan).

1. Pagsusuri sa kaalaman



Paano mapapabuti ang pagkain at maiwasan ang pagbaba ng timbang?

Ano ang iyong maiipapayo kay Ling para mapabuti ang pagkain ni Chiu? *Piliin ang lahat ng tugon na sa palagay mo ay naaangkop.*

- Maging flexible na bigyan ng pagkain ang kanyang ina kapag ito ay gising.
- Sa isang diary, itala kung ano at gaano kadalas kumain ang kanyang ina.
- Siguraduhing si Chiu ay makakakuha ng pagkain na kanyang gusto.

2. Matulungan ang taong iyong inaalagaan na makakain ng ligtas at maiwasan ang aspiration pneumonia

Ang taong may dementia ay maaaring makaranas ng mga problema na nakalista sa ibaba.

- Ang mga taong may dementia ay maaaring hindi matukoy ng tama kung ano maaring kainin sa hindi. Maaari nilang maabot at makain ang mga bagay na hindi dapat kainin kapag sila ay nagugutom. Siguraduhing nakatago ang mga bagay na hindi puwedeng kainin at mga kemikal sa tamang lugar.
- Kung ang isang tao ay nasa huling yugto na ng dementia, siya ay maaaring makaranas ng kahirapan sa paglunok na puwedeng maging sanhi ng impeksyon sa бага na tinatawag na aspiration pneumonia. Ang aspiration pneumonia ay nangyayari kapag ang paglunok sa pagkain ay hindi tama at mapunta ito бага sa halip na sa tiyan. Ito ay maaring maging sanhi ng impeksyon. Ang pagkain, pag-inom at paraan ng pagpapakain ay maaring kailangan baguhin para maiwasan ang mga malubhang banta ng sakit.

Hindi nakakain na mga materyales

Si Oliver ay may 10 taon nang may dementia at siya ay inaalagaan ng kanyang asawa na si Ella. Sinimulan ni Ella na obserbahang maigi ang kanyang asawa sa maghapon. Kamakailan, napapansin ni Ella na ang sabon na nilalagay niya sa kusina at banyo ay nawawala. Napapansin din niya na ang kanyang asawa ay kinakain ang mga bulaklak na nilalagay niya sa hapag kainan. Nakita niya si Oliver ay pumunta sa kusina at nagkamaling kunin ang bote ng toyo at kahit ang bote ng detergent na panghugas ng pinggan para inumin.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Hindi nakakain na mga materyales.

Ano sa palagay moa ng dapat gawin ni Ella? *Piliin ang lahat ng mga tugon na sa palagay mo ay naaangkop.*

- ☐ Kailangan niyang isusi ang mga kagamitang kemikal pangbahay, katulad ng sabon na panghugas ng pinggan sa isang cabinet.
- ☐ Iwanan sa isang lugar ang mga hindi nakakain na bagay na kayang abutin ni Oliver, dahil iniisip niya na dapat ituro kay Oliver ang mga iyon ay hindi dapat kainin.

Matulungan ang tao na makakain ng ligtas

Si Lu ay 10 taong nang may dementia at nakaratay na sa kama. Ang kanyang asawa na si Wei ay tinutulungan siya na kumain ng ligtas. Kamakailan, natuklasan niya na si Lu ay nahihirapan lunukin ang malalambot na pagkain na ginagawa niya para sa kanya. Napapansin din niya na siya ay umuubo tuwing umiinom. Tila mataas ang kanyang temperatura at dinala siya sa ospital.

Si Lu ay napag-alaman na may aspiration pneumonia. Pagkatapos ng isang buwang gamutan sa ospital, si Lu ay gumaling at inuwi na sa bahay. Bilin ng doktor ang masustansya, malambot na diyeta at malapot na inumin na uubusin sa bahay ni Lu upang maiwasan ang aspiration pneumonia.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Matulungan ang tao na makakain ng ligtas.

Ano sa palagay mo ang dapat gawin ni Wei?

Piliin ang lahat ng mga tugon na sa palagay mo ay naaangkop.

- ☐ Pag-aralan kung paano gumawa ng masustansya, malambot na pagkain at malapot na inumin para kay Lu.
- ☐ Huwag pansinin kung paano umupo si Lu kapag tinutulungan siyang kumain.

Payo



Ang masustansya at malambot na diyeta ay magagawa sa paggamit ng kamay at hindi na kailangan ang electric blender. Ang malapot na likido ay magagawa sa pamamagitan ng pagdadagdag ng corn flour sa tubig o iba pang likido habang ito ay iniinit at hinahalo hanggang lumapot.

Tandaan: ang commercial stir-in thickeners ay matatagpuan sa mga pamilihan sa maraming bansa.

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Maari mong baguhin ang pattern ng pagkain para sa taong iyong inaalagaan upang mapabuti ang nutrisyon.
- Matutulungan mo ang tao na may dementia na kumain at uminom ng ligtas sa pamamagitan ng pagtatago ng mga hindi nakakain na materyales at kagamitang kemikal sa ligtas na lugar.
- Makatutulong ka na maiwasan ang aspiration pneumonia sa pamamagitan ng pagbabago ng mga pagkain at inumin at paglalagay sa tamang patayong posisyon ang taong iyong inaalagaan kapag tinutulungan silang kumain.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGBIBIGAY NG PANG
ARAW-ARAW NA PANGANGALAGA

Lesson 2. Pagkain, pag-inom at pag-iwas sa mga problema sa
kalusugan



1. Pagsusuri sa kaalaman

Paano mapapabuti ang pagkain at maiwasan ang pagbaba ng timbang.

Ano ang iyong maipapayo kay Ling para mapabuti ang pagkain ni Chiu?

- ✓ Maging flexible na bigyan ng pagkain ang kanyang ina kapag ito ay gising.
Ito ay magandang tugon. Ang mga taong nasa huling yugto ng dementia ay kailangan ng pahinga, kaya ang pagiging flexible sa paghahanda ng kakainin ay makatutulong habang sila ay tulog sa oras ng pagkain.
- ✓ Itala kung ano at gaano kadalas kumain ang kanyang ina sa isang diary.
Ito ay magandang tugon. Ang pagtatala kung ano ang kinain ng taong may dementia ay mahalaga. Sa ganitong paraan, ang mga tagapag-alaga ay maiintindihan nang mas mabuti kung kailan at anong uri ng pagkain ang kailangan para maging sapat ang kinakain.

- ✓ Tiyaking magagawa ni Chiu na makakuha ng mga pagkain na gusto niyang kainin.
Ito ay magandang tugon. Ano ang mga pagkain na gusto niyang kainin kainin bago na-diagnose na siya ay may dementia? Ano ang mga pagkain na tila nagugustuhan niya ngayon?

2. Pagsusuri sa kaalaman



Hindi nakakain na materyales.

Ano sa palagay mo ang dapat gawin ni Ella?

- ✓ Malaman na kailangan niyang isusi ang mga kagamitang kemikal na pangbahay, katulad ng sabon na panghugas ng pinggan, sa isang cabinet.

Ito ay magandang tugon. Ang pagtatabi sa mga mapanganib na mga bagay ay makatutulong na maprotektahan ang taong may demetia.

- ✗ Mag-iwan ng ilang mga hindi nakakain na materyales sa lugar na kayang abutin ni Oliver, dahil iniisip niya na dapat ituro kay Oliver na ang mga iyon ay hindi dapat kainin.

Ito ay hindi magandang tugon. Ang mga taong nasa huling yugto ng dementia ay maaring may pagbabago sa paghuhusga kung ano ang puwede at hindi puwedeng kainin. Ang pagtatabi ng mga mapanganib na mga bagay ay mahalaga.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Matulungan ang tao na makakain ng ligtas.

Paano ni Wei matutulungan si Lu?

- ✓ Alamin kung paano magiging masustansya, malambot ang pagkain at malapot ang mga inumin ni Lu.

Ito ay magandang tugon. Ang pagbibigay ng masustansya, malambot na pagkain at malapot na mga inumin ay makatutulong na mapadali para sa mga taong nasa huling yugto ng dementia na ipagpatuloy ang pagkain at pag-inom ng mag-isa at mapanatili ang maayos na timbang.

- ✗ Huwag bigyang pansin kung paano umupo si Lu habang tinutulungan nila itong kumain.

Ito ay hindi magandang tugon. Kailangan nilang iupo si Lu sa patayong posisyon na makatutulong sa kanyang makakain at makainom ng mas maayos at maiwasan ang aspiration pneumonia.

Lesson 3. Pagbabanyo at continence care

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang hindi maayos na pagbabanyo at kawalan ng pamigil ay maaring humantong sa impeksyon at iba pang mga problema sa kalusugan, mababang pagtingin sa sarili at pag-ayaw sa mga gawain pang lipunan para sa isang taong may dementia.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Matutulungan ka ng leksyon na ito na isipin ang ang mga concern/ problema sa kalusugan, at tutulong na gabayan ang taong iyong inaalagaan sa pag gamit ng banyo at pagpigil.

Ano ang matututunan ko?

1. Mga posibleng solusyon sa mga problema tulad ng pag-ihi sa sahig o pagkawala ng kontrol sa pantog.
2. Paggamit ng mga tulong at kagamitan sa kawalan ng pamigil.

1. Mga posibleng solusyon sa mga problema tulad ng pag-ihi sa sahig at pagkawala ng kontrol sa pantog.

Pag-ihi sa sahig

Ang dementia ay maaaring makaapekto sa kakayahan ng isang tao na hanapin ang daan patungo sa banyo at matukoy ang banyo o inidoro.

Hindi dapat sinisisi ang taong may dementia sa ganitong pag-uugali o parusahan sila dahil ang ganitong klase ng pagtugon ay nagdudulot sa kanila at sa iyong sarili ng stress.

Tignan natin ang halimbawa

Si Zhen ang nag-aalaga sa kanyang asawa na si Fu simula ng magkaroon ito ng vascular dementia ilang taon na ang nakakalipas. Kaya ni Fu na pumunta sa banyo ng walang tulong ng iba, ngunit kamakailan, nadadatnan ni Zhen si Fu na umiihi sa sahig sa labas ng banyo.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Maiwasan ang pag-ihi sa sahig.

Ano sa palagay mo ang tamang gawin para kay Zhen? Piliin ang tamang sagot.

- Gumawa ng mga simpleng pagbabago sa kapaligiran at pananamit, katulad ng paglalagay ng larawan ng banyo sa pinto ng banyo, paggamit ng magkaibang kulay para sa inidoro or palitan ang pantalon ni Fu na hindi na nangangailangan pa ng sinturon.
- Sabihin sa kanyang asawa, na si Fu, na siya ay gumagawa ng gulo at paparusahan siya kapag hindi ito maglalakad araw-araw sa kapitbahayan.

Payo



Nasa ibaba ang ilang mga paalala kung sakaling ang taong iyong inalagaan ay na nakakaranas ng kahirapan sa paggamit ng banyo.

- Maglagay ng larawan ng banyo sa pintuan ng banyo para madali itong matagpuan.
- Magbigay ng direksyon papunta sa banyo kung ito ay hindi nila matagpuan.
- Maglagay ng sapat na nightlight sa pasilyo sa pagitan ng kuwarto at ng banyo.
- Gumamit ng magkaibang kulay para sa inidoro.
- Palitan ang pantalon sa paibabang damit na mas madaling alisin.
- Magbigay ng sunod-sunod na tagubilin kung ang isang tao ay makalimutan kung paano gumamit ng banyo.

Anu-ano ang iba pang mga dahilan ng pag-ihi sa sahig o kawalan ng kontrol sa pantog?

Mga kadahilanan	Mga nirerekomendang solusyon
Malayo ang lugar ng banyo sa loob ng bahay	• Samahan ang taong iyong inaalagaan sa banyo • Maglagay ng bedside commode sa gabi • Gumamit ng nightlights sa kuwarto at sa bahay
Ang pampublikong banyo ay malayo sa bahay	• Maglagay ng commode para sa kanila na magagamit sa bahay
Hindi mahanap ang banyo	• Maglagay ng larawan ng banyo sa pintuan ng banyo
Hindi sapat ang pagkakaiba ng kulay ng upuan ng banyo	• Palitan ang upuan ng banyo ng magkaibang kulay upang mas makita ang pagkakaiba
Hindi sapat ang ilaw sa pasilyo	• Maglagay ng sapat na ilaw sa pasilyo
Hindi sapat ang ilaw sa banyo	• Maglagay ng sapat na ilaw sa banyo

Mga kadahilanan	Mga nirerekomendang solusyon
Masikip na pinto ng banyo na hindi maipapasok ang walker o wheelchair	• Baguhin ang bukasang pinto upang maipasok ang walker o wheelchair
May kapansanan sa paningin	• Samahan ang taong iyong inaalagaan sa banyo kapag may araw • Maglagay ng bedside commode sa gabi
Hindi maalis ang pantalon	• Palitan ang pantalon sa mas madaling isuot at alisin na paimbaba • Tulungan ang taong iyong inaalagaan sa pagsusuot at pagtatanggal ng pantalon
Nakakalimutan kung ano ang gagawin sa banyo	• Paalalahanan ang taong iyong inaalagaan sa mga gawain na dapat gawin • Magbigay ng detalyadong tagubilin para magamit ang banyo

Pag-ihi sa mga pampublikong lugar

Ang dementia ay nakakaapekto sa kakayahan ng isang tao na ipaliwanag ang kanilang pangangailangan, halimbawa, ang pangangailangan na pumunta sa banyo. Bilang karagdagan, ang dementia ay maaaring makaapekto sa paghuhusga ng isang tao kung ano ang normal o hindi sa publiko.

Makatutulong ka na maiwasan ang ganitong aksidente (kawalan ng pamigil) sa pamamagitan ng pananatili ng regular, pangaraw-araw na schedule upang tulungan ang taong iyong inaalagaan na pumunta sa banyo. Ang matukoy kung gaano kadalas sila gumamit ng banyo bago nagkaroon ng dementia ay maaaring makatulong. Maaari mo rin malaman kung ang taong iyong inalagaan ay kailangan pumunta sa banyo sa pamamagitan ng kanilang pag-uugali, hal. kung sila ay nababagabag, nai-stress, nababahala o di mapakali.

Tignan natin ang isang halimbawa

Si Joshua ay nagaalaga ng kanyang ina na si Esther, na-diagnose ng dementia 5 taon na ang nakakalipas. Palaging dinadala ni Joshua ang kanyang ina sa pamimili dahil nasisiyahan ito na makakilala ng mga tao.

Kamakailan, napapansin ni Joshua na ang kanyang ina ay nawawalan ng pamigil ng pantog sa araw.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa pagkawala ng kontrol sa pantog.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Joshua? *Piliin ang tamang sagot.*

- ☐ Dahil ito ay nakakahiyang situwasyon para kay Joshua, dapat ay ihinto na niya ang pagsama sa kanyang ina sa pamimili.
- ☐ Dapat ay subukan ni Joshua na ang kanyang ina ay gagamit ng banyo bago umalis para mamili.

Para mapabuti ang kontrol ng pantog at pagdumi, maaaring makatulong na punan ang talaarawan sa banyo.

Talaarawan sa paggamit ng banyo			Petsa:
Oras	Bilang ng pagpunta sa banyo	Ilang beses nawalan ng kontrol sa pantog o pagdumi	Anong posibleng mga dahilan na napansin mo?
6:00-9:00 AM			
9:00-12:00 NN			
12:00-3:00 PM			
3:00-6:00 PM			
6:00-9:00 PM			
9:00-12:00 AM			
12:00-3:00 AM			
3:00-6:00 AM			

2. Paggamit ng mga tulong at kagamitan sa kawalan ng pamigil

Sa huling yugto ng dementia, ang taong may dementia ay maaaring hindi na makontrol ang kanilang pag-ihing pagdumi. Bago gumamit ng anumang mga tulong at kagamitan para sa kawalan ng pamigil, kailangan tanungin muna ang isang propesyonal sa kalusugan upang malaman ang mga dahilan sa kawalan ng pamigil, dahil ito ay baka maaari pang gamutin at maibalik sa dati.

Payo



Maraming disposable at /o washable na pangtulong, mga pads at kagamitan sa kawalan ng pamigil. Sa pagpili ng mga produkto, dapat isaalang-alang ang presyo, pagiging epektibo at ginhawa.

Sa mga lalaking nakaratay na sa kama, ang paggamit ng urinal ay makatutulong. Ilan sa mga urinal ay dinesenyo upang maiwasan ang paatras na pagtulo ng ihi.

Tignan natin ang isang halibawa

Si Gloria ay nasa huling yugto na ng Alzheimer's disease at nakatira sa pamilya ng kanyang anak na lalaki. Ang kanyang manugang na babae na si Marina ang nagaalaga sa kanya. Dahil hindi makontrol ni Gloria ang pag-ihi o pagdumi, minungkahi ng doktor kay Marina na subukanang continence pads kay Gloria.

Sa simula, si Marina ay nakararanas ng mga problema:

- Palaging tinatanggal ni Gloria ang pad at tinatapon ito sa sahig.
- Nababasa pa rin ang pantalon ni Gloria kahit gumagamit ng incontinence pads.
- Nagkaroon ng problema sa balat si Gloria sa kanyang genital area.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Paggamit ng mga produktong pang personal.

Ano ang sa palagay mo ang tamang tugon para kay Gloria? Piliin ang tamang sagot.

- ☐ Dapat pilitin ni Marina si Gloria na isuot ang pad.
- ☐ Dapat ipaalala ni Marina sa kanyang biyenan na gumamit ng banyo sa takdang oras kung hindi niya ito mismong ginagawa.

Payo



Nasa ibaba ang ilang mga paalala para sa incontinence care.

Mga Problema	Posibleng mga dahilan	Mga nirerekomendang solusyon
Palaging inaalisan ang pad at tinatapon ito sa sahig	- Hindi komportable sa pad - Mali ang sukat ng pad - Basa ang pad at kailangan nang palitan	- Suriin kung tama ang sukat ng pad - Palitan ang basang pad sa tamang oras - Kumonsulta sa doktor tungkol sa ugali ng tao
Nababasa pa rin ang pantalon kahit gumagamit ng incontinence pads	- Hindi tama ang sukat ng pad - Ang takdang oras sa paggamit ng banyo ay hindi napapanatili	- Gumamit ng tamang sukat at uri ng pad - Panatilihin ang takdang oras sa pagpunta sa banyo para mabawasan ang paggamit ng pads
Pagkakaroon ng sugat o naiirita ang balat sa genital area	- Ang incontinence pad ay maaaring maging sanhi ng pagkasira ng balat - Ang hindi angkop na sukat ng pad at pagkaantala sa pagpapalit ng maruming pad ay maaaring maging sanhi ng impeksyon sa balat	- Pumili ng angkop na sukat at uri ng pad - Palitan ang maruming pad sa tamang oras at panatilihin ang kalinisan sa palibot ng genital area. - Maglagay ng protective creams or lotions para mapanatili ang malusog na balat
Pagkakaroon ng lagnat, pananakit, at malakas na amoy ng ihi	Ang urinary tract infections ay sanhi ng maraming kadahilanan katulad ng kawalan ng pamigil at hindi maayos na pangangalaga sa genital	- Kumonsulta sa doktor - Panatilihin ang pag-inom ng 6-8 na baso ng tubig o juice maliban kung siya ay may fluid o dietary restrictions - Panatilihin ang maayos na pangangalaga sa genital

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Huwag sisihin ang tao pagkatapos ng anumang aksidente, tulad ng pag-ihi sa sahi.
- Baguhin ang kapaligiran upang mabawasan ang pagkakataon ng aksidente sa pag-ihi at pagdumi (halimbawa, maglagay ng larawan ng banyo o pintuan ng banyo).
- Dalhin ang taong may dementia sa banyo ng regular upang mabawasan ang aksidente.
- Ang dalas na pagpunta sa banyo ay kailangan malaman batay sa toilet pattern ng isang taong may dementia bago pa nagkaroon ng dementia.
- Kung ang ganitong pagbabago ay hindi nakatutulong, ang incontinence aid at mga kagamitan ay maaaring makatulong.
- Dapat malaman na ang paggamit ng incontinence aids ay maaring makairita sa balat kung hindi wasto ang paggamit.
- Panatilihin ang maayos na pangangalaga ng genital para mabawasan ang panganib ng urinary tract infection.
- Kung ang taong may dementia ay walang fluid restriction, hikayatin sila na uminom ng 6-8 na baso ng tubig o juice sa isang araw para makatulong na maiwasan ang urinary tract infection.

Payo



Para sa karagdagang paalala sa kung paano mapapanatiling kontrolado ang iyong damdamin mangyaring bumalik sa **Lesson 3. Pagbago ng pananaw at kaisipan sa Module 3**



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGBIBIGAY NG PANG ARAW
-ARAW NA PANGANGALAGA

Lesson 3. Pagbabanyo at continence care

1. Pagsusuri sa kaalaman



Iwasan ang pag-ihi sa sahig.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Zhen?

✓ Gumawa ng mga simpleng pagbabago sa kapaligiran at pananamit, tulad ng paglalagay ng larawan ng banyo sa pintuan ng banyo , paggamit ng magkaibang kulay sa upuan ng banyo o palitan ang pantalon ni Fu na hindi na nangangailangan pa ng sinturon.

Ito ang pinakamagandang sagot. Ang taong may dementia ay maaring mahirapan sa paghahanap at paggamit ng banyo, kaya ang ganitong pagbabago ay matutulungan si Fu.

✗ Sabihin sa kanyang asawa na siya ay gumagawa ng gulo at parusahan siya sa pamamagitan ng hindi pagdadala sa kanya sa palagiang paglalakad sa kapitbahayan.

Ito ay hindi magandang tugon. Hindi dapat pagbantaan ang mga taong may dementia sa ganitong paraan. Makararamdam ng pagkahiya si Fu at ang ganitong sagot ay maaaring maging sanhi upang siya ay magalit.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa pagkawala ng kontrol sa pantog.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Joshua?

- ✗ Dahil ito ay nakakahiyang situwasyon para kay Joshua, dapat itigil niya ang pagsama sa kanyang ina sa pamimili.

Hindi ito ang pinakamagandang tugon dahil ang kanyang ina ay makakaligtaan ang napakahalaga at kasiya-siyang gawain.



Dapat tiyakin ni Joshua na gumamit ng banyo ang kanyang ina bago umalis para mamili.

Ito ay magandang tugon. Ito ay magandang paraan para maiwasan ni Esther ang pagkawala ng kontrol sa pantog.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Paggamit ng mga produktong pang personal hygiene.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Marina?

- ✗ Dapat pilitin ni Marina si Gloria na magsuot ang pad.

Hindi ito ang tamang sagot! Napakahalagang alamin kung bakit ang taong may dementia ay maaring hindi komportable sa pad. Mali ba ang sukat? Basa ba ang pad at kailangan na itong palitan?



Dapat ipaalaala ni Marina sa kanyang biyenan na gamitin ang banyo sa mga nakatakdang oras kung hindi niya ito ginagawa.

Ito ang pinakamagandang sagot. Ang pagtatakda ng oras sa pagpunta sa banyo ay maaaring makatulong na mabawasan ang incontinence at ang paggamit ng pads.

Lesson 4. Pangangalaga sa sarili

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang dementia ay nakakaapekto sa kakayahan ng mga tao para mapanatili ang pangangalaga sa sarili, halimbawa pagsisipilyo ng ngipin, paliligo at pag-aayos. Samakatuwid, ang pagtulong na mapanatiling maayos na pangangalaga sa sarili ay napakahalaga. Ang hindi magandang pangangalaga sa sarili ay maararing humantong sa mga impeksyon, at iba pang mga problema sa kalusugan, mababang pagtingin sa sarili at pag-ayaw sa mga gawain panlipunan para sa mga taong may dementia.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Matutulungan ka ng leksyon na ito na isipin ang mga alalahanin tungkol sa kalusugan ng taong iyong inaalagaan at tulungan sila sa kanilang pangangalaga sa sarili.

Ano ang matututunan ko?

1. Baguhin ang kapaligiran upang maging mas madali ang pangangalaga sa sarili.
2. Mga payo para sa pagbibihis, pangangalaga ng bibig, at pagtulong sa paliligo.

