Gabay sa Pangangalaga ng mga Taong may Dementia

Programa sa pagsasanay para sa mga Pilipinong caregiver na nakatuon sa pangangalaga ng mga may dementia.

Nakikipagtulungan ang Taipei City United Hospital Dementia Center at ang NGO One-Forty na nagbibigay pansin sa edukasyon ng mga migrant worker. Sa pamamagitan ng mga online survey at focus group discussions, sinisiyasat namin nang malalim ang mga hamon at problema na kinakaharap ng mga migrant worker sa pag-aalaga ng mga may dementia. Sa pamamagitan ng gabay na ito, inaasahan naming makatulong sa mga pamilyang may miyembro na may dementia at sa mga migrant worker upang magkaroon ng mas positibong pananaw sa pag-aalaga ng mga may dementia. Sa paglalakbay na ito ng pag-aalaga sa mga may dementia, inaasahan naming maging magandang kasamahan ang bawat isa upang hindi kayo makaramdam ng pag-iisa.

Ang Gabay na Ito ay Nahahati sa Tatlong Bahagi:

Bahagi 1: Pag-unawa sa Dementia

Ano ang pagkakaiba ng dementia sa normal na pagtanda?
Ano-ano ang mga sintomas ng dementia?

Bahagi 2: Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia

Bilang isang caregiver, maaari mong gamitin ang mga sumusunod na kasanayan sa pakikipag-ugnayan sa mga taong may dementia

Maging Mabuting Kasamahan

Huwag kalimutang alagaan din ang sarili habang inaalagaan ang taong may dementia!

Ang mga Nilalaman

Ang Pagkakaiba ng Dementia at Normal na Pagtanda 01

Mga Suliranin sa Pag-uugali at Emosyon ng mga Taong may Dementia at mga Paraan ng Pagtugon 02

Sampung Babala ng Dementia 04

Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia STE2P: Ngumiti 07

Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia STE2P: Magpasalamat 08

Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia STE2P: Eye Contact 09

Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia STE2P: Tanggapin ang Kasalukuyan 10

Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia STE2P: Maging Matiyaga 11

Pagsusuri sa Stress sa Pag-aalaga 13

Mga Paraan upang Maibsan ang Stress 14

Pag-unawa sa Dementia

Ang dementia ay hindi normal na bahagi ng pagtanda. Ito ay isang sakit sa utak na nakakaapekto sa memorya, pag-iisip, at pag-uugali ng isang tao. Bukod sa pagkalimot, maaaring magkaroon din sila ng mga problema sa pagsasalita, pag-unawa sa mga bagay sa paligid, delusion o hallucination at paggawa ng mga desisyon.

Pagkakaiba ng Dementia at Normal na Pagtanda

Pagtanda

Maaaring makalimutan ang ilang bagay ngunit maaari pa ring maalala kapag binigyan ng paalala o pagkatapos ng ilang sandali.

Dementia

Kumpletong nakakalimutan ang mga sinabi o ginawa, kahit na may paalala.

Mga Suliranin sa Pag-uugali at Emosyon ng mga Taong may Dementia at mga Paraan ng Pagtugon

Karaniwang nararanasan ng mga may sakit na dementia ang mga sumusunod: depresyon, delusyon, hallucination, misidentification, at sundowning syndrome, at pagiging agresibo lalo na sa gabi. Maaari rin silang magkaroon ng paulit-ulit na mga gawain, problema sa tulog, pagkaligaw, sobrang pagkain, pag-ipon ng mga bagay, at hindi angkop na pag-uugali. Ang mga itong sintomas ay maaaring lumitaw sa anumang yugto ng sakit.

Bilang mga tagapag-alaga ng mga pasyenteng may dementia, dapat nating maging positibo, huwag magreklamo, at laging humanap ng paraan para malutas ang mga problema.

Alwiyah, isang caregiver na may limang taong karanasan sa pag-aalaga ng mga may dementia .

Kapag nakikitungo sa mga taong may dementia, maaari mong sundin ang tatlong prinsipyong ito:

Pagpakalma ng emosyon: Ang paulit-ulit na mga tagubilin, malumanay na boses, at malambot na paggalaw ay maaaring makatulong upang mabawasan ang mga problemang pang-asal ng mga taong may dementia

Pagpapanatili ng dignidad: Huwag silang tratuhin na parang mga bata

Pagtanggap at pag-unawa: Huwag sisihin, iwasto, o kumbinsihin sila tungkol sa kanilang mga problema sa pag-uugali.

Kapag ayaw nya matulog, pero gustong lumabas at laging sumisigaw, ano ang dapat kong gawin?

Marfuah, isang caregiver na inaalagaan ang 80 years old na lola na may dementia

01 Magtatag ng isang regular na iskedyul: Bago matulog, maaari kang magpatupad ng isang ritwal tulad ng pagpapalit ng ilaw sa mas malambot o dilaw na kulay, pakikinig ng musika, pagmamasahe, o pagbababad ng paa upang makatulong na makapagpahinga ang mga nerbiyos.