1. Baguhin ang kapaligiran upang maging mas madali ang pangangalaga sa sarili

May mga iba't ibang kadahilanan kung bakit hindi magawa ang pangangalaga sa sarili. Ang isa kadahilanan ay ang mga taong may dementia ay maaaring hindi mahanap ang mga bagay na kailangan nila para sa pangangalaga sa sarili.

Halimbawa, kung hindi makita ang sipilyo at toothpaste dahil sa pagkawala ng memorya, magiging mahirap sa kanya ang pagsisipilyo ng ngipin.

Gayunpaman, maaari mong baguhin ang kapaligiran upang gawing mas madali para sa kanila na mahanap ang mga bagay na kinakailangan para sa pangangalaga ng sarili.

Tignan natin ang halimbawa

Si Mariam ay may Alzheimer's disease, ngunit nagagawa pa rin niya na pangalagaan ang kanyang sarili nang walang tulong mula sa mga miyembro ng pamilya.

Kamakailan, ang kanyang asawa, si Mohammed, ay napapansin na siya ay pumupunta na sa mesa para sa agahan suot ang damit pantulog na hindi pa naghihilamos, nagsusuklay o nagmemake-up na palagi niya dating ginagawa.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtataguyod ng personal hygiene.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Mohammed? Piliin ang tamang sagot.

- I-ayos ang mga bagay para sa pangangalaga sa sarili base sa pagkakasunod-sunod na paggamit at lagyan ng label ang mga ito na may malalaking letra at may iba't ibang kulay upang mabasa ni Mariam.
- Sabihan ang kanilang manugang na babae na dalhin si Mariam mula sa mesa papunta sa banyo at tulungan siyang maglinis at magpalit ng damit.

Maraming dahilan kung bakit si Miriam ay maaaring hindi na magawa ang pangangalaga sa sarili bago mag almusal. Ang isa sa mga dahilan ay maaaring siya ay depressed. Para sa mas maraming kaalaman tungkol sa depresyon, pakitingnan ang **Lesson 4. Depresyon, pagkabagabag at kawalan ng gana.**

Payo



Nasa ibaba ang ilang mga paalala na makatutulong sa mga taong may dementia na mahanap ang mga bagay o lugar at para magawa ang mga gawain sa pangangalaga sa sarili ng mag-isa.

- Para mahanap ang banyo: maglagay ng larawan o mga salita sa pintuan ng banyo o samahan ang tao papunta sa banyo.
- Upang mahanap ang materyales sa pangangalaga sa sarili: gawin madaling makita ang mga bagay sa banyo, lagyan ng label ang mga bagay, gumamit ng mga larawan o mga salita sa banyo para ituro ang mga bagay, gumamit ng magkaibang kulay.
- Para sa pagsara at pagbukas ng gripo: gumamit ng mga kulay na magsisilbing label ng direksyon sa pagbubukas at pagsasara ng gripo, turuan ang tao sa pagbukas at pagsara ng gripo, tulungan kung kinakailangan.

2. Mga tips sa pang araw-araw na pagbibihis, pangangalaga sa bibig at pagtulong sa paliligo.

Nahihirapan sa pagpili ng tamang damit o pagbihis na naaangkop.

Ang dementia ay maaring makaapekto sa kakayahan ng tao na pumili ng damit at magbihis na naaangkop.

Maaari mong tulungan ang taong iyong inaalagaan na pumili ng mga damit at magbihis sa paraan na magagamit ang kanilang natitirang kakayahan. Hindi mo dapat ginagawa ang mga gawain na maaari pang gampanan taong may dementia.



Tignan natin ang halimbawa

Si Ted ay may Alzheimer's disease at siya ay inaalagaan ng kanyang asawa na si Jane. Palagiang inihahanda ni Ted ang kanyang damit para sa susunod na araw tuwing gabi.

Kamakailan, ay napansin ni Jane na nakakalimutan na ni Ted na gawin ito at ang isinusuot niya ay pareparehong damit araw-araw. Napapansin din ni Jane na naiwan ni Ted na bukas ang ilang butones ng kanyang shirt, hindi nakaayos ang sinturon at nakakalimutang isintas ang sapatos.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagbibihis.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Jane? *Piliin ang tamang sagot.*

- ☐ Sabihin kay Ted na dapat siya ay hindi makalat, pumili ng damit para kay Ted at bihisan siya.
- ☐ Ipaalala kay Ted na ilatag na sa gabi ang kanyang mga damit at hikayating magsuot ng pantalon na hindi nangangailangan ng sinturon at sapatos na hindi kailangan ng isintas.

Nahihirapang magsipilyo ng ngipin

Ang dementia ay hindi lang memorya ang naaapektuhan ngunit kasama rin ang organization, coordination at concentration, na kinakailangan upang magawa ang pangangalaga sa bibig. Ang hindi magandang pangangalaga ng bibig ay nauugnay sa walang ganang kumain, mabahong hininga, impeksyon ng ngipin o gilagid at iba pang mga problema sa kalusugan.

Ang layunin sa pagtulong sa pangangalaga ng bibig ay para tulungan ang isang tao na magamit ng husto ang kanyang natitirang kakayahan.

Tignan natin ang halimbawa

Si Guoliang ay may Alzheimer's disease pero kaya pa niyang magsipilyo ng ngipin nang walang tulong. Kamakailan, ang asawa ni Guoliang na si Lingling ay napapansin na ginulo ng kanyang asawa ang banyo, na ang tubig at toothpaste ay nasa countertop at sahig. Napapansin din niya na ang kanyang asawa ay hindi na kayang magsipilyo ng ngipin sa dating gawi at hindi na maisuot ang pustiso.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtataguyod ng Pangangalaga sa bibig

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para Lingling? *Piliin ang tamang sagot.*

- ☐ Isuot ang pustiso sa bibig ni Guoling nang hindi nagsasabi.
- ☐ Turuan ang kanyang asawa kung paano magsipilyo ng ngipin ayon sa pagkakasunod-sunod at purihin siya kung nagagawa ito ng maayos.

1. Gawain



Piliin sa listahan sa baba ang kahit na anong steps sa pangangalaga sa bibig na sa tingin mo ay kailangan ng tulong ng taong iyong inaalagaan.

- Paglalagay ng toothpaste sa sipilyo.
- Pagsisipilyo ng ngipin ayon sa pagkakasunod-sunod upang malinis ang ngipin at gilagid.
- Paghuhugas at paglilinis ng bibig.
- Paggamit ng floss at toothpick araw-araw para malinis ang pagitan ng ngipin.
- Paglalagay ng balm upang hindi matuyot ang mga labi kung kinakailangan.
- Suriin ang mga palantaan ng impeksyon sa bibig o sakit ng ngipin kung kinakailangan.
- Pag-aalis, paghuhugas, paglilinis, at pagtatabi ng pustiso kung kinakailangan.



Nahihirapang gawin ang pangangalaga sa sarili at pagligo

Ang dementia ay maaaring makaapekto sa kakayahan ng isang tao na hugasan ang kanilang buhok at magshower o maligo. Ang taong may dementia ay maaring isipin na ang pagtulong sa kanilang pangangalaga sa sarili ay isang banta sa kanyang privacy, kaligtasan, seguridad, at maaaring tanggiin at ayawan ang anumang tulong.

Tignan natin ang halimbawa

Si Feng ay may Alzheimer's disease at inaalagaan ng kanyang asawa na si Yuan. Dahil sa kanyang edad, si Yuan ay hindi na ganoon kalakas upang tulungan si Feng na maligo, kaya ang pamilya ay nagpasya na ang kanilang tatlong manugang na lalaki ay magsasalitan sa pagtulong sa linguhang na paliligo ni Feng.

Ang pinakamatandang manugang na lalaki ay napakabait kay Feng at tinitiyak na magiging komportable siya habang naliligo. Dinala niya si Feng sa banyo at sinimulang alisan ng damit. Bigla siyang tinulak ni Feng, sinigawan siya at sinabihan na umalis.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Ayaw patulong sa paliligo.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para sa pamilya ni Feng? *Piliin ang tamang sagot.*

- ☐ Dahil napapansin ng pamilya na akala ni Feng ang kanyang manugang na lalake ay isang estranghero, nagpasya si Yuan na samahan si Feng habang pinaliliguan ito ng kanyang manugang na lalaki.
- ☐ Dapat pagsabihan si Feng na dapat siyang magpasalamat sa tulong na natatanggap at kung ipagpapatuloy ang inaasal niya, ipapadala siya sa long-term care facility.

Kapag tutulong sa pangangalaga sa sarili, tanungin ang taong may dementia sa kanyang mga kagustuhan hangga't maari at igalang ang kanilang pinili. Tiyaikin sa kanila na sila ay ligtas at komportable.

Ang taong may dementia ay maaaring magpakita ng panlalaban habang tinutulungan sa pangangalaga sa sarili, o maging agresibo katulad ni Feng sa binigay na halimbawa. Upang mas mabasa kung paano maiiwasan o harapin ang pagiging agresibo, pumunta sa **Lesson 3**.

Agresyon sa Module 5.

Payo



Nasa ibaba ang ilang mga paalala para sa pagtulong sa paliligo.

- Alamin ang oras ng paliligo/shower na gusto ng taong inaalagaan mo.
- Mula sa shower/paliligo, gawing sponge bath. (Tandaan: ang bath tubs ay mas mahirap dahil maaaring humantong sa pagkabagsak, at ang tagapag-alaga ay maaaring mahirapan na buhatin ang taong may dementia mula sa tub).
- Kung gumagamit ng shower o bathtub, gumamit ng non-slip mat para maiwasan ang pagbagsak.
- Adaptive na upuan o kagamitan katulad ng grab bars at shower chairs ay maaaring makatulong.
- Para sa mga taong may dementia na natatakot sa tubig, subukan hinaan ang daloy ng tubig.

2. Gawain



Pumili ng anumang gawain sa pangangalaga ng sarili na kailangan ng tulong ng taong may dementia. Sanayin sila sa pamamagitan ng mga hakbang na kailangan sa bawat isang gawain.

- | | |
|---|--|
| ■ Pagpili sa damit na pang-araw | ■ Paghuhubad bago magshower/maligo |
| ■ Paglalagay ng non slip mat sa sahig | ■ Paghuhugas ng buhok/katawan habang naliligo/shower |
| ■ Pag-alis at pagsuot ng pajama | ■ Pag-aahit |
| ■ Paghuhugas at pagpapatuyo ng mga kamay | ■ Paggamit ng tuwalya para patuyuin ang buhok/katawan |
| ■ Paghuhugas at pagpapatuyo ng mukha | ■ Paglalagay ng lotion sa katawan para hindi matuyot ang balat |
| ■ Paghuhugas at pagpapatuyo ng paa | ■ Pagsusuri sa mga palatandaan ng mga problema sa balat |
| ■ Paghuhugas at pagpapatuyo ng genital area | ■ Pagbibihis pagkatapos maligo/shower |
| ■ Pagpapatuyo ng katawan pagkatapos maghugas | ■ Pagsusuklay ng buhok |
| ■ Pagpapalit ng damit sa gabi sa pang-araw na damit | ■ Paggamit ng electrical dryer |
| ■ Paghahanda para sa shower/paliligo | ■ Paglalagay ng make-up |
| ■ Pagbukas ng gripo, pag-aayos ng temperatura ng tubig, at paghahanda sa paliligo | ■ Pagpuputol ng kuko sa kamay at paa kung kinakailangan. |

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Isama ang taong may dementia sa pangangalaga sa sarili at sa bibig hangga't maaari, gamit ang kanilang natitirang kakayahan.
- Baguhin ang kapaligiran, halimbawa sa pamamagitan ng pagbibigay patnubay , hikayatin silang pumili ng iba't ibang mga klase ng damit o bigyan ng upuan habang ginagawa ang personal na pangangalaga.
- Isali ang taong iyong inaalagaan sa pang- araw- araw na pagpapasya, halimbawa kung anong mga damit na gusto niyang isuot.
- Ilagay sa isip na kapag hindi sapat ang binibigay na tulong sa personal na pangangalaga ay maaaring maging sanhi ng pagkabalisa at pagiging agresibo.
- Maging mahabagin at subukan unawain kung bakit sila ay tumatanggi kapag tinutulungan sa personal na pangangalaga



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGBIBIGAY NG PANG ARAW-ARAW NA PANGANGALAGA

Lesson 4. Pangangalaga sa sarili

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtataguyod ng personal hygiene.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Mohammed?

✓ I-ayos ang mga bagay para sa pangangalaga sa sarili ayon sa pagkakasunod sunod ng paggamit nito at lagyan ng label ang mga ito na may mga malaking letra at iba't ibang kulay upang mabasa ni Mariam.

Ito ay magandang tugon. Ang mga taong may dementia ay maaring mawala ang kanilang kakayahan upang mahanap ang mga bagay na hindi kapuna-puna. Ang pagkakaroon ng "easy to find" na kapaligiran ay napakahalaga sa kanila.

✗ Sabihan ang kanilang manugang na babae na dalhin si Mariam mula sa mesa papunta sa banyo at tulungan siya sa paglilinis at pagpapalit ng damit.

Ito ay hindi tamang sagot. Kailangan muna ni Mohammed malaman kung ano ang dahilan kung bakit hindi na niya ginagawa ang pangangalaga sa sarili bago mag-agahan. Bago pangunahan ni Mohammed ang pangyayari, kailangan itanong muna ni Mohammed sa kanyang asawa kung kailangan niya ng tulong mula sa kanilang manugang na babae. Ang hindi pagtatanong ay maaari niyang ikagalit.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagbibihis.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Jane?

- ✗ Sabihin kay Ted na dapat siya ay hindi makalat, pumili ng damit para kay Ted at bihisan siya.

Ang sagot na ito ay hindi nakatutulong. Hindi kasalanan ni Ted kung hirap siyang gawin ang gawain na ito. Sa pagbibigay ng kaunting tulong, maaaring magawa pa rin ni Ted na bihisan ang kanyang sarili.

- ✓ Ipaalaala kay Ted na ilatag na ang mga damit sa gabi at hikayatin siya na magsuot ng pantalon na hindi na kailangan ang sinturon at sapatos na hindi na kailangan isintas.

Ikaw ay tama! Makakayanan ni Ted na magbihis ng mag-isa, ito ay makatutulong na mapabuti ang kanyang pagpapahalaga sa sarili.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtataguyod ng pangangalaga sa bibig.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para kay Lingling?

- ✗ Isuot sa bibig ni Guoliang ang kanyang pustiso nang hindi nagsasabi.

Ito ay hindi tamang sagot. Inaako na ni Lingling ang lahat ng pangangalagang gawain at hindi humingi ng permiso kay Guoliang. Ang pagtugon na ito ay maaaring ikagalit ni Guoliang.

- ✓ Turuan si Guoliang kung paano magsipilyo ayon sa pagkakasunod-sunod at purihin siya kung nagagawa ito ng maayos.

Ito ang pinakatamang sagot. Mapapanatili ni Guoliang ang kanyang antas ng kalayaan sa ganitong paraan, na maaaring makatulong din upang mapabuti ang kanyang pagpapahalaga sa sarili.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Ayaw magpatulong sa paliligo.

Ano sa palagay mo ang tamang tugon para sa pamilya ni Feng?

✓ Dahil sa napapansin ng pamilya na ang akala ni Feng na ang kanyang manugang na lalaki ay isang estranghero, nagpasya si Yuan na samahan si Feng habang pinaliliguan ito ng kanyang manugang na lalaki.

Magandang payo! Ang taong may dementia ay maaring hindi na kayang makakilala ng mga taong dating kakilala, kaya ang pagbibigay ng maraming oras upang maging pamilyar muli sila sa mga tao ay mahalaga.

✗ Dapat pagsabihan si Feng na dapat siyang magpasalamat sa tulong na natatanggap at kung ipagpapatuloy ang inaasal niya, ipapadala siya sa long-term care facility.

Ito ay hindi magandang payo. Kailanman ay huwag pagbantaan sa ganitong paraan ang taong may dementia. Ang pagsasabi ng ganito ay hindi makatutulong sa situwasyon at makapagdudulot lamang ng stress kay Feng.

Lesson 5. Isang kasiya-siyang araw

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Mahalaga na mapanatili ang mga routine at gawain na pamilyar sa isang taong may dementia para makatulong sa pagkakaroon ng kasiya-siyang araw.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Sa pamamagitan ng pag-aaral kung paano iakma ang mga routine at gawain dahil ang kakayahan ng taong may dementia ay nagbabago.

Ano ang matututunan ko?

1. Pagtataguyod ng mga routine sa maghapon para sa taong may dementia.
2. Pag-aangkop ng mga routine sa nagbabagong kakayahan ng taong iyong inaalagaan.

1. Pagtaguyod ng mga routine sa maghapon para sa taong may dementia.

Sa isang taong may dementia, mahalaga na lumikha ng kapaligiran na sumusuporta sa kanila na gawin ang mga bagay na gusto nilang gawin.

Ito ay totoo rin para sa iyo.

Mahalaga na subukan at panatilihin ang mga routines at gawain na pamilyar sa taong may dementia at iakma ang mga ito dahil ang kanilang kakayahan ay nagbabago.



Ano ang routine?

Ang routine ay isang gawain na ginagawa ng isang tao araw-araw o halos araw-araw.

Mahalaga na subukan at ituloy ang routine ng isang taong may dementia hangga't maaari. Nagbibigay ito ng katiyakan at nakakabawas ng stress sa tahanan. Alamin ang kinagawiang routine ng isang tao. Kung wala pang routine, halimbawa sa gabi, makatutulong na magkaroon ng isa at sundin ito ng palagi. Maaring isama ang pag-inom ng tsaa, pakikinig ng nakakapawing musika, o pagdadasal.

Nakatutulong na magkaroon ng routine sa iba pang oras sa maghapon, katulad ng pagkagising sa umaga, pagkain sa gitna ng maghapon, o pagplano ng anong gagawin sa maghapon.

Mas simple at mas madali ang mga routine na susundan, mas magbibigay ito ng katiyakan sa isang taong may dementia at makakababa ng stress sa tahanan.

Umaga: Pagsisimula ng araw

Makatutulong na magkaroon ng takdang oras sa paggising at gumawa ng iba't ibang bagay na magkakasunod-sunod para maumpisahan ang isang araw. Katulad ng paliligo, pagsisipilyo, pagbibihis at pagkain ng almusal. Habang lumalala ang dementia, ang taong iyong inaalagaan ay mangangailangan ng tulong sa bawat gawain pero ang isang paraan para mabawasan ang stress ay gawin lamang magkakapareho ang mga basic routines hangga't maaari.

Sa araw, mahalaga rin na subukan at magkaroon ng oras sa mga gawain na magugustuhan ng taong may dementia katulad ng pagbisita sa mga kaibigan or kamag-anak, paglalakad, paglalaro o pakikinig sa radyo. Ang mga gawaing ito ay nakasalalay kung ano ang kanyang mga datinginteres at kasalukuyang kakayahan.

Sa mga unang yugto ng dementia, ang iyong mga ka-anak o kaibigan, ay maaring gawin ang mga bagay na nais nilang gawing na may kaunting patnubay. Ganumpaman, habang ang sakit ay lumalala, ang mga gawain ay kailangan baguhin upang magawa pa rin nila ang mga bagay na gusto nilang gawin. Mahalagang maging angkop at maging malikhain sa mga gagawing routines at ibagay ang mga ito kung kinakailangan sa paglipas ng panahon.

Tignan ang halimbawa

Si Matha ay may dementia at sanay na umiinom ng tsaa pagkatapos maghanda sa umaga. Ang kanyang anak na si Penny ay hinihikayat ang kanyang ina na maglakad araw-araw ayon sa nirekomenda ng kanyang doktor. Hindi alam ni Penny sa karaniwang routine ng ina, kaya kapag sinusubukan niyang ayain si Martha maglakad-lakad pagkatapos ng agahan, tumatanggi si Martha.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Routine sa umaga.

Ano ang maimumungkahi mo kay Penny?

Piliin ang tamang sagot sa mga tugon sa ibaba.

- Kung imumungkahi ni Penny na panatilihin ang nakagawiang routine sa pamamagitan ng pag-inom muna ng tsaa, malamang na si Martha ay maglalakad pagkatapos.
- Dapat tanungin ni Penny si Martha kung ano ang mga gawain na nakasanayan na niya at anong pagkakasunod-sunod na nais niya itong gawin.
- Dapat pilitin ni Penny si Martha na maglakad dahil ito ang payo ng doktor.

Isaisip



Mahalagang panatilihin ang mga routine (mga bagay na ginagawa ng isang taong may dementia araw-araw o halos araw-araw) hangga't maaari. Maaari itong makatulong upang maiwasan ang pagkalito, pagkabalisa, hindi mapakali at pagkainip.

Nakatutulong din ito na igalang ang dignidad ng tao. Isipin kung ano ang maaari mong maramdaman kung ang iyong mga routine ay binago o plinano ng ibang tao.

2. Pag-aangkop ng mga routine sa pagbabago ng kakayahan ng taong iyong inaalagaan

Mahalaga na iakma ang mga routine sa pagbabago ng kakayahan ng taong may dementia.

Narito ang mga karaniwang routine na puwedeng gawin sa maghapon sa taong may dementia.

Sa umaga

Gumising sa parehong oras araw-araw.

- **Pag-aakma:** Maaaring kailanganin ng tulong na gisingin dahil ang taong may dementia ay posibleng hindi maitakda ang alarm ng tama.

Mag-agahan sa takdang oras. Sa mga unang yugto ng dementia, ang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan ay maaari pa ring makagawa ng sariling agahan.

- **Pag-aakma:** Ang taong may dementia ay maaaring kailangan ang iba para maihanda ang mga sangkap. Sa katagalan, maaaring mangailangan na sila ng higit na tulong sa paghahanda at pagkain ng agahan.

Pagsasagawa ng mga gawain sa pag-aayos, tulad ng pagsisipilyo ng ngipin, paliligo/paglilinis, pagbibihis. Sa mga unang yugto, ang taong iyong inaalagaan ay maaaring magawa ang mga gawaing ito nang walang tulong.

- **Pag-aakma:** mga bagay tulad ng sipilyo, toothpaste, atpb. ay puwedeng ilatag sa banyo para mas makita at magbigay hudyat upang gawin ang gawain. Sa mga huling yugto ng dementia, maaaring kailanganin ang ibang tao na gawin ang mga gawain na ito para sa, o kasama ang taong may dementia.

Isaisip



- Mahalaga na mayroong mga routine para sa mga gawain sa umaga at panatilihin ang mga ito hangga't maaari.
- Gumawa ng pagsasaayos kung kinakailangan kung ang kakayanan ng taong may dementia ay nagbabago.

Para sa karagdagang paalala, maaaring sumangguni sa **Lesson 4. Pangangalaga sa sarili sa module na ito.**

Sa maghapon

Nakatutulong na paghandaan ang mga gawain kung saan nasisiyahan ang taong iyong inaalagaan, ayon sa dating interes at kasalukuyang kakayahan.

Tignan natin ang halimbawa

Gustong gusto ni Martha ang baking at dati siyang gumagawa ng mga espesyal na cake at cookies tuwing may pagtitipon ang pamilya. Ngayong mayroon na siyang dementia, nakakalimutan na niya ang mga sangkap at paglagay ayon sa pagkakasunod-sunod.

Noong una, si Martha ay gumagamit ng cookbook para matulungan siya na ipagpatuloy ang baking, ngunit siya ay nahihirapan na. Ang cakes at cookies ay hindi na masarap ang lasa at kailangan itapon. Nais ni Penny na tulungan ang kanyang ina na mapanatili ang gawain na ito.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapanatili ng dating gawain at interes sa maghapon.

Ano ang maimumungkahi mo kay Penny?

Piliin ang tamang sagot sa mga tugon sa ibaba.

- ☐ Dapat ay itabi ni Penny ang mga gamit sa *baking* at pagluluto at sabihin sa kanyang ina na hindi na niya ito magagawa.
- ☐ Dapat isama ni Penny ang kanyang ina sa pamimili at bumili ng mga madaliang pagluluto ng cakes at cookies, “out of box”, na kakaunting trabaho lang ang kailangan para maipagpatuloy ni Martha ang pagluluto at baking.
- ☐ Habang nagbabago ang kakayahan ni Martha, si Penny ay maaaring magplano ng kaunting oras sa hapon para mag bake at magluto kasama ang kanyang ina.

Ano ang sundowning?

Minsan ang taong may dementia ay mas nababagabag, agresibo o nalilito sa bandang hapon o bago gumabi. Ito ay madalas na tinatawag na “sundowning”. Ito ay nakababahala sa mga tagapag-alaga. Ang eksaktong sanhi ng sundowning ay hindi pa malinaw ngunit ang pagkawala ng routine ay maaaring isa sa mga dahilan. Subukan bigyan ang tao ng isang makabuluhang gawain sa ganitong oras..

Tignan natin ang halimbawa

Gusto ni Martha na pumunta sa community centre araw-araw mula alas 12:00 hanggang 15:00. Doon siya kumakain ng tanghalian at nakikipagkita sa mga kaibigan upang gumawa ng mga gawain. Noong una, mag-isa lamang si Martha na pumupunta doon pero habang lumalala ang pagkawala ng kanyang memorya, hindi na niya alam ang daan papunta sa centre. Humingi ng tulong si Penny sa miyembro ng pamilya na dalhin si Martha sa centre at iuwi pagkatapos. Naging maayos pansamantala ang ganitong paraan ngunit sa katagalan ay hindi na nagagawang sunduin si Martha ng kapamilya. Hindi na alam ni Penny ang gagawin dahil hindi naman niya masasamahan si Martha tuwing hapon.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapanatili ng mga gawain at interes sa labas ng bahay.

Anong iyong maiimungkahi kay Penny? *Piliin ang tamang sagot mula sa mga tugon sa ibaba.*

- ☐ Maaaring humingi ng tulong si Penny sa ibang miyembro ng pamilya.
- ☐ Maaaring humingi ng tulong si Penny sa ibang tao na hindi miyembro ng pamilya na ihatid si Martha sa centre katulad ng isang kapitbahay.
- ☐ Maaaring sabihin ni Penny sa kanyang ina na gumawa na lamang ng tahimik na mga gawain sa hapon katulad ng panonood ng telebisyon o pakikinig sa radyo.

Isaisip



Mahalaga na igalang ang mga pang araw-araw na routine ng taong iyong inaalagaan at panatilihin ang mga ito hangga't maaari.

Kung hindi na ito posible, iakma ang kanilang kakayahan sa abot ng kanilang makakaya upang ang mga pangunahing gawain na mahalaga para sa taong may dementia ay mapanatili hangga't maaari.

Sa Pagtulog

Sa gabi, nasanay si Martha na nagbabasa ng tahimik ng mga 30 minuto bago matulog. Habang lumalala ang kanyang dementia, nahihirapan na siyang magbasa . Minsan tinititigan lamang niya ang kanyang aklat. Mas nalilito siya kapag nagbabasa.

Nais ni Penny na iakma ang ganitong routine sa kasalukuyang kakayahan ni Martha.

4. Pagsusuri sa kaalaman

Pag-aakma ng mga routine.

Anong iyong maimungkahi kay Penny? *Piliin ang tamang sagot sa mga tugon sa ibaba.*

- ☐ Maaaring basahan ni Penny ng mga 15 minuto si Martha bago matulog.
- ☐ Dapat alisin ni Penny ang mga aklat sa silid ni Martha.
- ☐ Dapat kumuha si Penny ng mga aklat na may mas maraming larawan kaysa mga salita o mga audiotape para kay Martha.

Paalala

- Para sa umaga, hapon at oras ng pagtulog at hapon panatilihin ang mga routine hangga't maaari ngunit maging handa na iakma ang mga ito sa kakayahan ng taong may dementia na nagbabago sa katagalan.
- Makatutulong ang mag-print ng listahan ng kanyang pangaraw-araw na routine. Gumawa ng isa sa bawat araw at ilagay ito sa nakikitang lugar.

1. Gawain



May alam ka bang kahit anong routine ng taong iyong inaalagaan na may dementia?

Mangyaring isulat ang anumang ideya na meron ka tungkol sa mga routine para sa taong iyong inaalagaan at kung paano sila puwedeng iakma?

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang pagkakaroon ng routine ay mahalaga sa taong may dementia.
- Subukang panatilihin ang mga routine ng iyong kapamilya o kaibigan kapareho sa routine na meron sila bago nagkaroon ng dementia.
- Maging handa na iangkop ang mga routine na kinakailangan sa pagbabago ng kakayahan ng taong may dementia sa paglipas ng panahon.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGBIBIGAY NG PANG ARAW-ARAW NA PANGANGALAGA

Lesson 5. Isang kasiya-siyang araw

1. Pagsusuri sa kaalaman



Mga routine sa umaga.

What suggestions do you have for Penny?

- ✓ Kung imunungkahi ni Penny na panatilihin ang routine sa pamamagitan ng Pag-inom muna ng tsaa, mas malamang na mamamasyal si Martha pagkatapos.

Tama! Makatutulong na mapanatili ni Martha ang kanyang routine.

- ✓ Dapat tanungin ni Penny si Martha kung ano ang mga gawain ang nakasanayan na niya at sa anong pagkakasunod-sunod niya nais gawin ang mga ito.

Tama! Maaaring matutunan ni Penny ang mga routine ni Martha. Gayunpaman, maaari lamang itong mangyari kung si Martha ay nasa una o nasa gitnang yugto ng dementia. Sa katagalan, maaaring hindi na matandaan ni Martha ang kanyang mga routine.

- ✗ Dapat pilitin ni Penny si Martha na maglakad dahil ito ang bilin ng doktor.

Ang tugon na ito ay hindi maganda dahil maaari itong maging dahilan para maging kabalisa at magalit si Martha.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapanatili ng mga gawain at interes sa maghapon.

Anong iyong maiimungkahi kay Penny?

✗ Dapat ay itabi na ni Penny ang mga gamit sa pagluluto at *pagbe-bake* at sabihin sa kanyang ina hindi na niya ito posibleng magawa pa.

Ito ay hindi makatutulong. Hindi sinubukan ni Penny na mag-isip ng alternatibong gawain na makatutulong sa kanyang ina at maaari itong ikagalit ni Martha.

✓ Dapat isama ni Penny ang kanyang ina sa pamimili atat bumili ng madaling maihanda sa paggawa cakes at cookies, "out of the box", na kakaunting trabaho lamang ang kailangan upang maipagpatuloy ni Martha ang kanyang pagluluto at *pagbe-bake*.

Ito ay magandang payo. Iginagalang nito ang mga routine ni Martha ngunit dapat ay iakma ang mga gawain sa kanyang kasalukuyang kakayahan.

✓ Sa pagbabago ng kakayahan ni Martha, si Penny ay maaaring magplano ng ilang oras sa hapon para magluto at mag *bake* kasama ang kanyang ina.

Ito ay napakahusay na plano para sa hinaharap! Pinapayagan nito na ipagpatuloy ni Martha ang kanyang mga routine na may suporta kung kinakailangan.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagpapanatili ng mga gawain at interes sa labas ng bahay.

Ano ang iyong maiimunkahi kay Penny?

- ✓ Maaaring humingi ng tulong si Penny sa ibang miyembro ng pamilya.

Ito ay magandang ideya. Kung ang iba ay maaaring pumunta ng regular, ito ang pinakamagandang na solusyon para kay Martha dahil pinapanatili nito ang kanyang mga routine at umaangkop sa nagbabagong kakayahan ni Martha.

- ✓ Maaaring makiusap si Penny sa iba na hindi miyembro ng pamilya na samahan si Martha papunta sa community centre katulad ng isang kapitbahay.

Ito ay magandang tugon. Ang pamilya ay hindi palaging puwede at kung minsanay hindi rin alam ng iba kung paano sila makatutulong. Ito ay isang konkretong paraan kung paano makakahingi ng tulong si Penny.



Maaaring sabihin ni Penny sa kanyang ina na gumawa ng mga tahimik na gawain sa hapon katulad ng panonood ng telebisyon at pakikinig sa radyo.

Ito ay malamang na hindi magiging magandang solusyon sa ganitong oras. Inihihiwalay nito si Martha sa ibang tao at hindi pinapayagan na makisali sa mga gawain na nasisiyahan siya. Maaaring mas magandang solusyon ito sa mga huling yugto ng dementia kapag nagbago na ang kakayahan ni Martha.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pag-aakma ng mga routine.

Anong mungkahi ang maibibigay mo kay Penny?

- ✓ Puwedeng basahan ni Penny si Martha ng 15 minuto bago siya matulog.
- Ito ay magandang ideya.** Tinutulungan nito si Martha na ipagpatuloy ang kasiyahan sa pagbabasa subalit dapat iangkop ang gawaing ito sa kanyang kakayahan.
- ✗ Dapat alisin ni Penny ang mga aklat sa silid ni Martha.

Ito ay hindi magandang tugon dahil hindi nito kinikilala kung gaano kahalaga ang pagbabasa para kay Martha. Dapat malaman ni Penny na ang kanyang ina at siya maaari pa ring magkasama sa ganitong routine, kailangan lamang iakma.

- ✓ Dapat kumuha si Penny ng ilang libro na may mas maraming larawan kaysa salita o mga audiotape para kay Martha.

Ito ay makatutulong para sa mga tao na nasa huling yugto na ng dementia na gusting magbasa ngunit nahihirapan nang magbasa ng mga libro na maraming salita.

MODULE

5

PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

- Lesson 1.** Panimula ukol sa mga pagbabago sa kilos o gawi
- Lesson 2.** Pagkamakakalimutin
- Lesson 3.** Agresyon
- Lesson 4.** Depresyon, nerbyos, at kawalan ng gana
- Lesson 5.** Hirap makatulog
- Lesson 6.** Delusion (maling paniniwala) at hallucination (guni-guni)
- Lesson 7.** Paulit-ulit na kilos
- Lesson 8.** Palakad-lakad at pagkaligaw
- Lesson 9.** Mga pagbabago sa pagpapasya
- Lesson 10.** Pagsama-samahin ang mga ito

Lesson 1. Panimula ukol sa mga pagbabago sa kilos o gawi

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Binabago ng dementia ang ugali, pag-iisip at kilos ng isang tao. Itong mga pagbabago ay maaaring magdulot ng takot o pagkabahala sa taong may dementia, at pati na rin sa kanilang pamilya o tagapag-alaga, na gaya ninyo.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyon na ito ay makatutulong mapabuti ang inyong kakahayang maagapan, makayanan o lutasin ang mga pagbabago sa kilos o gawi na maaari ninyong maranasan.

Ano ang matututunan ko?

1. Mga pagbabago sa kilos na nakakabahala
2. Maiintindihan ang sunod-sunod na pangyayari kapag nagkakaroon ng pagbabago sa kilos.
3. Iba't ibang maaaring maging tugon sa pagbabago ng kilos.

1. Mga pagbabago sa kilos o gawi na tunay na nakakabahala

Binabago ng dementia ang ugali, pag-iisip at kilos ng isang tao. Itong mga pagbabago ay nagdudulot ng takot at pagkabahala, hindi lamang sa taong may dementia, ngunit pati na rin sa kanilang pamilya o tagapag-alaga, na gaya niyo.

“Ang ano mang uri ng kilos o gawi na nakakabahala sa iyo o sa iyong inaalagaan ay tunay na *stressful*”

Matututunan sa panimulang ito ang mga sumusunod:

Paano masabi na ang kilos o gawi ay maaaring magdulot ng pagkabahala, *stress* o hirap sa iyo o sa inyong alaga. Paano tugunan ang mga pagbabago sa kilos o gawi. Paano mababago ang situwasyon para mabawasan o maiwasan ang mga nakakabahalang pagbabagong kilos o gawi na ito.

1. Gawain



Ang inaalagaan mo ba ay may mga ganitong pagbabago sa kilos o gawi?

Piliin ang lahat ng naaangkop sayo.

Pagbabago sa kilos o gawi	Halimbawa
■ Pagiging makakalimutin	Pagiging makakalimutin o madalas mawalan ng mga gamit, hindi maalala ang mga pangyayari o mga petsa
■ Agresyon	Pananalita at kilos na agresibo o may pagbabanta, o ang paggawa ng mga bagay na nakakatakot sa iba
■ Malalim na lungkot, kaba or kawalan ng pakialam	Ang pagkakaroon ng matinding kalungkutan, pagaalala, pagkatakot, pagkabigo, galit, pagiging emosyonal, pag-iyak, di mapakali, nagmumukmok, kawalan ng pakialam o mabagal na reaksiyon,
■ Hirap matulog	Hindi mapakali o pagkabalisa sa gabi, ginigising ang ibang kasama sa bahay
■ Kakaibang mga paniniwala at mga guni-guni: ang pagkita o pagdinig ng mga bagay na wala naman	Pagbibigay ng maling kahulugan, pagkakaroon ng mga maling paniwala na hindi mapalitan, may nakikita o naririnig kahit wala naman, o paghihinala sa mga tao sa paligid

1. Gawain



Pagbabago sa kilos o gawi

- Paulit ulit na gawain
- Ang paglalakad-lakad
- Hindi tamang pag-iisip o hatol
- Wala sa ngayon

Halimbawa

Ang paulit ulit na pagtanong o pag-ulit ng mga gawain

Ang paglalakad-lakad, paglabas ng bahay at minsan ay nawawala na

Ang pagsabi ng maling bagay sa maling oras, pagkilos ng hindi sang-ayon sa situwasyon, hindi iniintindi ang kanyang limitasyon

Wala sa mga sintomas na ito, sa ngayon

Tandaan



Marami ang puwede maging dahilan sa pagbago ng kilos o gawi. Ang mga ito ay maaaring magdulot ng pagkabahala sa iyo o sa iyong alaga. Maaari din nitong maapektuhan and relasyon ninyo ng iyong alaga.

O di kaya ay makaramdam na hindi mo na kakayanin pa ang mag-alaga sa kanya.

Sa leksyon na ito, matututunan mo kung paano mabawasan o maiwasan ang mga ganitong pangyayari.

2. Ang pag-unawa sa mga sunod-sunod na pangyayari kapag may pagbabago sa kilos o gawi

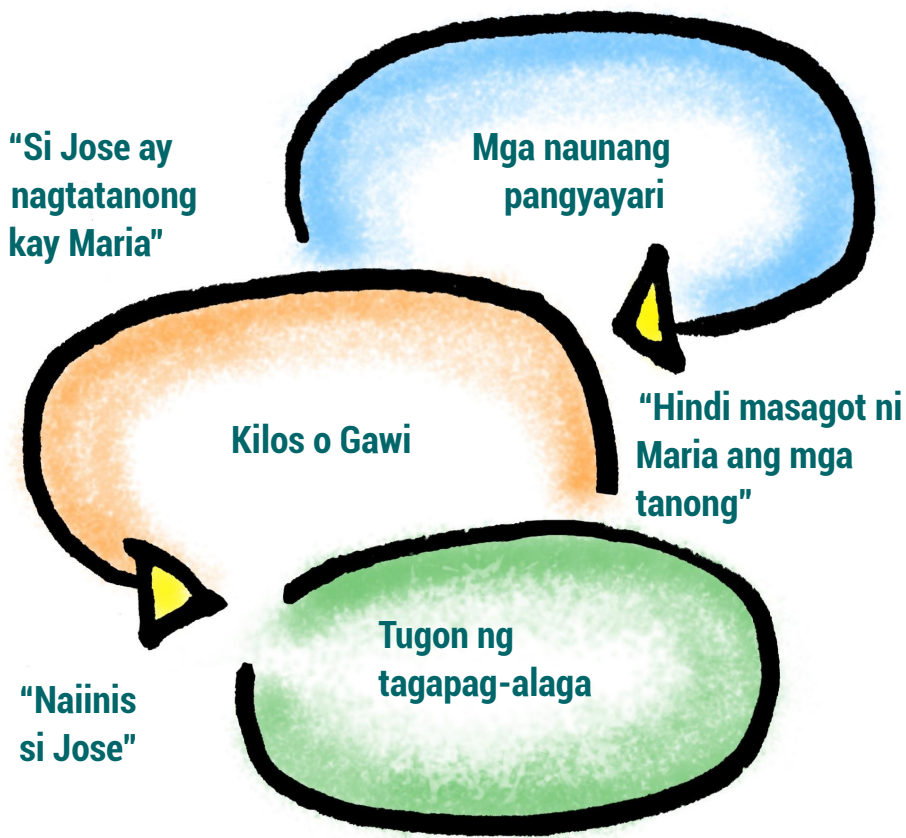
Mahalagang magkaroon ng pagkakaunawaan ukol sa mga pagbabago sa kilos at gawi; at ng mga pangyayari bago at pagkatapos ito mangyari. May mga pagkakataon na maaari mong mabawasan o maiwasan ang mga ganitong pangyayari. Kung bibigyan mo ng pansin at mauunawaan ang mga naunang pangyayari bago ang pagbabago sa kilos o kung ano ang maaaring nag-"trigger" sa kilos, makatutulong itong maiwasan at mabawasan ang mga ganitong kilos o gawi.

Tignan ang ilang halimbawa

Si Maria ay may *dementia*, katulad ng taong iyong inaalagaan. Ang kanyang asawa na si Jose, ang nag-aalaga sa kanya, tulad ng iyong ginagawa para sa iyong alaga.

Madalas tinatanong ni Jose si Maria kung natatandaan niya ba ang mga bumisita noong nakaraang linggo o kung ano ang kinain niya nung almusal o hapunan. Hindi maalala ni Maria ang mga bagay na ito at siya ay nababalisa. Maging si Jose ay nainis.

Makikita sa larawan na sumusunod ang mga pangyayari.



Ano ang nangyari bago ang kilos o gawi?

Ano sa palagay mo ang mga nangyari bago nabalisa si Maria at ano ang puwede mong gawin upang hindi mangyari ito? Ito ay mga halimbawa:

1. Tinanong ni Jose si Maria at hindi makasagot si Maria
2. Ang tono na ginamit ni Jose nung siya ay nagtanong ang dahilan bakit naging balisa si Maria



1. Pagsusuri sa kaalaman



Alamin ano ang nangyari bago nagbago ang kilos.

Ngayon, subukan mo ang susunod. Isulat ang mga naiisip mong mga nangyari bago naging balisa si Maria gamit ang patlang sa ibaba. Pagkatapos ay ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa mga huling pahina ng modyul na ito.

Tignan naman natin ang naging reaksiyon ni Jose

Sinusubukan nating alamin ano kaya ang nangyari **bago** ang reaksiyon ni Maria at kung ano ang naging sagot ni Jose **pagkatapos**

Ang naging reaksiyon ni Jose....

Nainis si Jose dahil hindi maaalala ni Maria kung sino ang bumisita sa kanya at kung ano ang kanyang kinain noong almusal/hapunan/

Puwede baguhin ni Jose ang kanyang naging reaksiyon

2. Pagsusuri sa kaalaman



Iba't ibang paraan ng pagtugon.

Ito ay mga halimbawa ng mabuti at hindi mabuting mga reaksiyon. Tukuyin alin sa mga halimbawa ang tamang reaksiyon.

Mga puwede gawin ni Jose...

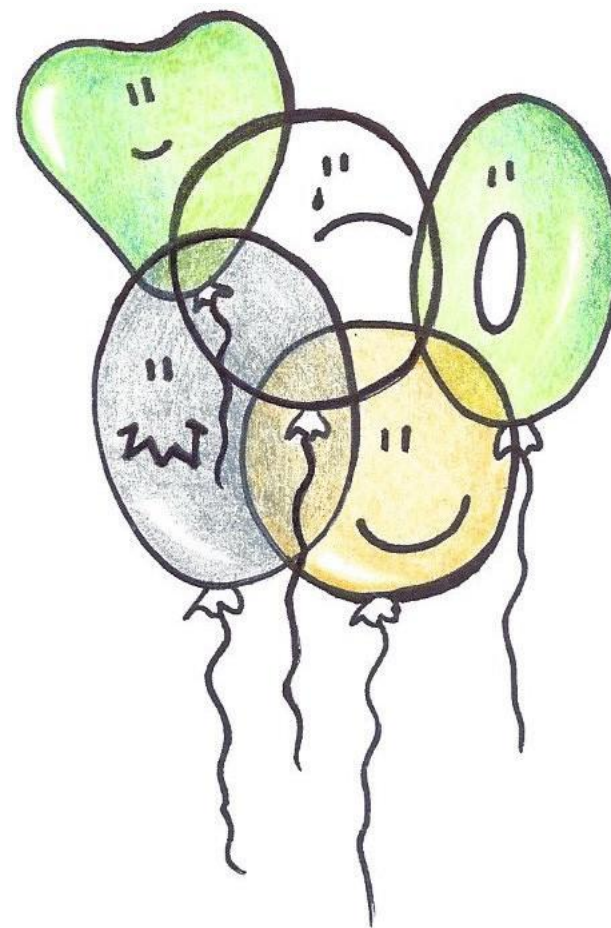
- Ipakita na siya ay naiinis na.
- Huminga ng malalim
- Ipakita nag pagkainis at sabihing, "Sinagot ko na iyong mga tanong, huwag mo na akong kulitin"
- Ipaalala sa sarili na ang kanyang asawa ay may dementia at hindi sinasadyang makalimot ng mga bagay-bagay.
- Alalahanin din na sa susunod na magtatanong siya, ito ay magdudulot lamang ng pagkabalisa, hindi lamang sa kanya ngunit pati na rin sa asawa niya
- Tulungan si Maria sa paggawa ng isang diary tungkol sa mga importanteng okasyon at mga importanteng tao

3. Iba't Ibang paraan para sa iba't ibang pagkakataon

Paano kung hindi epektibo ang paraan na ginamit ni Jose sa unang beses? Iba't ibang paraan ang puwedeng gamitin sa iba't ibang okasyon. Hindi dapat kaagad sumuko si Jose! puwede pa niyang subukan ang iba't ibang pamamaraan hanggang makita niya ang tamang paraan para sa pagkakataon na iyon.

Narito ang ilang mga halimbawa kung ano ang maaaring gawin ni Jose:

- Maaari humingi ng payo mula sa iba, gaya ng kanyang doktor.
- Maaari rin magtanong sa Alzheimer's Disease Association of the Philippines gamit ang link na ito www.alzphilippines.org
- Maaari mag-*search* sa internet



2. Gawain



Isipin mo ngayon ang iyong situwasyon

Mahalagang masubukan mong gamitin ang iyong mga natutunan sa sarili mong situwasyon at sa iyong inaalagaan.

Alin sa mga kilos o gawi ang pinakanakaka-bahala sa iyo nitong nakaraang buwan?

Anu-ano ang maaari mong gawin bago pa man magumpisa ang mga kilos o gawi na ito upang maiwasan o mabawasan ito?

Ano kaya ang nararapat na gawin sa pagkakataon na iyon?