02 Magkaroon ng maraming aktibidad sa araw at pagkakalantad sa sikat ng araw: Ang mga aktibidad na ito ay maaaring makatulong sa kanila na makatulog nang mas maayos sa gabi.

03 Magplano ng mga angkop na aktibidad sa araw ngunit magkaroon ng kakayahang umangkop: Huwag hayaang mapagod nang sobra ang pasyente.

Sampung Babala ng Dementia

01 Pagkalimot na nakakaapekto sa pang-araw-araw na buhay

Paulit-ulit na pagtatanong, paulit-ulit na pagbili ng mga bagay, at madalas na nakakalimutan ang mga kamakailang pangyayari.

02 Kahirapan sa pagpaplano o paglutas ng mga problema

Hindi kayang pangasiwaan ang buwanang mga bayarin.

03 Kahirapan sa pagsasagawa ng mga pamilyar na gawain

Halimbawa, ang isang dating guro sa matematika ay madalas na nagkakamali sa simpleng plus at minus.

04 Kalituhan sa oras at lugar

Naliligaw sa pamilyar na lugar at hindi mahanap ang daan pauwi.

05 Kahirapan sa pag-unawa ng mga visual na imahe at spatial na relasyon

Halimbawa, pagkakamali sa pag-akalang ang sarili sa salamin ay ibang tao.

06 Kahirapan sa pagsasalita o pagsulat

Halimbawa, nakakalimutan ang salitang "panulat".

07 Paglalagay ng mga bagay sa maling lugar at kahirapan sa paghahanap nito

Halimbawa, paglalagay ng tsinelas sa loob ng kumot at damit sa loob ng ref, pero hindi na mahanap.

08 Pagkasira ng paghatol

Halimbawa, pagtawid sa kalsada nang hindi tumitingin sa traffic light.

09 Pag-iwas sa trabaho o mga sosyal na aktibidad

Nagiging mas pasibo at nawawalan ng interes sa mga dating libangan.

10 Mga pagbabago sa mood at personalidad

Madalas na nagagalit o naiinis nang walang dahilan, nagiging madaling magduda, at nagsasalita ng walang ingat.

Source: Department of Health, National Health Promotion Center

Ang 89-taong gulang kong lola na inaalagaan ko ay sa tingin ko ay may dementia dahil madalas siyang nakakalimot ng mga ginawa niya at minsan ay nakakalimutan niya ang mga pangalan ng kanyang mga anak.

Vina, isang caregiver na inaalagaan ang isang 89 years old na lola na may dementia .

Mga Kasanayan sa Pakikipag-ugnayan sa mga Taong may Dementia: STE²P

Kapag nag-aalaga ng taong may dementia, maaari mong gamitin ang prinsipyo ng STE^2P upang makipag-ugnayan sa kanila. Ang STE^2P ay kumakatawan sa limang mahahalagang punto:

S：Smile | Ngumiti

T：Thanks | Magpasalamat

E：Eye Contact

E：Embracing the Moment | Tanggapin ang Kasalukuyan

P：Patience | Maging Matiyaga

Smile | Ngumiti

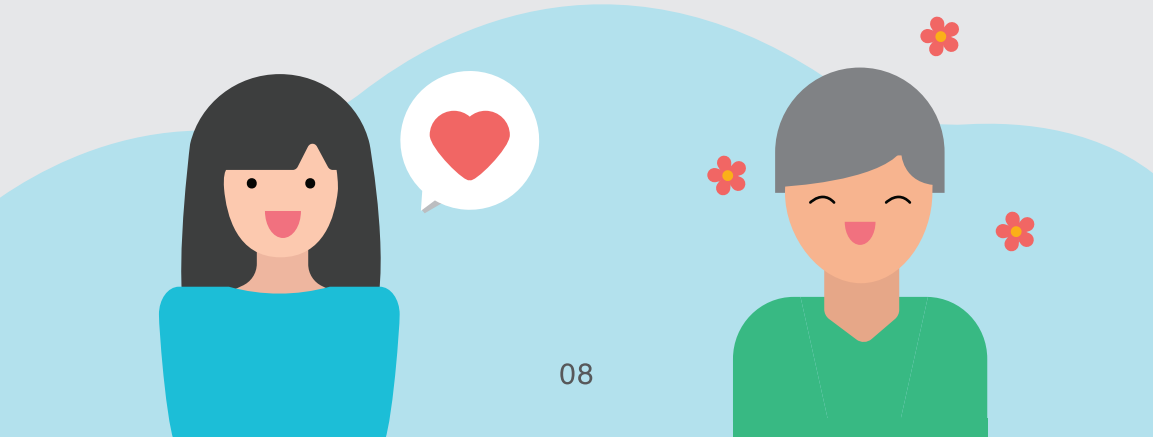
- Ngumiti sa mga taong may dementia.
- Kahit na nakalimutan ka na niya, ngumiti pa rin kapag nagpapakilala ka.
- Kahit paulit-ulit niyang itanong ang iisang bagay, ngumiti pa rin sa pagsagot.
- Kapag nag-aalaga ng taong may dementia o kapag nakakaranas ng mga problema dahil sa kanilang mga pag-uugali, tandaang ngumiti.
- Ngumiti sa iyong sarili araw-araw, at ipamahagi ang iyong positibong enerhiya sa taong may dementia.