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang mga taong may dementia ay maaaring makaranas ng pagbabago sa kilos o gawi na magdudulot ng pagkabahala sa kanila at sa mga tao sa paligid nila.
- Nakatutulong malaman ang mga bagay na nangyari bago ang kilos o gawi upang malaman ang naging dahilan na pangyayari at ang mga bagay na maaaring magpalala pa nito.
- Nakatutulong malaman kung ano ang madalas na reaksiyon, nararamdaman, at ginagawa kapag nangyayari ito.
- Huminga ng malalim at alamin kung ano ang pinaka-epektibong paraan, na magdudulot ng pinaka-konting pagkabahala.
- Sumubok ng iba't ibang paraan hanggang makahanap ng epektibo.
- Humingi ng tulong mula sa propesyonal kung nahihirapan nang pagdaanan ang situwasyon.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

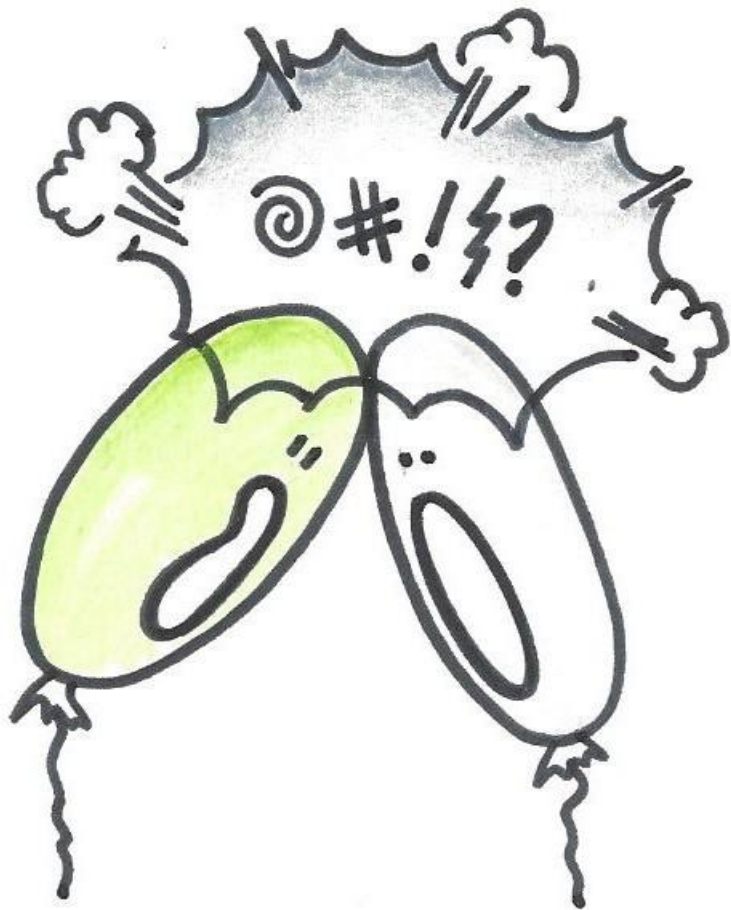
Lesson 1. Panimula ukol sa mga pagbabago sa kilos o gawi

1. Pagsusuri sa kaalaman



Alamin ano ang nangyari bago ang pagkabalisa ni Maria.

- Si Maria ay may *dementia*. Nahihirapan siyang alalahanin kung sino ang bumisita sa kanya noong huling linggo.
- Si Maria ay may dementia at hindi niya maalala kung ano ang kanyang kinain noong hapunan.



2. Pagsusuri sa kaalaman



Mga iba't ibang paraan kung paano matutugunan ang nagbabagong gawi o kilos.

Anu-anong mga paraan ang maaaring gawin ni Jose?

✗ Ipakita na siya ay naiirita.

Ito ay hindi magandang pagtugon. Hindi tama ang pagpapakita ng pagkairita, at ito ay maaaring magdulot din ng sa pagka-irita sa taong may dementia.

✓ Huminga ng malalim

• **Ito ay magandang tugon.** Pinapakita ni Jose na sinusubukan niyang kontrolin ang kanyang galit.

✗ Sumagot ng “Sinagot ko na yung mga tanong mo, huwag mo na ako kulitin”

Ang reaksiyon na ito ay hindi maganda.
Maaaring lumala ang pagkabahala ni Maria.

✓ Ipaalala sa sarili na ang kanyang asawa ay may dementia at hindi sinasadyang makalimot ng mga bagay-bagay.

Ito ay magandang tugon. Dahil kinikilala ni Jose na may dementia si Maria.

✓ Dapat din niyang tandaan na ang pagtatanong ng mga bagay na iyon ay magdudulot lamang ng inis o pagkairita, hindi lamang sa kanya ngunit pati na rin sa kanyang misis.

Ito ay magandang tugon. Dahil maiiwasan ang mga ganitong situwasyon sa hinaharap

✓ Tulungan si Maria sa paggawa ng isang diary tungkol sa mga importanteng okasyon at mga importanteng tao.

Ito ay magandang tugon. Mababalikan ni Maria ang mga pangyayari at mga miyembro ng pamilya.

Lesson 2. Pagkamakakalimutin

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Nakakabahala ang pagiging makakalimutin sa may dementia at pati na rin sa kanilang tagapagalaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

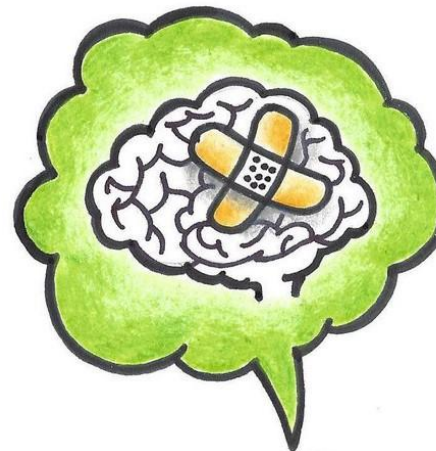
Sa leksyon na ito, magsasanay ka sa iba't ibang paraan ng pagtugon sa pagkamakakalimutin at malalaman din ang mga paraan na makatutulong sa iyo sa paglalala ng pagiging malimutin ng inaalaagaan.

Ano ang matututunan ko?

1. Ano ang pagkamakakalimutin o "*memory loss*"?
2. Paanong tumugon sa pagkamalilimutin?

1. Ano ang pagkamakakalimutin o "memory loss"

Ang may dementia ay may lumalalang pagkamakakalimutin habang tumatagal. Sa umpisa, maaari nilang makalimutan ang mga bagong pangyayari, saan nila nilagay ang kanilang susi, wallet o iba pang bagay. Nahihirapan na rin nilang matandaan ang mga *telephone o cellphone numbers*, mahahalagang petsa at appointments. Ngunit, ang mga mas naglaon nang panahon, tulad ng kanilang kabataan, ay napapanatili ng mas matagal.



1. Gawain



Ang iyong inaalagaan ba ay makakalimutin?
Kung ganoon, anu-ano ang mga bagay na kanilang nalilimutan? *Isulat dito.*

Lined area for writing answers.



2. Paano tumugon sa pagkamakakalimutin?

Sa leksyon na ito, maaari magsanay sa iba't ibang paraan ng pagtugon sa pagkamakakalimutin at malalaman din kung paano ito madaling mapagdadaanan.

Tignan natin ang halimbawa

Si Ana ay may dementia. Anak niya si Maya. Malapit ang tirahan nila sa isa't isa. Tuwing pumupunta si Maya sa bahay ni Ana, napapansin niyang walang pagkain madalas dito. Nalilimutan ni Ana kung ano ang kayang mga binibili sa tindahan o palengke.

Ang taong iyong inaalagaan ay maaaring malimutan din ang ibang mga bagay. Ganoon din kay Ana.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakalimutang bumili ng pagkain o groceries.

Paano mo papayuhan si Maya ukol sa pagkamakakalimutin ng kanyang ina?

I-tsek ang lahat ng tamang payo.

- Humingi ng tulong sa isang kapitbahay na maaaring sumama kay Ana sa tindahan o palengke, minsan sa isang linggo.
- Tulungan si Ana'ng gumawa ng listahan, halimbawa ilista ang mga kailangang bilhin sa tindahan at ilagay ito kung saan madaling makita.
- Lumabas agad at bumili ng grocery
- Magtanong: "Nay, anong nangyayari sayo, bakit walang pagkain sa bahay?"
- Tulungan si Ana'ng gumawa ng listahan at sabay kayong pumunta sa tindahan.

Tignan natin ang isa pang halimbawa

Magkausap sa telepono si Maya at Ana. Napansin ni Maya na nakakalimutan na ni Ana ang mga ginawa niya sa loob ng isang araw. Nauubos na ang pasensya ni Maya at sinabihan ang ina, “malala na talaga ang situwasyon na ito”.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakalimutan ang mga araw-araw na gawain.

Ano sa palagay mo ang dapat maging reaksiyon ni Maya?

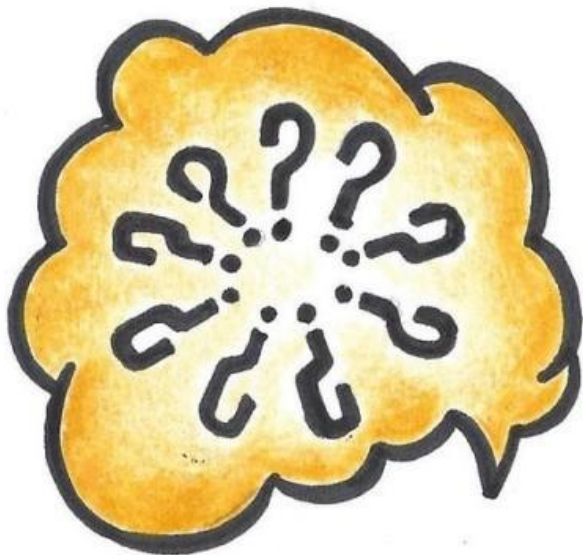
I-tsek ano ang tamang reaksiyon...

- Sabihin sa ina sa telepono kung ano ang kanyang dapat gawin.
- Tanungin ang ina kung ano ang madalas niyang gawin sa ganitong araw. Halimbawa, tuwing Lunes, naglalaba, tuwing Huwebes, namamalengke.
- Lumipat na sa bahay ng ina.
- Pumunta sa bahay ng ina kaagad at utusan ang ina sa mga dapat gawin.
- Bisitahin ang ina tuwing Sabado at Linggo at gumawa ng listahan ng mga dapat gawin sa bawat araw ng linggo.
- Kumuha ng tagapagalaga sa ina.
- Habang kausap ang ina sa telepono, ipasulat sa kanya, at pagusapan nila ang mga dapat gawin sa araw-araw.

Minsan, mas malala ang pagkamakakalimutin. Katulad ng sa susunod na halimbawa.

Tignan natin ang halimbawa

Bumisita si Maya kay Ana at nalaman niyang nahihirapan si Ana matandaan ang kanyang mga gamot at oras ng paginom ng mga ito.



3. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakalimutang uminom ng gamot.

Ano sa palagay mo ang dapat na naging reaksiyon ni Maya?

I-tsek anu-ano ang tama...

- Maglagay ng mga paalala sa may orasan upang matandaan ang tamang oras sa paginom ng gamot.
- Sabihin, "Nay, bakit nakakalimutan mong uminom ng gamot?" at "Alam mo namang kailangan mo ito para manatiling malusog."
- Tingnan ang pinaglalagyan ng gamot, umupo, at umiyak dahil sa kondisyon ng kanyang ina.
- I-tsek ang mga gamot kasama ang ina. Bumili ng pill box at ilagay doon ang mga gamot na nakasaad anong araw ito iinumun. Tawagan ang ina araw-araw para paalalahanan sa paginom ng gamot.

Mahalagang magamit mo ang mga natutunaan sa sarili niyong situwasyon at sa iyong inaalagaan. Paano mo matutulungan ang taong iyong inaalagaan sa kanyang pagiging makakalimutin? *Isulat ang iyong ideya.*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Pangkaraniwan sa may dementia ang pagiging makakalimutin.
- Nakakabahala ang pagkamakakalimutin.
- Sakaling may pagkamalilimutin, subukang gumawa ng memory aid tulad ng diary, notebook, pill box etc.
- Kung maaari, isama sa pagpapalano ang may dementia upang suportahan talaga sila sa kanilang pagkamakakalimutin.
- Mahalagang tandaan na hindi dapat sisihin ang may dementia dahil hindi nila sinasadyang makalimot.
- Subukan ang iba't ibang paraan hanggang sa makahanap ng epektibong solusyon.
- Tandaang magkakaroon ng mabuti at masamang araw.
- Tandaang ang pagkamakakalimutin ay bahagi talaga ng dementia.
- Huminga ng malalim at isipin kung ano ang pinaka-epektibong paraan, na magdudulot ng pinaka-konting pagkabahala.



**Natapos mo ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA
KILOS O GAWI

Lesson 2. Pagkamakakalimutin

1. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakalimutan bumili ng grocery.

Ano ang maipapayo mo kay Maya?

- ✓ Humingi ng tulong sa isang kapitbahay na maaaring sumama kay Ana sa tindahan o palengke, minsan sa isang linggo.

Ito ay maaaring makatulong, Magkakaroon ng groceries si Ana at nakakabuti pa ang kapitbahay sa kanya.

- ✓ Tulungan si Ana'ng gumawa ng lista, halimbawa ilita ang mga kailangang bilhin sa tindahan at ilagay ito kung saan madaling makita.

Ito ay magandang tugon. Nakatutulong ito para sa pagkamakakalimutin ni Ana at magiging regular na gawain nila ito na magina.

- ✗ Lumabas agad at bumili ng grocery

Hindi ito magandang pagtugon dahil ito ay mabilis na reaction at panandaliang solusyon lamang. Hindi nito malulutas ang tunay na problema.

- ✗ Magtanong: "Nay, anong nangyayari sayo, bakit walang pagkain sa bahay?"

Mali. Hindi kasalanan ni Ana ang pagiging makakalimutin at mapapahiya lamang siya nito. Hindi ito nakatutulong sa situwasyon.

- ✓ Tulungan si Ana'ng gumawa ng listahan, halimbawa ilita ang mga kailangang bilhin sa tindahan at ilagay ito kung saan madaling makita.

Tama. Maaari itong makatulong kay Ana. Ngunit may iba pang maaari munang gawin si Maya. Tulad ng paglista ng mga biling upang makapunta pa ng mag isa sa tindahan ang kanyang ina..

2. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakalimutan ang mga araw-araw na gawain

Ano sa palagay mo ang dapat maging tugon ni Maya?

- ✗ Sabihin sa ina sa telepono kung ano ang dapat gawin.
Mali. Baka mahirapan umintindi si Ana kung sa telepono lang pag-uusapan.
- ✓ Tanungin ang ina kung ano ang madalas niyang gawin sa ganitong araw. Halimbawa, tuwing Lunes naglalaba, tuwing Huwebes namamalengke.
Maganda ang tugon na ito. Makatutulong ang mga impormasyon na ito para maalala ni Maya ang mga gawain na ito sa susunod na kausapin niya ang ina.
- ✗ Lumipat sa bahay ng ina
Ito ay hindi tamang pagtugon. May iba pang paraan na di pabigla-bigla na maaari munang subukan ni Maya.
- ✗ Pumunta sa bahay ng ina kaagad at utusan ang ina sa mga dapat gawin.
Ang tugon na ito ay hindi maganda. Ito ay one-time solution. Hindi talaga niya malulutas ang totoong problema.

- ✓ Bisitahin ang ina tuwing Sabado at Linggo at gumawa ng listahan ng mga dapat gawin.
Ito ay magandang tugon dahil makatutulong ito maalala ng ina ang dapat gawin.
- ✗ Kumuha ng tagapag-alaga sa ina.
Ito ay hindi tamang tugon. May iba pang paraan na di pabigla-bigla na maaari munang subukan ni Maya.
- ✓ Habang kausap ang ina sa telepono, pagusaapan nila at ipasulat niya ang mga dapat gawain sa araw-araw.
Ito ay magandang tugon dahil makatutulong ito maalala ng ina ang dapat gawin. Puwede tawagan ni Maya ang ina tuwing umaga at tulungan niyang i-plano ang kanyang araw.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakalimutang uminom ng gamot.

Paano dapat tumugon si Maya?

- ✓ Maglagay ng mga paalala sa may orasan upang matandaan ang tamang oras sa paginom ng gamot.
Ito ay magandang tugon. Makatutulong ang mga paalala upang matandaan ni Ana'ng uminom ng gamot.
- ✗ Sabihin, "Nay, bakit nakakalimutan mong uminom ng gamot?" at "Alam mo naman kailangan mo ito para manatiling malusog."
Hindi ito magandang tugon. Hindi kasalanan ni Ana na siya ay nakakalimot. Kasama na ang pagkalimot sa kanyang kondisyon.

- ✗ Tingnan ang pinaglalaman ng gamot, umupo, at umiyak dahil sa kondisyon ng kanyang ina.

An tugon na ito ay hindi tama. Hindi ito ang tamang reaksiyon sa situwasyon dahil hindi nito malulutas ang problema ni Ana.

- ✓ I-tsek ang mga gamot kasama ang ina. Bumili ng pill box at ilagay doon ang mga gamot na nakasaad anong araw ito iinumina. Tawagan ang ina araw-araw para paalalahanin na inumin ang gamot.
Maganda ang tugon na ito. Ipapaalala kay Ana ang pag-inom ng gamot kung siya ay may mga gamit na nakakapagpaalala. Ang ibang pillbox ay may kasamang alarm na puwede i-set ayon sa oras at araw na kailangan uminom ng gamot.

Lesson 3. Agresyon

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

May mga pagkakataon na ang may dementia ay maaaring magalit, maging agresibo, o bayolente. Ito ang isa sa mga mahirap pakitunguhan bilang isang tagapag-alaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyon na ito ay nakatutulong na maintindihan ang mga posibleng sanhi ng agresyon at pagbutihin ang iyong kakayahan na iwasan o harapin ito

Ano ang matututunan ko?

1. Bakit nangyayari ang agresyon?
2. Paano tumugon sa agresibong pag-uugali?
3. Paano makitungo sa patuloy na agresyon?

1. Bakit nangyayari ang agresyon?

May mga pagkakataon na ang mga may dementia ay maaaring magalit, maging agresibo, o bayolente.

Maaaring mangyari ang agresyon dahil sa iba't ibang mga kadahilanan. Ito ay maaaring dahil sa di na abot na pangangailangan, karamdaman tulad ng impeksyon sa ihi (*urinary tract infection/UTI*), kombinasyon ng mga gamot o epekto ng mga pangyayari, o bagay sa paligid ng may dementia.

Maliban dito, ang mga may dementia ay may kahirapang intindihin ang iba, husgahan ang situwasyong panlipunan, kontrolin ang damdamin, o ipahayag ang kanilang mga sarili. Maaari rin silang magkaroon ng pagbabago sa personalidad o kalusugan ng iisip na maaaring makadadagdag sa kanilang agresibong pag-uugali.

Minsan, ang agresyon ay ipinapakita ng isang taong may dementia sa kakilala o malapit sa kanya. Minsan naman ay sa ibang tao. Ang agresyon ay isa sa mga mahirap pakitunguhan bilang isang tagapag-alaga.

1. Gawain



Tignan natin ang iyong situwasyon

Lagyan ng tsek ang iyong sagot, oo o hindi.

Kinakausap ka ba sa agresibong paraan ng iyong inaalagaan?

- ☐ Oo
- ☐ Hindi

Kumikilos ba nang agresibo sa iyo o sa ibang tao ang inaalagaan mo?

- ☐ Oo
- ☐ Hindi

BABALA!



Kung ang inaalagaan mo ay biglang naging agresibo, maaaring may pinagmumulan ito (tulad ng impeksyon sa ihi o *urinary tract infection/UTI*) na kinakailangang imbestigahan ng isang doktor.



Naaalala mo ba ang mga sunod-sunod na pangyayari kapag may pagbabago sa kilos o gawi?

Tulad ng binanggit natin sa **Lesson 1**. **Panimula ukol sa mga pagbabago sa kilos o gawi**, mahalagang maintindihan ng mabuti ang pagkakasunod-sunod ng mga pangyayari na nagtatapos sa pagbabago ng kilos o gawi. Ito'y may tatlong bahagi: mga pangyayari bago nagbago ang kilos o gawi, ang nagbagong kilos o gawi, at ang naging tugon ng tagapagalaga sa kilos o gawi.

Heto sila



Tignan nating kung paano gamitin ang ganitong pagunawa gamit ang ibang halimbawa.

Gusto ni Neil alalayan ang kanyang biyenan na si Amit sa pagligo dahil kailangan nitong pumunta sa doktor. Sabi ni Neil: “Oras na para sa iyong pagligo”. Tumanggi si Amit. Konti lamang ang oras ni Neil at kanyang hinila ang braso ng biyenan niya. Hinila pabalik ni Amit ang kanyang braso at nagpupumigil.

Siya ay mas malakas kay Neil. Hinila uli ito ni Neil at pagalit na sinabing: “kailangan mo nang maligo dahil pupunta ka sa doktor at kailangang malinis ka”. Si Amit ay sobrang nagalit, sumigaw, at sinubukang itulak si Neil, na syang nagalit.

1. Pagsusuri sa kaalaman

?

Pagunawa sa agresibong pag-uugali.

Si Amit ay pagalit na tumangging maligo.

Kaya mo bang suriin ang sunod-sunod na pangyayari hanggang sa magdulot ito ng pagbabago sa kilos o gawi sa halimbawang ito? *Punan ang mga kahon sa baba.*

Ano ang pangyayari bago nagkaroon ng pagbabago sa kilos o gawi?	Ano ang nakababahalang kilos o gawi?	Ano ang naging tugon ni Neil?

2. Paano tumugon sa agresibong kilos o gawi (o pag-uugali)?

Maraming puwedeng maging tugon sa agresibong pag-uugali. Ang ilan ay makabubuti, at ang iba naman ay hindi. May mga matututunan ka sa susunod na pagsasanay.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa agresibong kilos o gawi (o pag-uugali).

Ano pa ang ibang maaaring naging pagtugon ni Neil?

Ipahiwatig kung alin sa sumusunod ang makabubuting tugon sa iyong palagay:.

Si Neil ay maaaring:

- Pilitin ang kanyang biyenang maligo na agad.
- Panatilihin ang dignidad at pagkapribado ng kanyang biyenan. Maaari niyang pagsuotin ito ng balabal o tuwalya hanggang siya ay maligo.
- Magpatugtog ng nakakakalmang musika na gusto ni Amit.
- Maglakad papalayo at bumalik na lang mamaya.
- Magbigay ng lohikal na paliwanag kung bakit kailangan niyang maligo.
- Ilagay ang kanyang sarili sa situwasyon ni Amit at subukang unawain kung bakit ayaw ni Amit maligo.

2. Pagsusuri sa kaalaman (pagpapatuloy)



Pagtugon sa agresibong kilos o gawi (o pag-uugali)

- Siguraduhin na may sapat kang oras upang hindi masyadong ma-stress. Sa halip na subukang paliguan si Amit bago magpunta sa doktor, kung kailan nagmamadali, maaaring subukan ni Neil na paliguan ang kanyang biyenan isang araw bago sila pumunta sa doktor.
- Bago ang susunod na pagligo, alamin ang pinaka mainam na oras para maligo si Amit at alamin kung mas gusto nitong paraan ng pagligo.
- Kapag pinapaliguan si Amit, maglagay ng tuwalya sa kanyang balikat upang mapanatili ang kanyang dignidad at di siya malamigan.
- Humingi ng tulong ng iba sa pagpapaligo kay Amit.
- Tulungan si Amit maligo sa higuan (bed bath) gamit ang tuwalyang may sabon at binasa ng maligamgam na tubig, nang di dinadala si Amit sa palikuran.
- Sabihin sa iritableng boses: "Nasagot ko na yan, maaari bang tigilan mo na ako." "Kailangan mong maligo!"

3. Paano makitungo sa patuloy na agresyon?

Minsan ang iyong unang paraan ay hindi epektibo. Huwag panghinaan ng loob, iba't ibang pamamaraan ang maaaring maging epektibo sa iba't-ibang pagkakataon.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagunawa sa patuloy na agresibong kilos o gawi (pag-uugali?).

Ano ang maaaring gawin ni Neil kung hindi epektibo ang kanyang pamamaraan sa unang pagkakataon?

Lagyan ng tsek lahat ng nararapat

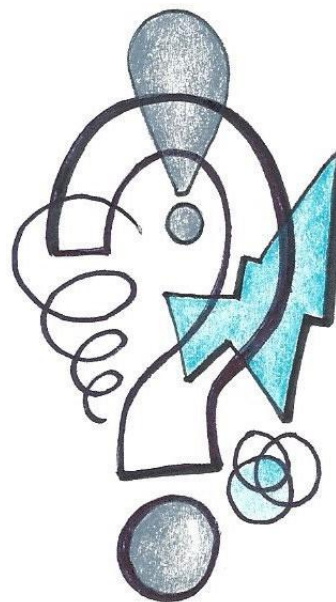
- Maaaring subukan ni Neil ang maraming paraan hanggang matugunan ang problema.
- Maaaring manghingi si Neil ng mungkahi sa iba.

Paalala



Huminga nang malalim at isipin ang mga pinaka positibong paraan na hindi makakabahala sa iyo at sa iyong inaalagaan.

Tandaan na ang agresyon ay maaaring parte ng dementia, o isang reaksiyon sa karamdamang ito.



**Iba't ibang tugon
and maaaring
maging epektibo
sa iba't-ibang
pagkakataon.**

2. Gawain



Tignan natin ang iyong situwasyon

Mahalagang subukan ang mga natutunan sa iyong sariling situwasyon. Nagkaroon ba ng pagkakataon na naging agresibo sa iyo ang iyong inaalagaan? *Kung oo, ilarawan ang huling pagkakataon na ito'y nangyari sa espasyo sa ibaba.*

Ano ang mga pangyayari bago siya naging agresibo?

Ano ang iyong puwedeng baguhin sa iyong naging tugon sa ganitong pag-uugali?

Ano ang puwedeng baguhin sa paligid upang ito'y maging nakaka-kalma?

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang agresyon tulad ng pagsigaw, pagduldol, o pagtulak ay maaaring mangyari sa mga tagapag-alaga ng mga may dementia.
- Nakakadismaya ang agresyon para sa may dementia, at pati na rin sa nag-aalaga sa kanya.
- Subukang baguhin ang paligid upang gawin itong mas nakaka-kalma.
- Subukang panatilihin ang dignidad ng may dementia; huwag piliting ipagawa sa kanya kung ayaw niya.
- Kung hindi maging epektibo ang iyong pamamaraan, sumubok ng ibang paraan.
- Isaisipan na mayroong mga malalalang pagkakataon, ngunit mayroon din namang mainam na mga sandali.
- Tandaan din na ang agresyon ay maaaring parte ng dementia, o isang reaksiyon sa karamdamang ito.
- Kung ang taong ito ay biglang kumikilos nang agresibo, maaaring may mga pinagmulang sanhi (tulad ng urinary tract infection) na dapat imbestigahan ng isang doktor.
- Huminga nang malalim at isipin ang mga pinaka positibong pamamaraan na hindi makakabahala sa iyo at sa iyong inaalagaan.
- Kung ang taong ito ay patuloy na nagpapakita ng agresyon, maaaring magbasa sa internet. Halimbawa, tignan ang website ng Alzheimer Association sa iyong bansa (www.alzphilippines.org)



**Natapos mo ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

Lesson 3. Agresyon

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pag-unawa sa agresyon.

Si Amit ay pagalit na tumangging maligo.

Kaya mo bang suriin ang pagkasunod-sunod ng mga pangyayari na nagdulot ng pagbabago sa kilos o gawi sa susunod na halimbawa? *Sagutan sa loob ng kahon.*

Ano ang pangyayari bago nagbago ang kilos o gawi?

Hinila ni Neil ang braso ni Amit at galit na sinabing: “Kailangan mong maligo dahil pupunta ka sa doktor at kinakailangan mong maging malinis.”

Ano ang ugaling nakaka-stress?

Nagalit, sumigaw, at tinangkang itulak ni Amit si Neil.

Ano ang naging tugon ni Neil?

Nagalit si Neil.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa agresibong ugali.

Anu-ano ang maaaring maging tugon ni Neil?

Maaring gawin ni Neil ang mga sumusunod:

- ✗ Pilitin ang kanyang biyenang na maligo.

Hindi ito makatutulong, dahil hindi magbabago ang situwasyon at maari pa itong lumala.
- ✓ Panatiliin ang dignidad at pagka-pribado ng kanyang biyenang. Panatiliin na nakatakip ng tuwalya o balabal hangga't sa maligo.

Tama. Ang pagpapanatili ng dignidad at pagka-pribado ay makatutulong na palaging gawin sa pagalaga ng may dementia. Tuwing ito'y ginagawa, sinisigurado ni Neil na ang biyenang niya ay komportable.
- ✓ Magpatugtog ng musika na gusto ni Amit.

Tama. Kahit na may dagdag ng oras sa pagayos ng musika, ito'y makakapag-pakalma kay Neil at Amit. Nakaka-relax ito at maaring mabawasan ang mga negatibong interaksyon.

- ✓ Maglakad papalayo at bumalik na lang mamaya.

Ito ay magandang gawin. Mabibigyan si Neil ng sapat na oras upang huminahon at gumawa ng bagong diskarte. Si Amit ay mabibigyan rin ng sapat na oras upang malimutan ang nakaraan na negatibong interaksyon at posibleng bumuti ang disposisyon.
- ✗ Ipaliwanag kay Amit kung bakit siya dapat maligo.

Hindi ito masyadong mabuting paraan. Dahil sa dementia, posibleng hindi maunawaan ni Amit ang dahilan kung bakit siya dapat maligo.

2. Pagsusuri sa kaalaman (pagpapatuloy)



Pagtugon sa agresibong ugali.

- ✓ Siguraduhin na may sapat kang oras upang hindi masyadong ma-stress. Sa halip na subukang paliguan si Amit bago magpunta sa doktor, kung kailan nagmamadali, maaaring subukan ni Neil na paliguan ang kanyang biyenang isang araw bago sila pumunta sa doktor.

Maganda itong paraan ngunit hindi palaging posible. Maaring mabawasan ang tensyon sa pagitan ni Neil at Amit.

- ✓ Bago ang susunod na paligo, alamin ang pinaka mainam na oras para mapaliguan si Amit at alamin ang mas gusto nitong paraan ng pagligo.

Maganda itong paraan. Ang pananatili sa na kasanayang ischedule ng may dementia ay nagpapakita ng pagtugon sa kanilang kagustuhan.

- ✓ Kapag pinapaliguan si Amit, maglagay ng tuwalya sa kanyang balikat upang mapanatili ang kanyang dignidad at di siya malamigan.

Maganda itong paraan. Maaring nahiihiya siyang makita na nakahubad ng kanyang manugang o di kaya ay masyadong malamig ang tubig panligo o ang kuwarto. Importante na mag-hanap ng mga paraan upang ang situwasyon ay maging kanais-nais.

- ✓ Humingi ng tulong sa iba sa pagpapaligo kay Amit

Maganda itong paraan. Minsan, ang taong may dementia ay mas komportable na isang kapamilya ang tumutulong sa kanyang pagligo kaysa sa iba pang kapamilya. Minsan naman, ang ibang tao pa ang mas hindi kahihiyaan ng may dementia kaysa sa kamapilya.

2. Pagsusuri sa kaalaman (pagpapatuloy)



Pagtugon sa agresibong ugali.

✓ Tulungan si Amit maligo sa higaan (bed bath) gamit ang tuwalyang may sabon at binasa ng maligamgam na tubig, nang di dinadala si Amit sa palikuran.

Ito ay magandang sagot. Kung ang taong may dementia ay may takot sa pagligo, o sa umaagos na tubig, ang paraan na ito ay makatutulong na maibsan ang kanyang pagkabahala at maaring gamitin minsan kapalit ng pagligo. Mayroon ding mga produkto tulad ng dry shampoo at mga panlinis sa katawan na ginagamit para sa mga maliliit na bata na maaaring makatulong.

✗ Sabihin sa iritableng boses: "Nasagot ko na yan, maaari bang tigilan mo na ako." "Kailangan mong maligo!"

Ito ay di makatutulong, dahil hindi nito mababago ang situwasyon.

3. Pagsusuri sa kaalaman

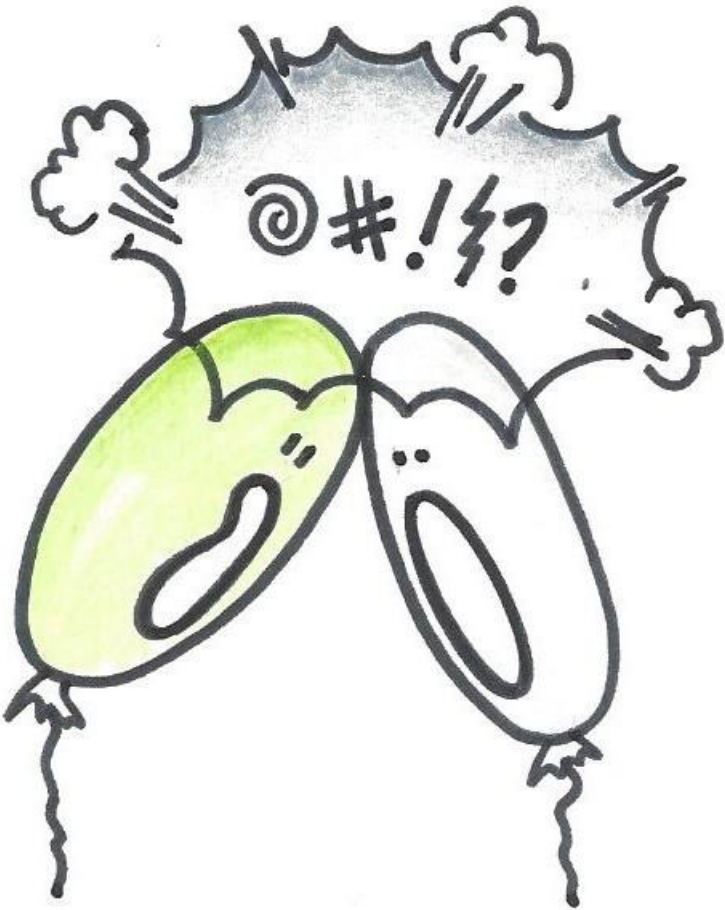


Patuloy na agresibong pag-uugali.

Ano ang puwedeng gawin ni Neil kung ang una niyang paraan ay hindi epektibo?

- ✓ Maaaring subukan ni Neil ang maraming paraan hanggang makahanap siya ng magiging epektibo.
- ✓ Maaaring kumuha si Neil ng mungkahi mula sa iba.

May mga ibang paraan na iyong puwedeng subukan. Ito ay maaaring manggaling sa mga taong iyong kilala o galing sa internet. Tulad ng: www.alzphilippines.org



Lesson 4. Depresyon, nerbyos, at kawalan ng gana

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang dementia ay maaring makaapekto sa damdamin ng isang tao at sa kanyang interest sa pang araw-araw na gawain, pakikisalamuha at events /kaganapan.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Makatutulong maipaliwanag ng leksyon na ito ang mga posibleng dahilan ng depresyon at nerbyos. Makatutulong rin ito mapagaling ang iyong kakayahang makaiwas o makabawas sa mga mood problems.

Ano ang matututunan ko?

1. Ano ang depresyon, nerbyos at apathy?
2. Paano tutugon kapag ang isang taong may dementia ay makaramdam ng depresyon o nerbyos?
3. Paano tutugon kapag ang isang taong may dementia ay mawalan ng interes sa pang araw-araw na gawain?

1. Ano ang depresyon, nerbyos at kawalan ng gana?

Ang depresyon, nerbyos at kawalan ng gana (apathy) ay karaniwang napagdaraan ng mga taong may dementia.

Ang dementia ay maaring makaapekto sa damdamin ng isang tao at sa kanyang interest sa pang araw-araw na gawain, pakikisalamuha at events (pakikihalubilo/ kaganapan). Ito ay posibleng dahil sa mga pagbabagong nagaganap sa utak, ngunit maaari rin na ito ay dahil sa reaksiyon sa mga nangyayari sa kanila.

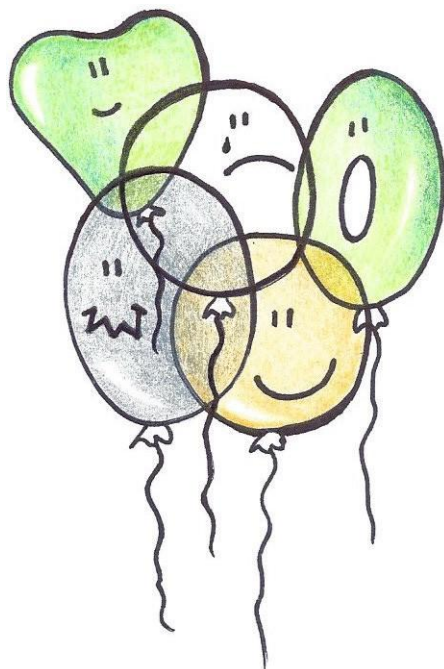
Ang mga taong may dementia ay nakakaramdam ng pagkalungkot, pag- alala, pagkatakot, pagkabigo o galit, maaaring umiyak at makaramdam di- pangkaraiwang pagiging madamdamin, pagkabagabag o restless (di mapakali) . Puwede rin nilang piliin lumayo sa lipunan at maging matamlay sa pag-react. Lahat nito ay mga katangian ng depresyon at kawalan ng gana.

Ang pagkakaroon naman ng nerbyos ay maaaring humatong sa mga karamdaman kagaya ng depresyon. Ang mga taong may dementia ay puwedeng makadama ng pangangamba na maiwan mag-isa, pag-aalala sa kung sino ang hahawak ng kanilang pera o di kaya magtaka kung saan napunta ang mga nawawalang kagamitan at lahat nito ay mga posibleng dahilan upang makaramdam sila ng nerbyos.

2. Paano tutugon kapag ang isang taong may dementia ay makaramdam ng depresyon o nerbyos?

Tignan natin ang halimbawa

Si Juan ay may dementia at nakatira kasama ang kanyang kapatid na si Isabel. Maraming pagkakataon na nadadatnan ni Isabel si Juan na nakaupo sa paborito niyang upuan ay mukang napakalungkot, nakayuko at paminsan pa ay umiiyak. Sinusubukang ni Isabel na pasayahin sya pero tila walang gumagana sa mga pamamaraan ni Isabel.



1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa isang taong may dementia na nakakaramdam ng depresyon.

Paano dapat harapin ni Isabel ang situwasyon?

Sa ibaba ay ilang halimbawa ng mga bagay na maaaring sabihin ot gawin ni Isabel.

Pakipili ang lahat ng tugon na sa tingin mo ay maaaring gumana.

- Lapitan si Juan at sabihin sa malumanay at mapanatag na tono ng boses, "May mga ideya ako tungkol sa kung paano gaganda ang iyong pakiramdam, tara, mag- usap tayo."
- Sabihin: "Juan, anong nangayayri sayo? Napapagod na akong nakikitang kang nagkakaganito. Tumayo ka na lang at gumawa ng kahit na ano."
- Sabihin: "ang mga lalaki ay hindi umiiyak o nakakaramdam ng lungkot, dati naman ay lagi tayong masaya magkasama."
- Lapitan at hawakan si Juan sa braso o balikat. "Alam kong masama ang loob mo, ganyan rin ang nararamdaman ko. Mahirap talaga itong pinagdaraan natin."
- Tabihan si Juan at mag-suggest ng masayang gawin ninyong dalawa.
- Humingang malalim at lumayo dahil wala nang maaring magawa sa situwasyong ito.

Ito pa ang isang halimbawa

Si Emma ay may dementia at nakatira kasama ang kanyang pamilya. Si Benjamin ay kanyang apo. Dahil ang mga magulang ni Benjamin ay nasa trabaho at siya naman ay nasa eskwelahan, si Benjamin ang tumatayong pangunahing tagapangalaga ni Emma sa hapon. Si Benjamin ay nanonood ng TV show habang nagtatahi naman ang kanyang lola. Ang TV show na pinananood ni Benjamin ay may malakas na tugtog at bulgar na lenguahe. Biglang napatalon ang kanyang lola, paikot-ikot sa bahay, at di mapakali ang kamay. Paulit-ulit niyang sinasabing “kailangan ko nang umuwi”, “kailangan ko nang umuwi.”



2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa isang taong may dementia na nakakaramdam ng nerbyos.

Paano dapat tumugon si Benjamin sa situwasyon?

Sa ibaba ay ilang halimbawa ng mga bagay na maaaring sabihin ot gawin ni Benjamin. Pakipili ang lahat ng tamang tugon.

- Isipin “di kayang kontrolin ni lola ang kanyang pagkilos”
- Sabihin “ Lola! Umupo po kayo, hindi ako makapanood ng maayos sa TV.”
- Ngitian at gawing panatag ang loob ng kanyang lola na siya ay ligtas.
- Humingi ng tulong sa kanyang lola sa isang gawain.
- Lakasan ang tunog ng TV upang di marinig ang pagsasalita ng lola at lumayo sa kanya.
- Gumamit ng headphones at hikayating bumalik ang kanyang lola sa pagtatahi para siya ay maabala.

3. Paano tutugon kapag ang isang taong may dementia ay mawalan ng interest sa pang araaw-araw na gawain?

Tignan ang natin halimbawa

Si George ay may dementia at nakatira kasama ang kanyang asawang si Sofia. Dating tindero si George at aktibo sa komunidad.

Kamakailan lamang, laging nakaupo si George sa upuan malapit sa malaking bintana at nakatulala nakatitig sa labas. Ang ganitong klase ng pagkilos ay tinatawag na apathy o kawalan ng gana, kung saan ang isang taong may dementia ay nahihirapang magkaroon ng interes sa kahit anung bagay o gawain. Dahil hindi ganito ang kanyang personalidad, nag-aalala si Sofia. Tila naging mailap at malayo si George sa kanya. Isang araw, lumapit si Sofia at sinabing " George, gusto mong maglakad tayo sa labas?" Hindi sumagot si George.

3. Pagsusuri sa kaalaman

?

Pagtugon sa isang taong may dementia na nakakaramdam ng kawalan ng gana o apathy.

Sa iyong palagay, paano dapat tumugon si Sofia? Piliin ang mga naangkop na tugon.

- Lalapit si Sofia kay George at sasabihing "Pagod na ako sa katamaran mo, tumayo ka dyan at tara na."
- Lalapit si Sofia kay George at hahaplusin ang kanyang buhok. Sasabihin niyang mahal niya si George at nais niyang magpalipas ng oras magkasama. Lilingon sa kanya si George at ngingiti ng bahagya.
- Sasabihin ni Sofia "Wala ka nang ginagawang gusto ko, imposible nang magsama pa tayo. Di ko na alam kung ano ang gagawin ko."
- Sasabihin ni Sofia "Halika maglakad lakad tayo, alam kong magugustuhan mong lumabas ng bahay kahit sandali lang."
- Isasara ni Sofia ang pinto at hindi na susubukang makipagsalamuha pa kay George.
- Magbabaliktanaw si Sofia kung ano ang dating mga gusto at interes ni George at pagiisipan kung paano siya makatutulong. Halimbawa, ang pagbabasa ng pahayagan kay George at pagluto ng paborito niyang ulam. O kaya kung papayag ang may-ari ng isang grocery, puwedeng isama si George duon para mag-ayos ng mga paninda, katulad ng dati niyang gawain.

1. Gawain



Tingnan natin ang inyong situwasyon.

Mahalagang magamit ang inyong natutunan sa sariling situwasyon. Ang mga puwang sa ibaba ay para sa inyong sagot, katulad ng isang diary.

Nagpapakita ba ang taong may dementia ng pagbabago sa damdamin at interes, o kaya mga senyales ng depresyon o nerbyos? Kung ganun, anong ang itsura ng mga pagbabagong ito?

Ano ang maaari mong gawin upang maiwasan ito?

Paano ang tamang paraan ng pagtugon dito?

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang mga senyales ng depresyon at nerbyos ay madalas mapagdaanan ng mga taong may dementia.
- Ang mga pagababago sa damdamin ay maaaring nakakasama sa loob ng taong may dementia at sa tagapangalaga nila.
- Ang mga taong may suliranin sa damdamin ay nangangailangan ng ekstrang pagmamahal at suporta.
- Mahalagang malaman ang mga paraan upang mahinto o mabawasan ang mga pagbabago sa mood sa pamamagitan ng pagbigay ng suporta at paghikayat sa kanila sa mga gawain kung saan sila interesado.
- Kung hindi gumana ang isang paraan, sumubok ng iba pa.
- Kung sakaling pabago bago ang damdamin, paalalahanan ang sarili na maaaring ito ay parte ng sakit o di kaya ay reaksiyon sa sakit.
- Huminga ng malalim at pag-isipan ang pinakamabuti at pinakamagaan sa loob na paraan ng pagtugon sakaling makaranas sila ng problema sa damdamin o kawalan ng interes.

Tandaan



Mahalagang malaman kapag nagiging seryoso na ang situwasyon. Kapag ang inyong inaalagaan ay may seryoso o tuloy-tuloy na pagbabago ng mood o kaya ay may banta sa sariling kaligtasan, importanteng humingi ng agarang tulong sa doktor.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

Lesson 4. Depresyon, nerbyos, at kawalan ng gana

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa isang taong may dementia ay makaramdam ng depresyon.

Sa ibaba ay ilang halimbawa ng mga bagay na maaaring sabihin at gawin ni Isabel.

Pakipili ang lahat ng tugon na sa tingin mo ay maaaring gumana.

✓ Lapitan si Juan at sabihin sa malumanay at mapanatag na tono ng boses, "May mga ideya ako tungkol sa kung paano gaganda ang iyong pakiramdam, tara, mag- usap tayo."

Ito ay mabuting tugon dahil kailangan ni Juan ng suporta dahil sa kanyang pabago-bagong mood.

✗ Sabihin: "Juan, anong nangayayri sayo? Napapagod na akong nakikitang kang nagkakaganito. Tumayo ka na lang at gumawa ng kahit na ano."

Hindi makatutulong ang tugon na ito dahil hindi makokontrol ni Juan ang kanyang kalungkutan.

✗ Sabihin: "ang mga lalaki ay hindi umiiyak o nakakaramdam ng lungkot, dati naman ay lagi tayong masaya magkasama."

Hindi maganda ang tugon na ito dahil maaring mapahiya si Juan at lalong makadagdag sa kanyang kalungkutan.

✓ Lapitan at hawakan si Juan sa braso o balikat. "Alam kong masama ang loob mo, ganyan rin ang nararamdaman ko. Mahirap talaga itong pinagdaraan natin."

Ito ay mabuting tugon dahil ang mga taong nakakaramdam ng lungkot ay nangangailangan ng ekstrang pagmamahal, suporta at pag-unawa.

✓ Tabihan si Juan at mag-suggest ng masayang gawin ninyong dalawa.

Ito ay mabuting tugon dahil maaari nitong malibang si Juan at maaari gumaan ang kanyang kalooban.

✗ Bumuntong-hininga at lumayo dahil wala nang maaring magawa sa situwasyong ito.

Hindi makatutulong ang tugon na ito dahil tila walang malasakit si Isabel kay Juan.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa isang taong may dementia na nakakaramdam ng nerbyos.

Sa ibaba ay ilang halimbawa ng mga bagay na maaaring sabihin ot gawin ni Benjamin.

Pakipili ang lahat ng tamang tugon.

- ✓ Isipin “di kayang kontrolin ni lola ang kanyang pagkilos”

Ito ay mabuting tugon dahil kinikilala nito na ang reaksiyon ni Emma ay maaring dulot ng mga pagbabagong nagaganap sa kanyang utak.

- ✗ Sabihin “ Lola! Umupo po kayo, hindi ako makapanood ng maayos sa TV.”

Ito ay hindi mabuting tugon dahil ang direktang pag-utos katulad nito ay maaaring makadagdag sa nerbyos ni Emma.

- ✓ Ngitian at gawing panatag ang loob ng kanyang lola na siya ay ligtas.

Ito ay mabuting tugon dahil ang mga taong nakakaramdam ng nerbyos ay nangangailangan ng ekstrang pagmamahal ay suporta.

- ✓ Humingi ng tulong sa kanyang lola sa isang gawain.

Maaaring makatulong ang pagiging abala ni Emma at puwedeng magbago ang kanyang reaksiyon

- ✗ Lakasan ang tunog ng TV upang di marinig ang pagsasalita ng lola at lumayo sa kanya.

Ito ay hindi mabuting tugon. Ito ay makakalala lamang sa nerbyos ni Emma.

- ✓ Gumamit ng headphones at hikayating bumalik ang kanyang lola sa pagtatahi para siya ay maabala.

Ito ay mabuting tugon. Maari paring manood ng TV si Benjamin gamit ang kanyang headphones para hindi maingay para kay Emma. Maari ring bumalik sa pagtatahi si Emma.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa isang taong may dementia na nakakaramdam ng kawalan ng gana.

Sa iyong tingin, paano dapat tumugon si Sofia?

Piliin ang mga naangkop na tugon.

- ✗ Lalapit si Sofia kay George at sasabihing “Pagod na ako sa katamaran mo, tumayo ka dyan at tara na.”
Ito ay mabuting tugon. Kinikilala nito na an problema ay ang dementia. Hindi pinepersonal ni Sofia ang nangyayari bagkus siya ay nagpapakita ng pagmamahal at suporta.
- ✓ Lalapit si Sofia kay George at hahaplin ang kanyang buhok. Sasabihin niyang mahal niya si George at nais niyang magpalipas ng oras magkasama. Lilingon sa kanya si George at ngingiti ng bahagya.
Ito ay mabuting tugon. Kinikilala nito na an problema ay ang dementia. Hindi pinepersonal ni Sofia ang nangyayari bagkus siya ay nagpapakita ng pagmamahal at suporta.
- ✗ Sasabihin ni Sofia “Wala ka nang ginagawang gusto ko, imposible nang magsama pa tayo. Di ko na alam kung ano ang gagawin ko.”
Ito ay hindi mabuting tugon dahil pinapakita na sinusukuan na ni Sofia si George. Maaaring magdulot ito ng mas negatibong reaksiyon mula kay George.

- ✓ Sasabihin ni Sofia “Halika maglakad lakad tayo, alam kong magugustuhan mong lumabas ng bahay kahit sandali lang.”
Ito ay mabuting tugon dahil nakakapanatag ito ng loob ni George.
- ✗ Isasara ni Sofia ang pinto at hindi na susubukang makipagsalamuha pa kay George.
Ito ay hindi mabuting tugon dahil maaring mas lumala ang kawalan ng gana at interes ni George.
- ✓ Magbabaliktanaw si Sofia kung ano ang dating mga gusto at interes ni George at pagiisipan kung paano siya makatutulong. Halimbawa, ang pagbabasa ng pahayagan kay George at pagluto ng paborito niyang ulam. O kaya kung papayag ang may-ari ng isang grocery, puwedeng isama si George duon para mag-ayos ng mga paninda, katulad ng dati niyang gawain.
Ito ay mabuting tugon dahil pinapakita nito na nagmamalasakit si Sofia kay George at nais niyang hikayatin si George sa mga gawaing maari niyang ma-enjoy.

Lesson 5. Hirap makatulog

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang mga taong may dementia ay maaaring makaranas ng hirap sa pagtulog na puwede ring makaapekto sa pagtulog ng tagapangalaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Pag-uusapan sa leksyong ito ang mga halimbawa at mga paraan paano makatulog nang mabuti.

Ano ang matututunan ko?

1. Ano ang gagawin kapag ang taong may dementia ay nakakaranas ng hirap sa pagtulog?
2. Ano ang gagawin kapag ang taong may dementia ay pagising gising sa gabi?

1. Ano ang gagawin kapag taong may dementia na nakakaranas ng hirap sa pagtulog?

Ang hirap sa pagtulog ay maaring magdulot ng problema sa mga taong may dementia at sa kanilang pamilya. Maari silang makaranas ng hirap makatulog, pagising gising sa gabi o nagigising ng masyadong maaga. Ang mga tagapangalaga ay maaari ring makaranas ng kakulangan sa pagtulog na makakaapekto rin sa paraan nila ng pagbibigay alaga.

Sa leksyong ito, pagsasanayan ninyo ang mga paraan kung paano isulong ang magandang tulog para sa mga taong may dementia.

1. Gawain



Ano ang pangunahing problema sa pagtulog ang nararanasan ng taong may dementia na inyong inaalagaan?

Piliin sa ibaba.

- ☐ Hirap makatulog
- ☐ Pagising- gising sa kalagitnaan ng gabi gabi
- ☐ Kumbinasyon ng dalawang nabanggit
- ☐ Iba pa (bigyang detalye):
- ☐ Walang problema sa puntong ito



Hirap makatulog

Si Rosie ay isang lola na may dementia. Nakatira siya kasama ng kanyang pamilya. Natutulog siya kasama ang kanyang apong si Grace. Kumakain ang pamilya ng hapunan ng alas-6 ng gabi. Madalas ay may mga aktibidad silang ginagawa pagkatapos kumain. Hindi lagi sumasali si Rosie sa mga gawain ng pamilya kaya hinihikayat na siyang mahiga ng alas-8. Napansin ni Grace na nahihirapan si Rosie makatulog, sa halip ay paulit-ulit at maingay nitong binubuksan at isinasara ang mga aparador sa gabi. Kapag nahiga na si Grace, nahihirapan siyang makatulog dahil maingay ang mga kilos ni Rosie.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pag-unawa sa hirap sa pagtulog.

Hatiin sa tatlong bahagi ang mga pagbabago sa pagkilos sa kwentong ibinigay sa taas.

Ano ang mga nangyayari bago ang makulit na ginagawa ni Rosie sa gabi?

Ano ang nakaka-stress na kilos na ipinakita ni Rosie?

Ano ang ibig sabihin nito para kay Grace?

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa hirap sa pagtulog.

Sa baba ay ilang halimbawa ng mga bagay na maaring gawin ni Grace.

Piliin ang naangkop na tugon upang makatulong makatulog si Rosie.

- Ayain si Rosie maglakad at dagdagan ang physical activity niya sa umaga.
- Bigyan siya ng gamot pampatulog.
- Siguruhing hindi umiinom ng kape o maraming tubig si Rosie sa gabi bago mahiga.
- Gawing mas mabigat ang pagkain sa tanghalian, at hindi madami sa gabi.
- Limitahan sa 15 to 30 minuto ang pagsisiyesta sa umaga o hapon.
- Magpatugtog ng nakaka-relax na musika para makatulog nang maayos si Rosie
- Gumawa ng routine sa pagtulog katulad ng paggamit ng mas madilim na ilaw, paghugas sa mukha at ipin, at pagsuot ng pantulog.
- Isaisip na ang ibang tao ay nangangailangan ng mas maikling tulog. Ang taong nakakatulog ng 6-8 na oras ay magiging ng alas-2 hanggang alas 4 ng umaga kung mahihiga ng alas-8 ng gabi.

Sa puntong ito, napag-usapan na natin ang mga simpleng hakbang na makatutulong magkaroon ng mas maayos ng pagtulog ang isang taong may dementia. Paano naman kung mas komplikado ang situwasyon?

2. Ano ang gagawin kapag ang taong may dementia ay pagising gising sa gabi?

Tingnan natin ang isa pang halimbawa

Alas-3 ng umaga, nagising si Vani at nagsimulang maglakad lakad sa bahay. Ang kanyang manugang, si Geeta, ay natutulog pa. Paikot- ikot sa loob ng bahay si Vani, pinuntahan at ginising si Geeta.

Tanong ni Vani: “Nasaan tayo? Gusto ko nang umuwi.”

Naiinis si Geeta dahil naistorbo ang kanyang pagtulog at may pasok pa ito kinabukasan. Sagot ni Geeta: “Mahiga pa po kayo nanay at alas-3 pa lang ng umaga.”

Sabi ni Vani: “Hindi ako inaantok.”

Pasigaw ng sagot ni Geeta: “Hindi ko na ito kaya!”

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pakikitungo sa pagising gising sa gabi (1).

Ano ang puwedeng gawin ni Geeta para maiwasang palakad- lakad si Vani ng alas-3 ng madaling araw? Piliin ang mga angkop na pagtugon.

- Pag-isipan ang mga paraan na makatutulong kay Vani makatulog. Ang ibang tao ay mas nakakatulog kapag madilim ang kwarto, walang telebisyon, o walang ingay. Habang ang ibang tao naman ay mas nakakatulog kapag may kaunting ilaw, o kaya nakakarela na tugtog.
- Bigyan si Vani ng nakakarela na bagay katulad ng kumot o stuffed toy.
- Magpasuri sa doktor upang malaman kung may medical na dahilan kung bakit nahihirapan si Vani makatulog. Halimbawa ay impeksyon, may masakit, o kaya ay may gamot siyang nakakagulo sa pagtulog.
- Gumawa ng schedule ng mga gawain para mapanatiling gising at abala si Vani sa umaga.
- Hikayatin ang pag-eehersisyo sa umaga. Halimbawa ay paglalakad at pag-uunat.
- Pagsabihan si Vani na kung lagi siyang manggigising sa gabi ay hindi na sya aalagaan.
- Tanungin kung gusto ba niyang pumunta sa banyo, kung gutom ba siya o nauuhaw. Kung oo, alalayan siya sa kanyang pangangailangan.
- Hawakan siya at pilitin ibalik siya sa kanyang kama.
- Humingi ng tulong sa kapamilya, kaibigan o propesyonal.

Sa mga nagdaang pagsasanay, nalaman natin ang mga paraang puwedeng gawin kapag pagising gising sa gabi ang taong may dementia. Ngayon, tingnan naman natin ang inyong situwasyon at mga karagdagang tugon.



Payo



Ang mga suliranin sa pagtulog ay maaring may kaugnayan sa depresyon. Kung ang inyong inaalagaan ay nahihirapan makatulog, maari niyo ring basahin ang Lesson 4 Depresyon, nerbyos at kawalan ng gana. Humingi rin ng tulong mula sa doctor.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pakikitungo sa pagising gising sa gabi (2).

Ano ang maaari ninyong gawin kung ang inyong inaalagaan ay makaranas ng suliranin sa pagtulog? Piliin ang mga angkop na pagtugon.

- Paalalahanan ang inyong sarili na huminahon at pagtuunan kung paano mapapatulog ang inyong inaalagaan. Sa ganitong paraan, magagamit ang inyong oras sa paglutas ng problema kaysa sa pagiging emosyonal.
- Malumanay na paalalahanan ang inyong inaalagaan na madilim sa labas at oras pa ng tulog. Kung kinakailangan, subukan silang pakalmahin sa pamamagitan ng pagpapatugtog ng nakaka-relax na musika.
- Magbasa ng isang tula o kwentong nakakakalma, kumanta, magdasal o mag-meditate kasama ang inyong inaalagaan.
- Patahanin sila sa pamamagitan ng pagbigay ng stuffed toy, yakapin o kaya ay hawakan sila hanggang sa sila ay makatulog.

2. Gawain



Tingnan natin sa iyong sariling situwasyon

Kanina ay inalam natin ang pangunahing problema sa pagtulog ng inyong inaalagaan. Mahalagang mai-apply ang inyong natutunan sa sariling situwasyon. *Ang mga puwang sa ibaba ay para sa inyong sagot, katulad ng isang diary.*

Ano ang puwede ninyong gawin para makatulong sa mga suliranin sa pagtulog?

Ano ang puwede ninyong gawin upang mapabuti ang inyong reaksiyon sa problemang pagtulog ng inyong inaalagaan?

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Madalas makaranas ng hirap sa pagtulog ang mga taong may dementia.
- Ang mga suliranin sa pagtulog ay maaring nakaka-stress harapin.
- Kung ang inyong inaalagaan ay nahihirapan makatulog, paginhawain ang kanilang pakiramdam.
- Alamin kung may mga situwasyon na nagdudulot ng mga problema sa pagtulog at ayusin o baguhin ang mga ito.
- Kung hindi gumana ang isang paraan, sumubok ng iba pa.
- Alalahanin natin na minsan ay may araw na maganda at hindi maganda.
- Huminga ng malalim at pag-isipan ang pinakamabuti at pinakamagaan sa loob na paraan ng pagtugon sakaling makaranas sila ng problema sa pagtulog.
- Humingi ng tulong. Mahirap mag-alaga kung kulang rin kayo sa tulog.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pag-unawa sa hirap sa pagtulog.

Hatiin sa tatlong bahagi ang mga pagbabago sa pagkilos sa kwentong ibinigay sa taas.

Ano ang mga nangyayari bago ang makulit na ginagawa ni Rosie sa gabi?

Pinahiga na si Rosie ng alas-8 ng gabi para magawa na ng pamilya ang mga gawain na ayaw salihan ni Rosie.

Ano ang nakaka-stress na kilos na ipinakita ni Rosie?

Nahihirapang makatulog si Rosie at paulit-ulit at maingay nitong binubuksan at isinasara ang mga aparador sa gabi

Ano ang ibig sabihin nito para kay Grace?

Nahihirapan makatulog si Grace.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa hirap sa pagtulog.

Nahihirapan makatulog si Rosie.

- ✓ Ayain si Rosie maglakad at dagdagan ang physical activity niya sa umaga.

Ito ay magandang ideya! Ang pag-eehersisyo sa umaga ay makatutulong sa pagtulog sa gabi.

- ✗ Bigyan siya ng gamot pampatulog.

Ito ay hindi magandang ideya. Ang ilan sa mga ganitong gamot ay maaaring magdulot ng pagkalito o kaya pagkabalisa sa isang taong may dementia na iinom nito. Puwede rin silang maadict dito.

- ✓ Siguruhing hindi umiinom ng kape o maraming tubig si Rosie sa gabi bago mahiga.

Ito ay magandang tugon. Ang paginom ng kape, tyaa o maraming tubig ay maaaring magdulot ng madalas na pangangailangang umihi.

- ✓ Gawing mas mabigat ang pagkain sa tanghalian.

Ito ay makatutulong. Mas madaling makatulog kapag kumain ng magaang hapunan.

- ✓ Limitahan sa 15 to 30 minuto ang pagsisiyesta.

Ito ay magandang ideya. Natutugunan ang pangangailangan ni Rosie na makatulog sa umaga habang hindi ito makakasagabal sa kanyang pagtulog sa gabi.

- ✓ Magpatugtog ng nakaka-relax na musika para makatulog nang maayos si Rosie

Magandang ideya. Gumawa ng mga gawaing nakakarela bago matulog katulad ng pakikinig sa musika, o pagbasa kay Rosie. Maaari namang mas lalong magising si Rosie kung masyadong maraming gawain ang ipapagawa sa kanya bago matulog.

- ✓ Gumawa ng routine sa pagtulog katulad ng paggamit ng mas madilim na ilaw, paghugas sa mukha at ipin, at pagsuot ng pantulog.

Ito ay magandang tugon dahil makakarela ang pagkakaroon ng routine sa taong may dementia.

- ✓ Isaisip na ang ibang tao ay nangangailangan ng mas maikling tulog. Ang taong nakakatulog ng 6-8 na oras ay magiging ng alas-2 hanggang alas 4 ng umaga kung mahihiga ng alas-8 ng gabi.

Ito at magandang tugon. Kung maaari, pumili ng mas maayos na oras ng pagtulog.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pakikitungo sa pagising gising sa gabi (1).

Ano ang puwedeng gawin ni Geeta para maiwasang palakad- lakad si Vani ng alas-3 ng madaling araw?

- ✓ Pag-isipan ang mga paraan na makatutulong kay Vani makatulog. Ang ibang tao ay mas nakakatulog kapag madilim ang kwarto, walang telebisyon, o walang ingay. Habang ang ibang tao naman ay mas nakakatulog kapag may kaunting ilaw, o kaya nakakarela na tugtog.

Ito ay magandang sagot. Bawat tao ay kakaiba. Maaaring sumubok ng iba't ibang paraan na posibleng makatulong sa pagtulog ni Vani.

- ✓ Bigyan si Vani ng paboritong gamit o bagay nakakarela katulad ng kumot o stuffed toy.

Ito ay magandang tugon. Makatutulong ito kay Vani huminahon at makarela.

- ✓ Magpasuri sa doktor upang malaman kung may medical na dahilan kung bakit nahihirapan si Vani makatulog. Halimbawa ay impeksyon, may masakit, o kaya ay may gamot siyang nakakagulo sa pagtulog.

Kung nakakabahala na sa pasyente o tagapangalaga ang problema sa pagtulog, **maaaring humingi ng payo sa doktor.**

- ✓ Gumawa ng schedule ng mga gawain para mapanatiling gising at abala si Vani sa umaga.

Ito ay magandang ideya. Makatutulong ito sa pagtulog sa gabi

3. Pagsusuri sa kaalaman (continued)



Pakikitungo sa pagising gising sa gabi (1).

- ✓ Hikayatin ang pag-eehersisyo sa umaga. Halimbawa ay paglalakad at pag-iinat.
Ito ay magandang ideya. Makatutulong ito sa pagtulog sa gabi.
- ✗ Pagsabihan si Vani na kung lagi siyang manggigising sa gabi ay hindi na sya aalagaan.
Ito ay hindi magandang tugon. Laging isaisip na ang dementia ay isang sakit at ang mga taong nakakaranas nito ay mangangailangan ng alaga mula sa pamilya.
- ✓ Tanungin kung gusto ba niyang pumunta sa banyo, kung gutom ba siya o nauuhaw. Kung oo, alalayan siya sa kanyang pangangailangan.
Ito ay maaaring makatulong kay Vani makabalik sa kanyang pagtulog.

- ✗ Hawakan siya at pilit na ibalik siya sa kanyang kama.

Huwag itong gagawin. Mahirap mang tugunan ang problema sa pagtulog, dapat paring igalang ang dignidad ng taong may dementia. Maaari pa silang lalong magwala o magalit. Ito ay tiyak na hindi makatutulong sa situwasyon.

- ✓ Humingi ng tulong sa kapamilya, kaibigan o propesyonal.

Ito ay maaaring makatulong. Ang kakulangan ninyo sa pagtulog ay makakaapekto sa kakayahan ng pamilya na mag-alaga. Magbigay ng oras para sa sarili. Maaaring magsalitan ang pamilya sa pag-aalaga para may oras para makapagpahinga.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pakikitungo sa pagising gising sa gabi (2).

Ano ang maaari ninyong gawin kung ang inyong inaalagaan ay makaranas ng suliranin sa pagtulog?

- ✓ Paalalahanan ang inyong sarili na huminahon at pagtuunan kung paano mapapatulog ang inyong inaalagaan. Sa ganitong paraan, magagamit ang inyong oras sa paglutas ng problema kaysa sa pagiging emosyonal.

Tama!

- ✓ Malumanay na paalalahanan ang inyong inaalagaan na madilim sa labas at oras pa ng tulog. Kung kinakailangan, subukan silang pakalmahin sa pamamagitan ng pagpapatugtog nga nakaka-relax na musika.

Magandang ideya!

- ✓ Magbasa ng isang tula o kwentong nakakakalma, kumanta, magdasal o mag-meditate kasama ang inyong inaalagaan.

Mahusay na tugon!

- ✓ Patahanin sila sa pamamagitan ng pagbigay ng stuffed toy, yakapin o kaya ay hawakan sila hanggang sa sila ay makatulog.

Magandang ideya!

Lesson 6. Delusion (maling paniniwala) at hallucination (guni-guni)

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang mga maling paniniwala at guni-guni ay maaaring magdulot ng pagkabalisa sa mga taong may dementia at sa kanilang tagapangalaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyon na ito ay makatutulong sa inyong matukoy ang mga paraan upang maiwasan o mabawasan ang mga delusyon at guni-guni, at paano mababago ang inyong reaksiyon sa mga ito.

Ano ang matututunan ko?

1. Bakit nakakaranas ang mga taong may dementia ng mga maling paniniwala at nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na hindi naman totoo?
2. Paano maiiwasan o mababawasan ang mga delusyon at guni-guni?

1. Bakit nakakaranas ang mga taong may dementiang mga maling paniniwala at nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na hindi naman totoo?

Maaring hindi maintindihan ng mga taong may dementia ang mga bagay sa kanilang paligid dahil sa mga pagbabagong nagaganap sa kanilang utak. Ang suliranin sa pag-unawa ay tinatawag na delusyon (maling paniniwala) at guni-guni (nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na hindi naman totoo).

Ang delusyon ay maling paniniwala. Halimbawa, ang pasyente ay maaaring naniniwalang nanganganib ang kanyang buhay mula sa kanyang tagapangalaga. Para sa mga taong may dementia, totoong totoo ang kanilang mga maling akala. Ito ay maaaring magdulot ng takot at alanganing desisyon at aksyon.

Kung ang pasyente ay may mga guni-guni, maaari silang makakita o makarining ng mga bagay na hindi naman totoo, katulad ng mga taong nag-uusap sa kwarto.

Ang mga taong may dementia na nakakaranas ng mga ito ay nangangailangan ng lubos na pag-uunawa at suporta mula sa mga taong nag-aalaga sa kanila.

1. Gawain



Nakaranas na ba ang inyong inaalagaang may dementia ng mga maling paniniwala o kaya nakakita o nakarinig ng mga bagay na hindi naman totoo o wala naman doon?

Puwede niyong ilarawan ang pangyayari sa mga puwang sa ibaba, katulad ng isang diary.

Tandaan



Ang mga maling paniniwala o guni-guni ay madalas maranasan ng mga taong may dementia. Sa leksyon ito, matututunan ninyo kung paano sila tugunan.

2. Paano maiiwasan o mababawasan ang mga delusion at guni-guni?

Tignan natin ang halimbawa

Ang asawa ni Martin na si Betty ay may dementia. Isang araw ay naglakad silang dalawa sa labas. May nakita silang babae sa malayo at tinawag siya ni Betty “Susan, Susan, andito ako.” Tumakbo si Betty palapit sa babaeng mukhang edad 20. Hindi siya kilala ni Martin. Napagkamalan ni Betty ang babae bilang kanyang kapatid na babae na nasawi sa isang aksidente, mga 30 taon nang nakakalipas. Hindi pinansin ng babae si Betty at ito ay kanyang lubhang ikinabalisa.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Napagkamalang ibang tao.

Ano sa tingin niyo ang dapat gawin ni Martin?

Piliin ang mga tamang sagot.

- ☐ Kausapin ng malumanay si Betty.
- ☐ Ilayo siya sa napagkamalang tao.
- ☐ Maging pranka at diretsong sabihin ang katotohanan.
- ☐ Makipagtalo kay Betty at sabihing hindi niya kapatid ang napagkamalang babae.
- ☐ Sabihin na ang napagkamalang babae ay kamukha lamang ng kanyang kapatid.
- ☐ Idamay ang babae sa diskusyon.
- ☐ Kumbinsihin si Betty tungkol sa katotohanan.
- ☐ Sabihin “Tama ka, si Susan nga iyon.”
- ☐ Sabihin “Pag-uwi natin sa bahay, puwede nating tignan ang mga larawan ni Susan at alalahanin siya.”

Ngayon, tignan natin ang isa pang halimbawa

Ang tatay ni Mercedes na si Larry ay may dementia. Isang araw, si Larry ay hindi mapakali. Biglaan na lamang siyang mukhang takot na takot habang nakatitig sa isang sulok ng kwarto. Tinawag niya ang kanyang anak at sinabi “Nakikita mo ba silang nag-uusap?” Sumigaw siya at sinabi, “Anong ginagawa niyo diyan?” Lubos na naapektuhan si Mercedes, napaisip siya sa sarili “Malubha na pala ang lagay ni tatay.”

Payo



Tanungin sa doktor ang mga maaaring side effect ng iba't-ibang gamot na iniinom ng pasyente. Maaaring makadagdag ang ilan sa mga ito sa pagkakaroon ng pagkalito at guni-guni.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakakita ng mga tao na wala naman.

Ano ang sa tingin niyo ang dapat gawin ni Mercedes?

Piliin ang mga tamang sagot.

- ☐ Kausapin nang malumanay si Larry at sabihin “Ligtas ka tatay, kasama niyo ako.”
- ☐ Dahan-dahang kunin ang kamay ni Larry at haplusin upang siya ay huminahon.
- ☐ Suriin kung may mga bagay sa kapaligiran na maaaring makadulot ng guni-guni ni Larry, katulad ng anino sa kwarto mula sa sikat ng araw. Ayusin ang mga ito kung kinakailangan.
- ☐ Ilayo muna siya sa kwarto.
- ☐ Sabihin na hindi totoo ang kanyang nakikita at walang ibang tao sa loob ng kwarto.

2. Gawain



Tingnan natin sa iyong sariling situwasyon

Mahalagang ma-apply ang inyong natutunan sa sariling situwasyon.

Ang mga hindi makatotohanan o maling paniniwala ay hindi palaging nangyayari. Ano ang inyong gagawin kung ang inyong inaalagaan ay makaranas nito? *Subukang ilarawan ang iba't ibang paraan sa mga patlang sa ibaba.*

Alin ang una ninyong susubukan?

Tandaan



Minsan, may mga kaaya-aya o magaganda ding guni-guni ang mga taong may dementia. Halimbawa, maaari silang makakita ng iba't ibang mga kulay o kaya mga masasayang bata na wala naman. Kung ang mga bagay na nakikita ay hindi naman nakakadulot ng pagkabahala sa pasyente, maaring hayaan lang silang matuwa sa mga ito.

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang mga maling paniniwala o pagkita/pagdinig sa mga bagay na wala naman (delusyon at guni-guni) ay madalas maranasan ng mga taong may dementia.
- Ito ay maaring magdulot ng pagkabalisa sa mga taong may dementia at sa kanilang mga tagapangalaga.
- Madalas, ang mga taong nakakaranas nito ay nangangailangan ng paalala at mapanatag na ligtas sila.
- Mahalagang matukoy ang mga paraan kung paano ito mababawasan. Gawing mapanatag ang kanilang kalooban, maging mahinahon sa pakikipag-usap, o kaya'y aliwin sila (distraction). Iwasan makipagtalo.
- Suriin ang kapaligiran kung may maaaring magdulot ng delusyon o guni-guni at kung mayroon ay ayusin ito.
- Kung hindi gumana ang isang paraan, sumubok ng iba pa.
- Paalalahanan ang sarili na ang maling paniniwala at mga guni-guni ay bahagi ng dementia.
- Huminga ng malalim at pag-isipan ang pinakamabuti at pinakamagaan sa loob na paraan ng pagtugon sakaling makaranas sila ng maling paniniwala o mga guni-guni.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT - PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

Lesson 6. Delusion (maling paniniwala) at hallucination (guni-guni)

1. Pagsusuri sa kaalaman



Napagkamalang ibang tao.

- | | |
|--|--|
| <p>✓ Kausapin nang malumanay si Betty.
Ito ay tamang tugon dahil ang mga taong nakakaranas ng delusyon at guni-guni ay maaaring makaramdam ng takot.</p> <p>✓ Ilayo siya sa napagkamalang tao.
Ito ay magandang tugon dahil malalayo ang atensyon niya sa napagkamalang babae.</p> <p>✗ Maging pranka at diretsong sabihin ang katotohanan.
Ito ay hindi magandang tugon dahil mas malulungkot si Betty.</p> <p>✗ Makipagtalo kay Betty at sabihing hindi niya kapatid ang napagkamalang babae.
Ito ay hindi magandang tugon dahil mas malulungkot si Betty.</p> <p>✓ Sabihin na ang napagkamalang babae ay kamukha lamang ng kanyang kapatid.
Ito ay magandang tugon dahil napapanitili ang positibong situwasyon.</p> | <p>✗ Idamay ang babae sa diskusyon.
Hindi ito makatutulong, bagkus mas magiging komplikado ang situwasyon.</p> <p>✗ Kumbinsihin si Betty tungkol sa katotohanan.
Hindi ito magandang tugon dahil baka hindi makaintindi si Betty.</p> <p>✗ Sabihin "Tama ka, si Susan nga iyon."
Hindi ito tama dahil hindi ito totoo.</p> <p>✓ Sabihin "Pag-uwi natin sa bahay, puwede nating tignan ang mga larawan ni Susan at alalahanin siya."
Ito ay maganda tugon dahil nabibigyan halaga ang kapatid ni Betty nang hindi kinakailangan makipagtalo na ang babaeng nakita nila ay hindi si Susan.</p> |
|--|--|

2. Pagsusuri sa kaalaman



Nakakakita ng mga tao na wala naman.

- ✓ Kausapin ng malumanay si Larry at sabihin "Ligtas ka tatay, kasama niyo ako."

Ito ay tamang tugon dahil ang mga taong nakakaranas ng delusyon at guni-guni ay maaaring makaramdam ng takot.

- ✓ Suriin kung may mga bagay sa kapaligiran na maaaring makadulot ng guni-guni ni Larry, katulad ng anino sa kwarto mula sa sikat ng araw. Ayusin ang mga ito kung kinakailangan.

Ito ay tamang tugon dahil maaaring maaaring nalilito lamang si Larry sa kanyang nakikita.

- ✓ Ilayo muna siya sa kwarto.

Ito ay magandang tugon. Maaaring mawala sa isip ni Larry ang guni-guni sa pagpalit ng kapaligiran.

- ✗ Sabihin na hindi totoo ang kanyang nakikita at walang ibang tao sa loob ng kwarto.

Ito ay hindi magandang tugon sapagkat ang pakikipagtalo kung anong totoo ay hindi makakapagpakalma kay Larry.

Lesson 7. Paulit-ulit na kilos o gawi

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Kung ang taong may dementia ay laging nagpapaulit-ulit ng mga sinasabi o kilos, ito ay maaaring nakakastress para sa kanila at sa tagapag-alaga. Tinatawag natin ito bilang 'paulit-ulit na kilos o gawi'.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyon na ito ay mkatutulong sa iyo upang malaman kung bakit ang mga paulit-ulit na kilos o gawiay nangyayari, paano ito matutugunan, at paano ito mababawasan.

Ano ang matututunan ko?

1. Ano ang paulit-ulit na kilos o gawi?
2. Paano gagawing panatag ang taong may dementia kapag may paulit-ulit na kilos o gawi?

1. Ano ang paulit-ulit na kilos o gawi?

Ang taong may dementia ay maaaring makalimutan kung ano ang kanilang sinabi, narinig o ginawa mula sa isang pangyayari papunta sa susunod pa, na siyang dahilan ng pag-uulit ng mga tanong at kilos nito.

Kadalasan, ang paggawa ng mga bagay na paulit-ulit ay hindi mapanganib para sa taong may dementia, kung alam ng tagapag-alaga ang kanyang gagawin. Kung hindi, ang taong may dementia ay maaaring makaranas ng pagkabalisa, maging agresibo o malungkutin na siyang nakapagbibigay stress sa tagapag-alaga. Dahil dito, ang tagapag-alaga ay posibleng tugunan ito nang hindi tama, tulad ng paninigaw, na madalas ay nakapagdudulot sa taong may dementia na makaramdam ng paninisi sa kanilang sarili.

1. Gawain



Tignan natin sa iyong sariling situwasyon

Ang tao ba na iyong inaalagaan ay nagpapaulit-ulit ng kilos o sinasabi? Anong mga kilos ang kanyang inuulit? *Maaari mong ilarawan ang mga ito sa patlang sa ibaba, tulad sa isang diary.*

[illegible]

2. Paano gagawing panatag ang taong may dementia kapag may paulit-ulit na kilos o gawi?

Tignan natin ang halimbawang ito

Si Juan ang nag-aalaga kanyang ama na si Jose, dahil ang kanyang ina na siya mismong tagapag-alaga ay umalis muna. Maayos naman ang lahat, pero napapansin ni Juan na ang kanyang ama ay ninenerbyos dahil wala ang kanyang ina.

Si Juan at Jose ay kumain na ng pananghalian. Pagkatapos nila kumain ay nagtanong si Jose "Anong oras tayo manananghalian?" at "Ano ang ulam natin?" Hindi ito pinansin ni Juan noong una. Ngunit, makalipas ang ilang minuto ay nagtanong muli si Jose "Anong oras tayo manananghalian?", "Ano ang ulam natin?", at "Nasaan ang iyong ina?" Paulit-ulit itong tinatanong ni Jose.

Si Juan ay nagtataka kung bakit ito paulit-ulit na tinatanong ni Jose at siya ay nagsisimula nang mangamba para sa kanyang ama. Sinasagot naman ito ni Juan, pero unti-unti ay naiinis at lumalakas na ang kanyang boses. Sumagot si Juan nang malakas at may inis na, "Sinagot ko na 'yang mga tanong mo, bakit ka pa rin tanong nang tanong?"

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pag-uulit ng tanong.

Ano ang iyong maimumungkahi kay Juan?

Piliinang lahat ng tamang sagot.

- ☐ Sabihing "Anong nangyayari sa'yo? Hindi mo ba maalala? Nagtanghalian na tayo!"
- ☐ Manatiling kalmado at siguraduhin sa kanyang ama na ang kanyang asawa ay darating na maya-maya.
- ☐ Isali ang kanyang ama sa gawain..
- ☐ Isulat ang mga sagot sa kanyang tanong, halimbawa kung nasaan ang kanyang asawa at kailan ito makakabalik.
- ☐ Umalis na lang.
- ☐ Tanggapin ang mga paulit-ulit niyang tanong. Kung hindi naman makasasama, hayaan na lang. Humanap ng paraan paano ito masusuluyunan.
- ☐ Alukin ang kanyang ama ng makakain o maiinom.

2. Gawain



Tignan natin sa iyong sariling situwasyon

Mahalaga na magamit ang iyong natutunan sa iyong sariling situwasyon. *Ang mga patlang sa ibaba ay para sa iyo, tulad sa diary.*

Ngayon, balikan ang mga halimbawa sa nakaraang gawain. Pumili ng pagulit-ulit na kilos na pinaka-stressful para sa iyong inaalagaan, o para sa iyo, at ilista ito sa baba.

Ano ang magagawa mo para mabawasan ang ugali na ito?

Paano mo mababago ang iyong pagtugon sa ugali na ito?

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang paggawa o pagsasabi ng paulit-ulit (pauli-ulit na kilos) ay pangkaraniwan sa taong may dementia.
- Ang pag-uulit ulit ay maaaring napaka-stressful na tugunan.
- Kapag nagpapaulit-ulit, subukang magpokus kung paano mapapanatag ang taong iyong inaalagaan.
- Subukang alamin kung ano ang nangyari bago ang paulit-ulit na kilos at ano ang nakapagpalala nito. Pagkatapos, subukang baguhin ito. Alamin din kung paano ka tumugon at baguhin ito.
- Isipin na maaaring hindi nga ito maganda, pero may mga magaganda pa ring pangyayari.
- Ipaalala sa sarili na ang paulit-ulit na kilos ay parte ng kanilang sakit.
- Huminga ng malalim at umisip ng mga pinakamagandang paraan sa pagtugon na hindi gaanong nakakastress sa iyo at sa taong may dementia kapag sila ay nagpapaulit-ulit ng kilos o ng sinasabi.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

Lesson 7. Paulit-ulit na kilos o gawi

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pag-uulit ng mga tanong.

- ✗ Sabihing “Anong nangyayari sa’yo? Hindi mo ba maalala? Nagtanghalian na tayo!”

Ito ay hindi magandang tugon dahil sinisisi ni Juan ang kanyang ama sa bagay na wala siyang magagawa.

- ✓ Manatiling kalmado at siguraduhin sa kanyang ama na ang kanyang asawa ay darating na maya-maya.

Ito ay magandang tugon dahil ang paguulit-ulit ay maaaring lumalala sa pagiging walang kapanatagan ni Jose. Maaaring hindi siya mapanatag dahil wala ang kanyang asawa. Sa paninigurado kay Jose na ang kanyang asawa ay darating na maya-maya, posibleng mabawasan o mahinto ang paguulit-ulit nito.

- ✓ Isali ang kanyang ama sa gawain.

Ito ay magandang tugon dahil maaaring lumihis ang atensyon ng kanyang ama at alukin siya ng ibang bagay na makikita, maririnig, o magagawa.

- ✓ Isulat ang mga sagot sa kanyang tanong, halimbawa kung nasaan ang kanyang asawa at kailan ito makakabalik.

Maaari itong gumana, posibleng mapanatag nito si Jose at maihinto siya pagtatanong muli.

- ✗ Umalis na lang.

Ito ay hindi magandang tugon dahil sasama lang lalo ang loob ng kanyang ama.

- ✓ Tanggapin ang mga paulit-ulit niyang tanong. Kung hindi naman makasasama, hayaan na lang. Humanap ng paraan paano ito masusulustun.

Ito ay maaaring magandang tugon. Kung ito ay paguulit-ulit lamang ng tanong, ang pananatiling kalmado ay maaaring makabawas sa ugali.

- ✓ Alukin ang kanyang ama ng makakain o maiinom.

Ito ay magandang tugon. Maaaring si Jose ay nagugutom o nauuhaw pa rin. Maaaring makatulong ito na mapakalma at matugunan ang kanyang pangagailangan.

Lesson 8. Palakad-lakad at pagkaligaw

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang problema sa palakad-lakad at pagkaligaw ay maaaring magdulot ng stress. Ang tagapag-alaga katulad mo ay maaaring mag-alala kung siya ba ay posibleng mawala.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang aralin na ito ay makatutulong sa iyo na maunawaan ang mga dahilan ng palakad-lakad at ano ang mga dapat gawin upang maiwasan ang pagkaligaw ng taong may dementia.

Ano ang matututunan ko?

1. Bakit ang palakad-lakad ay isang problema?
2. Bakit ang taong may dementia ay gustong maglakad-lakad?
3. Ano ang dapat kong gawin para sa mga nakasanayang ugali at maiwasan na maligaw ang taong inaalagaan ko?

1. Bakit ang palakad-lakad ay isang problema?

Ang taong may dementia ay maaaring makasanayan na magpalakad-lakad sa bahay o lumabas ng bahay at maglakad-lakad sa kapitbahayan, ito ay tinatawag ding paggagala. Ito ay pangkaraniwan. Ngunit, sila ay maaaring maligaw. Kaya naman, ang kaligtasan ng taong may dementia ang pinakanakababahala kapag sila ay naiiwan na mag-isa.

Mahalaga na maiwasan ang paggagala.

Ang leksyon na ito ay magtuturo sa iyo kung bakit ang mga taong may dementia ay may kagustuhang magpalakad-lakad. Matututunan mo rin ang mga hakbang na maaari mong gawin para magawa ito ng mas ligtas.

Mahalaga na makahanap ng mga paraan upang ang taong may dementia ay maiwasan na maligaw o humatong sa kapamahakan.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Bakit ang taong may dementia ay gustong maglakad-lakad?

Ang taong may dementia na nagpapalad-lakad o umaalis ay maaaring:

- Nais magehersisyo.
- Nais ipagpatuloy ang noon pang nakasanayang habit na paglalakad.
- Gusto magtanggali ng pagkabagot dahil sa hindi sapat na stimulasyon.
- Gusto gumalaw-galaw mula sa maghapon na pagkakaupo.
- Para maibsan ang pananakit o pangangalay ng mga buto-buto.
- Sagot sa stress o kaba.
- May pakiramdam na nawawala o nalilito sa kanilang kapaligiran.
- Lalabas at makakalimutan kung saan sila pupunta.
- Naghahanap ng tao o anuman mula sa kanilang nakaraan o kasalukuyan.
- Naghahanap ng fulfilment at purpose tulad ng kagustuhang pumasok sa trabaho.
- Nalilito sa oras.

3. Ano ang dapat kong gawin para sa mga nakasanayang ugali at maiwasan na maligaw ang taong inaalagaan ko?

May mga paraan na makatutulong para sa nakasanayang paglalakad at maiwasan ang kanilang pagkaligaw. Halimbawa, subukan ang:

- Panatilihin ang routine at gawain ng taong iyong inaalagaan. Alamin kung anong oras madalas siya nagpapalakad-lakad at magplano ng mga gawain tulad ng paglalakad sa parke sa mga oras na iyon.
- Panatagin ang loob ng taong iyong inaalagaan kapag pakiramdam niya siya ay naliligaw, mag-isa o nalilito, o nais umalis para “umuwi ng bahay” o “pumasok sa trabaho”. Halimbawa, subukang sabihin “Mananatili tayo dito ngayong gabi. Ligtas tayo dito at sasamahan kita. Uuwi rin tayo bukas pagkatapos nating makapagpahinga ngayong gabi.” Iwasang makipagtalo at itama ang taong may dementia.
- Siguraduhing lahat ng pangangailangan niya ay naibigay. Tapos na ba siyang gumamit ng banyo? Nagugutom o nauuhaw ba siya?
- Iwasan ang maiingay na lugar na makakapagpalito sa kanya, tulad ng shopping malls, palengke, grocery stores o iba pang matataong lugar.
- Siguraduhin na may dalang bagay na makapagtuturo sa pagkakakilanlan niya.
- Siguraduhing ligtas ang inyong tahanan, na ligtas ang iyong inaalagaan at hindi makalalabas ng hindi mo alam. Halimbawa, makatutulong kapag hindi kapansin-pansin ang pinto at door knobs, o paggamit ng bell o kurtina na lilikha ng ingay kapag bumukas ang pintuan.
- Magtabi ng kasalukuyang litrato ng taong iyong inaalagaan kung sakaling siya ay mawala at kailangang humingi ng tulong sa iba.
- Kapag nahanap na ang taong iyong inaalagaan, magsalita ng mahinahon, na may pagtanggap at pagmamahal, iwasang sisihin at magalit sa kanya.

Tignan natin ang halimbawa

Si Amit ay may dementia at sinusuportahan ng kanyang asawa na si Samia. Si Samia ay nagluluto ng kanilang hapunan nang marinig niyang si Amit ay papalapit sa pinto. Alam niyang hilig nitong maglakad tuwing hapon, pero ngayon ay hindi pupuwede dahil siya ay nagluluto.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Dapat gawin kapag umaalis.

Ano ang maimumungkahi mo kay Samia?

Piliin ang lahat ng tamang sagot.

- ☐ Sigawan si Amit mula sa kusina, "Tumigil ka! Hindi kita masasamahan ngayon."
- ☐ Patayin ang lutuan at sundan si Amit.
- ☐ Pagbawalan si Amit na lumabas at hatakin siya papasok ng bahay.
- ☐ Lumapit kung nasaan si Amit at mahinahong sabihin: "Kumain muna tayo ng hapunan tapos saka tayo lumabas para maglakad."
- ☐ Ikandado ang pinto para hindi makaalis si Amit.
- ☐ Hayaan si Amit na lumabas at makiusap sa kapitbahay na pakibantayan siya.
- ☐ Pakiusapan ang ibang kapamilya na samahan siyang maglakad-lakad.
- ☐ Pakiusapan si Amit na tumulong muna sa gawain sa kusina.
- ☐ Magschedule ng oras ng paglalakad sa hapon bago maghapunan.

2. Gawain



Tignan natin sa iyong sariling situwasyon

Mahalagang mai-apply ang iyong mga natutunan sa iyong sariling situwasyon. *Ang mga patlang sa ibaba ay para sa iyo, tulad sa diary.*

Ano ang mga posibleng dahilan kung bakit ang taong iyong inaalagaan ay may kagustuhang magpalakad-lakad? *Piliin ang lahat ng sagot na naaangkop.*

1.

- ☐ Nais mag-ehersisyo.
- ☐ Nais ipagpatuloy ang noon pang nakasanayang habit na paglalakad.
- ☐ Gusto magtanggag ng pagkabagot dahil sa hindi sapat na stimulasyon.
- ☐ Gusto gumalaw-galaw mula sa maghapon na pagkakaupo.
- ☐ Para maibsan ang pananakit o pangangalay ng mga buto-buto.
- ☐ Sagot sa stress o kaba.
- ☐ May pakiramdam na nawawala o nalilito sa kanilang kapaligiran.
- ☐ Lalabas at makakalimutan kung saan sila pupunta.
- ☐ Naghahanap ng tao o anuman mula sa kanilang nakaraan o kasalukuyan.
- ☐ Naghahanap ng fulfilment at purpose tulad ng kagustuhang pumasok sa trabaho.
- ☐ Nalilito sa oras.
- ☐ Iba pa (isulat): _____

2.

Base sa mga rason na iyong pinili, paano ka magrereact o tutugon sa susunod kapag ang taong iyong inaalagaan ay gustong lumabas at maglakakad-lakad?

Ano ang gagawin mo para matulungan siya na ma-enjoy ang paglalakad-lakad sa ligtas na paraan?

Pagnilayan at ibuod ang mga punto na iyong natutunan sa leksyon na ito, na makatutulong sa'yo:

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang paglalakad-lakad o pag-alis ay pangkaraniwan.
- Ang paglalakad ay magandang ehersisyo, nakakabawas ng pagkabagot, at maaring maging routine ng iyong inaalagaan.
- Ang pag-alis o paglalakad ng mag-isa ay maaaring maging mapanganib.
- Ang pagkabahala sa palakad-lakad at pagkaligaw ay nakabibigat ng loob para sa taong may dementia at sa tagapag-alaga.
- Mahalagang malaman ang posibleng rason kung bakit nagpapalakad-lakad o gumagalagala.
- Ang paraan ng iyong pagtugon sa paglakad-lakad ng iyong inaalagaan ay dapat magbabase sa posibleng dahilan nito.
- Kung ang isang paraan ay hindi epektibo, sumubok ng iba pa.
- Isipin na may mga pagkakataon nga na hindi maganda, pero may mga magaganda pa rin na pangyayari.
- Huminga ng malalim at umisip ng mga pinakamainam na paraan sa pagtugon na hindi gaanong nakakastress sa iyo at sa taong may dementia.

Kung nais mo pang mas malaman kung paano ang magplano ng nakawiwiling araw, tignan ang **Lesson 5. Isang kasiya-siyang araw sa Module 4**



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

MGA SAGOT – PAGHARAP SA MGA PAGBABAGO SA KILOS O GAWI

Lesson 8. Paglalakad-lakad at pagkaligaw

1. Pagsusuri sa kaalaman



Dapat gawin kapag umaalis.

✗ Sigawan si Amit mula sa kusina, "Tumigil ka! Hindi kita masasamahan ngayon."

Ito ay hindi magandang tugon dahil ang paninigaw kay Amit mula sa kusina ay maaaring makapagpalito at kaba sa kanya. Maaaring hindi rin ito maging epektibo sa pagpapatigil sa kanya sa paglabas.

✓ Patayin ang lutuan at sundan si Amit.

Ito ay magandang tugon kung wala nang ibang alternatibo.

✗ Pagbawalan si Amit na lumabas at hatakin siya papasok ng bahay.

Ito ay hindi magandang tugon dahil maaaring kabahan si Amit at magpumiglas dahil sa pagkakahatak sa kanya na puwedeng magresulta ng kapamahakan nina Amit at Samia.

✓ Lumapit kung nasaan si Amit at mahinahong sabihin: "Kumain muna tayo ng hapunan tapos saka tayo lumabas para maglakad."

Ito ay magandang tugon dahil si Samia ay nananatiling kalmado, hindi sumisigaw, at binigyang atensyon ang kahilingan ni Amit sa pagsabi sa kanya na sila ay aalis pagkatapos maghapunan.

✓ Ikandado ang pinto para hindi makaalis si Amit.

Ito ay magandang tugon kung wala nang ibang pagpipilian at si Samia ay nasa bahay at kasama si Amit. Para sa kaligtasan sa sunog, ang taong may dementia na nangangailangan ng gabay ay kailanman hindi dapat ikulong sa loob ng bahay ng walang ibang kasama.

✓ Hayaan si Amit na lumabas at makiusap sa kapitbahay na pakibantayan siya.

Ito ay magandang option kung pinakiusapan ni Samia ang kanyang mga kapitbahay na bantayan si Amit. Kung si Amit ay nasa pinakamaagang yugto ng dementia, maaaring pa siyang lumabas ng mag-isa sa mga lugar na pamilyar sa kanya.

✓ Pakiusapan ang ibang kapamilya na samahan siyang maglakad-lakad.

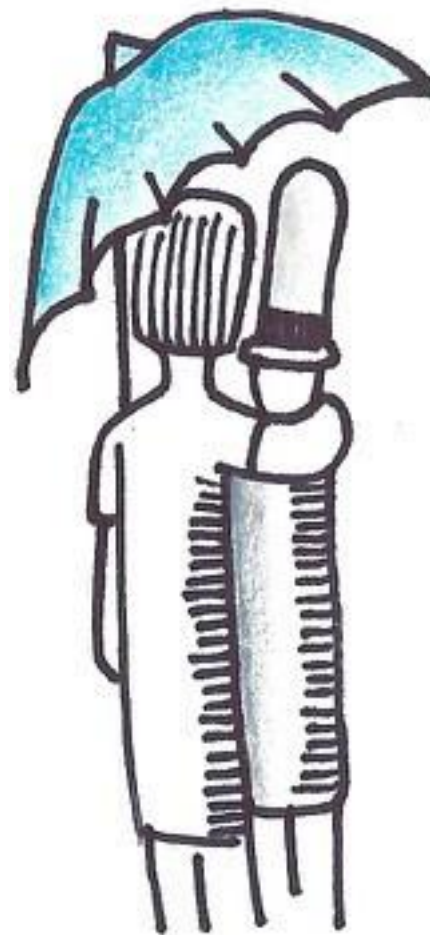
Ito ay magandang option. Makakatapos si Samia sa kanyang pagluluto ng hapunan at si Amit naman ay maeenjoy ang kanyang paglalakad bago maghapunan.

1. Pagsusuri sa kaalaman (pagpapatuloy)



Dapat gawin kapag umaalis.

- ✓ Pakiusapan si Amit na tumulong muna sa gawain sa kusina.
Ito ay magandang tugon dahil malilihis nito ang atensyon ni Amit mula sa kagustuhan niyang maglakad ng mag-isa. Makatutulong ito na panatilihin siyang abala.
- ✓ Magschedule ng oras ng paglalakad sa hapon bago maghapunan.
Ito ay magandang tugon dahil sa pagpaplano ng maaga ay maiiwasan ang pagkahinto ni Samia sa kanyang pagluluto para masamahan si Amit. Makatutulong din ito kay Amit na magamit ang kanyang lakas at umuwi para makapagpahinga bago ang hapunan.



Lesson 9. Mga pagbabago sa pagpapasya

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang mga pagbabago sa pagpapasya ay maaaring nakabibigat ng loob para sa taong may dementia at sa tagapag-alaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyon na ito ay makatutulong sa iyo na maunawaan ang mga dahilan sa pagbabago sa pagpapasya at tuturuan ka ng mga kakayahan para magawa ito.

Ano ang matututunan ko?

1. Ano ang mga pagbabago sa pagpapasya?
2. Ano ang magagawa mo kapag nagkaroon ng pagbabago sa pagpapasya?
3. Ano ang dapat gawin kapag ang pagbabago sa pagpapasya ay seryoso na?

1. Ano ang mga pagbabago sa pagpapasya?

Ang mga pagbabago sa pagpapasya ay maaaring pagsasabi ng maling bagay sa maling oras, pagkilos ng di naaayon sa situwasyon, o hindi maunawaan ang sariling limitasyon.

Kadalasan, ang mga pagkilos na ito ay hindi nakasasama, pero maaaring stressful o nakakahiya para taong may dementia o sa tagapag-alaga. Ang mga taong may dementia ay madalas nangangailangan ng gabay at kasiguraduhan



1. Gawain



Napansin mo ba na ang taong iyong inaalagaan ay minsan may kakaiba sa paraan ng kanilang pagpapasya? Kung oo, anu-ano ang iyong napansin? *Pakilarawan ito sa patlang sa ibaba.*

Paano ito nakaapekto sa iyo bilang tagapag-alaga?

Payo



Ang mga pagbabago sa pagpapasya ay lalala sa pagdevelop ng dementia. Sa leksyon na ito makakapagensayo ka ng mga iba't ibang paraan ng pagtugon sa mga pagbabago sa pagpapasya at matuklasankung ano ang maaaring makatulong sa iyo.

2. Ano ang magagawa mo kapag nagkaroon ng pagbabago sa pagpapasya?

Tignan natin ang halimbawa

Si Ivan ay nasa bayan para bisitahin ang kanyang Tiya Isabel na mayroong dementia. Sila ay nasa byahe papuntang restaurant para maghapunan. Para makarating doon, nagdesisyon si Ivan na pumara ng taxi. Biglang huminto ang sasakyan sa tabi ni Isabel at nagulat sya. Si Isabel, na madalas ay mahinahon na babae, ay nagsimulang pagalitan ang taxi driver.

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mga pagbabago sa pagpapasya.

Ano ang iyong maimumungkahi kay Ivan para matulungan siyang panghawakan ang situwasyon na ito? Piliin ang lahat ng tamang sagot.

- ☐ Takpan niya ang bibig ni Isabel para huminto siya na pagalitan ang driver.
- ☐ Ihatid si Isabel pabalik sa kanyang apartment at iwan ito dahil nakakahiya ang nangyari.
- ☐ Manatiling kalmado at siguraduhin kay Isabel na ayos lang ang lahat.
- ☐ Tanggapin ang naging ugali. Kung mukhang hindi naman napansin ng driver, hayaan na lang ito.
- ☐ Humanap ng ibang paraan para maging maayos ang lahat.
- ☐ Puwedeng magdala si Ivan ng business card na nagsasabing "Ang kasama ko ay may dementia, pagpasensyahan niyo po kami" at ibigay ang card sa taxi driver.

3. Ano ang dapat gawin kapag ang pagbabago sa pagpapasya ay seryoso na?

Ang halimbawa kanina ay maiksi at isang beses lamang na naranasan ni Ivan. Ngunit, ano ang mangyayari kapag ang mga pagbabago sa pagpapasya na naranasan ng taong may dementia ay mas seryoso na? Heto ang tatlong halimbawa na makatutulong sa iyo para matutunan mo ano ang mga dapat gawin.

Maling paraan nang paghahawak ng gastusin

Si Sophie ay may dementia at naninirahang mag-isa. Ang pinsan niyang si Julia ay bumisita sa kanya. Kahit na si Sophie ay kilalang napakaorganizado, nadatnan ni Julia ang mga naipong sulat na hindi pa nabubuksan sa ibabaw ng mesa.

Nagtataka si Julia kung may problema ba si Sophie sa pagbabayad ng kanyang mga bayarin. Tinanong niya si Sophie tungkol sa kanyang mga gastusin. Hindi maalala ni Sophie kung nabayaran na ba niya ang kanyang mga bayarin o hindi pa, hindi rin niya alam kung kailan ang due ng mga ito, at hindi maalala kung magkano na ang pera niya sa banko. Si Julia ay medyo nangangamba.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mas seryoso na pagbabago sa pagpapasya (1).

Ano ang iyong maimumungkahi kay Julia?

Piliin ang lahat ng tamang sagot.

- ☐ Manatiling kalmado at tawagan ang anak ni Sophie.
- ☐ Pumunta sa bangko para humingi ng karapatan sa mga gastusin ni Sophie.
- ☐ Umalis dahil hindi siya mapakali.
- ☐ Tanungin si Sophie kung kailangan niya ng tulong sa pagbukas ng kanyang mga sulat.
- ☐ Subukang alamin kung meron bang makatutulong kay Sophie na pangasiwaan ang kanyang mga gastusin, tulad ng kapamilya o isang propesyunal.

Nagpupumilit na magmaneho

Si Hugo ay may dementia. Ang kanyang kapitbahay, si Pablo, ay napansing kakaiba ang kanyang pagkakaparada sa kanyang sasakyan noong isang araw, nakaharang sa ibang mga sasakyan sa kalsada.

Si Pablo ay lumabas ng kanyang apartment, nakita niya si Hugo at sinubukang kausapin ito.

Imbes na huminto, si Hugo ay biglang sumakay sa kanyang sasakyan, pinaandar ito ng mabilis at kumaliwa sa maling daan. Bumalik agad si Hugo na walang masamang nangyari sa kanya.

Payo



Mas maganda kung ang desisyong huminto na sa pagmamaneho ay manggagaling mismo sa taong may dementia. Ang paghinto sa pagmamaneho ay kadalasang mahirap na desisyon sa buhay ng tao kung saan nawawala ang kanilang pagiging independent.

Ang alternatibo tulad ng alukin siyang isakay, turuan ang tao kung paano gumamit ng pampublikong sasakyan o pag-asikaso ng taxi na masasakyan ay makatutulong sa tao na manatiling aktibo pati na rin sa kanilang komunidad.

Mahalagang ang tao ay hindi maging mapag-isa o malungkot kapag napagpasyahan na nilang huminto sa pagmamaneho. Mas maraming effort ang kinakailangan para mapanatili silang konetado sa mundo, sa labas ng kanilang tahanan.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mas seryosong pagbabago sa pagpapasya(2).

Ano ang iyong maimumungkahi kay Pablo?

Piliin ang lahat ng tamang sagot.

- ☐ Kunin agad kay Hugo ang susi ng sasakyan pagbalik niya. Maiiwasan nito na maulit muli ang nangyari.
- ☐ Manatiling kalmado at tanungin si Hugo kung may iba pa ba siyang lakad sa araw na iyon, at kung meron, alukin na ipagmaneho siya.
- ☐ Balewalain ang situwasyon dahil ito ay nakakahiya.
- ☐ Tanungin si Hugo kung kailangan ba niya ng tulong kung paano makakapagbyahe.
- ☐ Sabihin kay Hugo na siya ay nag-aalala sa kanyang pagmamaneho at imungkahi na magsuri sa doktor tungkol dito.
- ☐ I-report ang nangyari sa tagapag-alaga ni Hugo, kaibigan o kapamilya.

Hindi naayong seksuwal na pananamantala

Si Mateo ay nasa late 70s, may dementia at naninirahan kasama ang kanyang pamilya. Dalawang beses sa isang linggo, ang kasambahay na si Camila, 22 taong gulang, ay tinutulungan siyang maligo at painumin ng gamot. Ang ganitong set-up ay maayos na nangyayari sa mga nakalipas na buwan.

Isang araw, habang hinahanda ang kanyang pampaligo, si Mateo ay nagsabi ng malalaswang salita at sinubukang hatakin si Camila palapit sa kanya. Si Camila ay nabigla at nagulat. Tumakbo siya papalabas ng kuwarto at sinabi sa pamilya nito na hindi na siya makakapagtrabaho pang muli sa kanila.

Payo



Kung ang hindi naayong pananamantala ay nagpatuloy, ang pamilya ay maaaring maghanap ng lalakeng kasambahay kaysa sa babae para maiwasan ang ganitong ugali. Maaari rin silang humingi ng tulong sa propesyunal.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mas seryosong mga pagbabago sa pagpapasya (3).

Ano ang iyong maimumungkahi sa pamilya ni Mateo?

Piliin ang lahat ng tamang sagot.

- ☐ Manatiling kalmado at sabihin kay Mateo na hindi tama ang kanyang ginawa. Ipaliwanag kung sino si Camila.
- ☐ Baguhin ang paraan ng pagpapaligo. Baka maaaring magset-up si Camila ng sponge bath at makayang gawin ito ng mag-isa ni Mateo.
- ☐ Baguhin ang paligid. Maglagay ng tuwalya o robe sa balikat ni Mateo habang siya ay pinapaliguan para matakpan siya at mapanatili ang kanyang privacy.
- ☐ Sigawan si Mateo, pahiyain siya sa kanyang inasal.
- ☐ Balewalain ang situwasyon.

2. Gawain



Tignan natin ang iyong sariling situwasyon

Mahalagang magamit ang iyong mga natutunan sa iyong sariling situwasyon. Kanina, tinanong namin kung ang taong iyong inaalagaan ay minsan nagpapakita ng mga pagbabago sa pagpapasya. Matapos suriin ang mga halimbawang ito, isipin muli ang iyong sariling situwasyon. *Ang mga patlang sa ibaba ay para sa iyo, tulad sa diary.*

Ang taong may dementia ba ay minsan nagpapakita ng mga pagbabago sa pagpapasya?

Sa paanong paraan mo ito natutugunan?

Magnilay sandali para ibuod ang mga punto ng iyong mga natutunan, alin ang makatutulong sa iyo para matugunan ang mga pagbabago sa pagpapasya sa hinaharap.

Tandaan



Ang mga pagbabago sa pagpapasya ay maaaring makaapekto sa abilidad sa paggawa ng desisyon. Kung marami ka pang nais malaman, review-in ang **Lesson 3. Sama-samang pagpapasya sa Module 2.**

Balikan natin ang iyong mga natutunan

- Ang mga pagbabago sa pagpapasya ay kadalasang lumalala sa pagdevelop ng dementia.
- Ang mga pagbabago sa pagpapasya ay maaaring nakasasama ng loob para sa taong may dementia at sa tagapag-alaga.
- Mahalagang mabawasan o maiwasan ang mga pagbabago sa pagpapasya, hangga't maaari.
- Maunawaan na mayroong mga magaganda at hindi magagandang araw.
- Ipaalala sa sarili na ito ay parte ng sakit.
- Huminga ng malalim at isipin kung ano ang pinakamagandang paraan ng pagtugon na pinakahindi nakaka-stress para sa iyo at sa taong iyong inaalagaan.
- Magplano para sa lumalalang pagbabago sa pagpapasya.



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

1. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mga pagbabago sa pagpapasya.

Ano ang iyong mamumungkahi kay Ivan?

- ✗ Takpan niya ang bibig ni Isabel para huminto siya na pagalitan ang driver.

Ito ay hindi magandang tugon dahil maaari nitong palalain pa ang situwasyon at magdulot ng mas matinding kaba.

- ✗ Ihatid si Isabel pabalik sa kanyang apartment at iwan ito dahil nakakahiya ang nangyari.

Ang tugon na ito ay hindi maganda dahil si Isabel ay maaaring sumama ang loob at makaramdan ng pag-iisa.

- ✓ Manatiling kalmado at siguraduhin kay Isabel na ayos lang ang lahat.

Ang tugon na ito ay maganda dahil pinapakita nito na iniisip ni Ivan ang kapakanan ni Isabel. Maaaring mapahinto siya nito sa panenermon sa taxi driver at maging mas mahinahon.

- ✓ Tanggapin ang naging ugali. Kung mukhang hindi naman napansin ng driver, hayaan na lang ito.

Ito ay maaaring naaayon na tugon kung ang pag-uugali ay hindi naman mapanganib sa kahit sinuman.

- ✓ Puwedeng magdala si Ivan ng business card na nagsasabing "Ang kasama ko ay may dementia, pagpasensyahan niyo po kami" at ibigay ang card sa taxi driver.

Ito ay magandang tugon dahil hindi na kailangan pang ipaliwanag ni Ivan ang situwasyon sa taxi driver kung saan puwedeng mapahiya si Isabel.

2. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mas seryosong mga pagbabago sa pagpapasya (1).

Ano ang iyong maimumungkahi kay Julia?

- ✓ Manatiling kalmado at tawagan ang anak ni Sophie.

Ang tugon na ito ay maganda dahil sinasabi ni Julia ang kanyang pag-aalala sa malapit na kamag-anak ni Sophie, ang kanyang anak, na siyang mas nakakaalam at makapagaskaso kung kinakailangan ng tulong.

- ✗ Pumunta sa bangko para humingi ng karapatan sa mga gastusin ni Sophie.

Ito ay hindi naaayon dahil desisyon ni Sophie ang magtalaga ng tao na kanyang mapagkakatiwalaan para mamahala ng kanyang mga gastusin.

- ✗ Umalis dahil hindi siya mapakali.

Ang tugon na ito ay hindi naaayon. Kung si Sophie ay may problema sa pamamahala ng kanyang gastusin, ang hayaan na lamang ang situwasyon na magpatuloy ay maaaring magdulot ng mas malalang pangyayari.

- ✓ Tanungin si Sophie kung kailangan niya ng tulong sa pagbukas ng kanyang mga sulat.

Ang tugon na ito ay maganda dahil maaaring mabayaran ni Sophie ang kanyang mga bayarin kung gagabayan siya, tulad ng pagbubukas ng kanyang bayarin sa harapan niya at bigyang payo na magbayad ng isa-isa lamang.

- ✓ Subukang alamin kung meron bang makatutulong kay Sophie na pangasiwaan ang kanyang mga gastusin, tulad ng kapamilya o isang propesyunal.

Ito ay magandang tugon dahil maaaring si Sophie ay nasa punto na ng kanyang sakit kung saan hindi na niya kayang pamahalaan pa ang kanyang sariling mga gastusin. Kung walang mahingian siya ng tulong sa pamamahala ng kanyang gastusin, maaaring tawagan ni Julia ang anak nito para sabihin ang kanyang pag-aalala.

3. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mas seryosong mga pagbabago sa pagpapasya (2).

Ano ang iyong maimumungkahi kay Pablo?

- ✗ Kunin agad kay Hugo ang susi ng sasakyan pagbalik niya. Maiiwasan nito na maulit muli ang nangyari.

Ito ay hindi magandang tugon dahil hindi si Pablo ang dapat magdesisyon kung ang kanyang kapitbahay ay hindi na nararapat magmaneho, at si Hugo ay maaaring magalit.

- ✓ Manatiling kalmado at tanungin si Hugo kung may iba pa ba siyang lakad sa araw na iyon, at kung meron, alukin na ipagmaneho siya.

Ito ay magandang tugon dahil maiiwasan nitong magmaneho si Hugo at magkapagbibigay ng ligtas na transportasyon, kaya magagawa pa rin ni Hugo ang mga dapat niyang gawin.

- ✗ Balewalain ang situwasyon dahil ito ay nakakahiya.

Ang tugon na ito hindi maganda dahil ang pagmamaneho ni Hugo ay maaaring magdulot ng kapamahakan sa kanyang sarili at sa iba.

- ✓ Tanungin si Hugo kung kailangan ba niya ng tulong kung paano makakapagbyahe.

Ang tugon na ito ay naaayon dahil si Hugo ay maaaring makapagbyahe ng ligtas gamit ang bus o makapaglakad, maiiwasan ang mapanganib na paguugali.

- ✓ Sabihin kay Hugo na siya ay nag-aalala sa kanyang pagmamaneho at imungkahi na magpatignin sa doktor tungkol dito.

Ito ay magandang tugon dahil inirerespeto ni Pablo si Hugo sa pagiging tapat nito at sabihin ang problema.

- ✓ I-report ang nangyari sa tagapag-alaga ni Hugo, kaibigan o kapamilya.

Ito ay posibleng maging tugon. Maaaring hindi alam ni Pablo na si Hugo ay may dementia at nagaaalala sa magiging dulot na kapamahakan nito kay Hugo at sa iba.

4. Pagsusuri sa kaalaman



Pagtugon sa mas seryosong mga pagbabago sa pagpapasya (3).

Ano ang iyong maimumungkahi sa pamilya ni Mateo?

- ✓ Manatiling kalmado at sabihin kay Mateo na hindi tama ang kanyang ginawa. Ipaliwanag kung sino si Camila.

Ang option na ito ay maganda. Ang pamilya ni Mateo ay hindi magugulantang dahil maaalala nilang ito ay epekto ng kanyang sakit. Maisasaayos nila ang mga nararapat na hangganan para sa kaligtasan ni Camila.
- ✓ Baguhin ang paraan ng pagpapaligo. Baka maaaring magset-up si Camila ng sponge bath at makayang gawin ito ng mag-isa ni Mateo.

Ito ay magandang option. Hayaan si Mateo na paliguan ang kanyang sarili ay makakapagdistract sa kanya. Sa paraang ito, mapapanatili ang dignidad pareho ni Camila at Mateo.

- ✓ Baguhin ang paligid. Maglagay ng tuwalya o robe sa balikat ni Mateo habang siya ay pinapaliguan para matakpan siya at mapanatili ang kanyang privacy.

Ito ay magandang tugon. Maaaring dahil si Mateo ay nakahubad kaya naman namamali ang kanyang pagkakaunawa sa situwasyon.
- ✗ Sigawan si Mateo, pahiyain siya sa kanyang inasal.

Ang tugon na ito ay hindi maganda dahil bilang parte ng kanyang dementia, maaaring hindi alam ni Mateo na ang pananamantalang ito ay hindi naaayon. Kaya, subukang huwag magulantang.
- ✗ Balewalain ang situwasyon.

Ang tugon na ito ay hindi maganda dahil maaaring ipagpatuloy ni Mateo ang hindi nararapat na pananamantala at makapagdulot ng stress kay Camila.

Lesson 10. Pagsama-samahin ang mga ito

Bakit mahalaga ang leksyon na ito?

Ang mga pagbabago sa ugali ay maaaring maging stressful para sa taong may dementia at sa tagapag-alaga.

Paano makatutulong sa akin ang leksyon na ito?

Ang leksyon na ito ay ibubuod ang iba't ibang paraan kung paano maiwasan, mababawasan o matutugunan ang mga pagbabago sa ugali.

Ano ang matututunan ko?

1. Ang mga pinakamahalagang bagay na dapat tandaan sa pagtugon sa mga mapanghamong pag-uugali.
2. Mga praktikal na paalala paano hindi sisihin ang iyong sarili, pagbabahagi ng iyong saloobin sa iba at pagbibigay oras sa iyong sarili.

1. Ang mga pinakamahalagang bagay na dapat tandaan sa pagtugon sa mga mapanghamong pag-uugali.

- Ang mga pagbabago sa ugali ay maaaring stressful para sa taong iyong inaalagaan at sa iyo. Ito ay pnagkaraniwan.
- Subukang gawing kampante/komportable ang taong iyong inaalagaan.
- Humanap ng mga paraan para maiwasan o mabawasan ang mga pagbabago sa ugali na nakakastress, halimbawa paggamit ng mga tulong sa memorya.
- Subukang ilihis ang atensyon ng taong iyong inaalagaan, huwag makipagtalo.
- Kung ang isang paraan ay hindi gumana, sumubok ng iba.
- Isipin na may mga magaganda at hindi magagandang araw.
- Magpasuri sa doktor para matukoy ang mga sanhi na may kinalaman sa gamot o sakit.
- Alamin kung ang kapaligiran o ang iyong pamamaraan ang nagiging sanhi ng isang particular na sintomas.
- Ipaalala sa sarili na ang mga pagbabago sa ugali ay parte ng sakit ngunit, ang iba pang posibleng sanhi ay dapat matukoy bago tanggapin na ito ay dahil sa sakit.

2. Mga praktikal na paalala paano hindi sisihin ang iyong sarili, pagbabahagi ng iyong saloobin sa iba at pagbibigay oras sa iyong sarili.

Ito ang ilang mga paalala mula sa mga nakaraang leksyon. Kung hindi mo pa nagagawa ang leksyon na ito, maaari mo silang tapusin pagkatapos nito.

- Huwag sisihin ang iyong sarili o ang taong may dementia para sa problemang iyong nararansan. Kung gusto mong alamin ang iba't ibang paraan kung paano matutugunan ang iyong nararamdaman, tignan ang huling pahina ng **Lesson 3. Pagbago sa pananaw at kaisipan sa Module 3.**
- Ibahagi ang iyong saloobin tungkol sa iyong karanasan bilang tagapag-alaga sa iba. Kung itatago mo ito sa iyong sarili, maaaring mas maging mahirap para sa iyo na bantayan ang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan. Kung nais mong mas matutunan tungkol sa pagsama sa iba, tignan ang **Lesson 4. Humingi ng tulong sa Module 2.**
- Mahalaga na maglaan ng oras para sa iyong sarili. Magagawa mo ang mga bagay na pinahalagahan mo sa buhay, tulad ng pagbibigay oras sa iba o pageenjoy sa iyong paboritong mga libangan. Kung nais mong mas matutunan ang tungkol sa paggawa ng magagandang mga gawain, tignan ang **Lesson 2. Paglalaan ng oras sa paggawa sa masayang gawain sa Module 3.**



**Natapos mo na ang leksyon na ito.
Magaling!**

Worldwide, carers of people with dementia should have access to information and support in order to effectively respond to, and manage, the physical, mental and social demands associated with caring for someone living with dementia. This iSupport manual has been developed to provide accessible, evidence-based training and information, tailored to carers' needs. It aims to improve knowledge and caregiving skills, such as carers' ability to cope with dementia symptoms and care for themselves. iSupport is also available online and can be accessed at www.isupportfordementia.org/en.



For further information, please contact:
Department of Mental Health and Substance Abuse
World Health Organization
Avenue Appia 20
CH-1211 Geneva 27
Switzerland

Email: whodementia@who.int
Website: www.who.int/mental_health/neurology/dementia/en

ISBN: 9789241515863