Ngumiti nang madalas, kausapin siya nang madalas, hilingin sa kanya na ikwento ang mga bagay na naaalala niya, turuan siyang tandaan ang mga pangalan natin, kapag hindi siya okay, kausapin siya nang dahan-dahan at pakalmahin siya.

Lisa, isang caregiver na may limang taong karanasan sa pag-aalaga ng mga may dementia

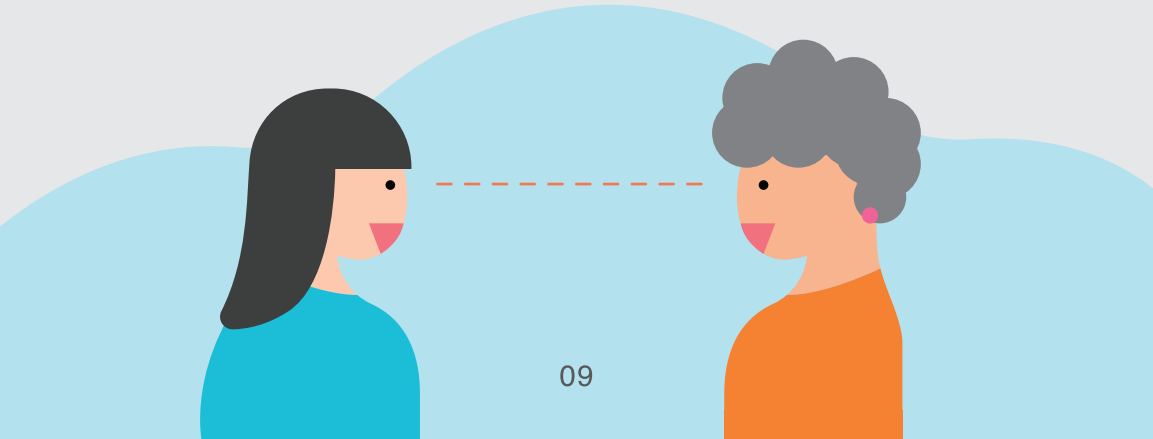
Thanks | Magpasalamat

- Tumugon sa mga bagay na pinapahalagahan ng taong may dementia sa kasalukuyan.
- Kapag tumulong ang taong may dementia, huwag kalimutang mag-pasalamat.
- Kahit na may mga maliit na problema kapag tumutulong sila, manatil-ing positibo.
- Pasalamatan ang iyong sarili at purihin ang iyong mga pagsisikap.
- Pasalamatan ang ibang mga taong tumutulong sa iyo sa pag-aalaga, at hilingin sa kanila na pasalamatan ang sarili.



Eye Contact

- Ibaba ang iyong katawan para mapantayan ang tingin ng taong may dementia.
- Kapag kausap ang taong may dementia, tiyaking nakikita ka niya sa mukha para maintindihan na kausap mo siya.
- Huwag iwasan ang titig ng taong may dementia.
- Kapag kausap o inaalagaan ang taong may dementia, maging malumanay ang iyong mga mata.
- Kapag kailangan mong umalis sandali, gamitin ang iyong mga mata at kilos para ipaalam sa kanya na aalis ka saglit.



Embracing the Moment | Tanggapin ang Kasalukuyan

- Alamin ang mga nakaraan at mga lakas ng taong may dementia.
- Kapag nagkakaroon siya ng kalituhan sa oras at lugar, pag-usapan ang mga bagay na may kaugnayan sa kasalukuyang sitwasyon.
- Pakinggan mabuti ang sinasabi niya para malaman ang kanyang mga pangangailangan sa kasalukuyan.
- Huwag sisihin, makipagtalo, o iwasto siya.
- Magpakita ng empatiya sa kanyang mga problema at pag-uugali, at tandaan na bawat tao ay may kanya-kanyang pagkakaiba.

Kailangan maging matiyaga, intindihin ang kanilang nakaraan, alamin ang dati nilang trabaho at mga ugali, dahil karamihan sa mga may dementia ay paulit-ulit na nagsasabi ng parehong bagay o tanong tungkol sa kanilang nakaraan. Intindihin sila, bigyan sila ng mga sagot na makapagpapalakas ng kanilang loob, at huwag magsawa dahil paulit-ulit silang magtatanong ng parehong bagay. Kaya mo 'yan!

Wati, isang caregiver ng 90 taong gulang na lola na may dementia

Patience | Maging Matiyaga

- Maging matiyaga sa pakikinig sa taong may dementia.
- Kapag paulit-ulit nilang tinatanong ang isang bagay, sagutin mo ito na parang unang beses mo itong narinig.
- Kapag paulit-ulit nilang tinatanong ang isang bagay, maaaring pareho lang ang iyong sagot.
- Dahil bumagal ang kanilang pag-iisip at pag-unawa, bigyan sila ng sapat na oras para sumagot.
- Kapag may nagtanong sa taong may dementia at kaya pa niyang magsalita, hayaan mo siyang sumagot.

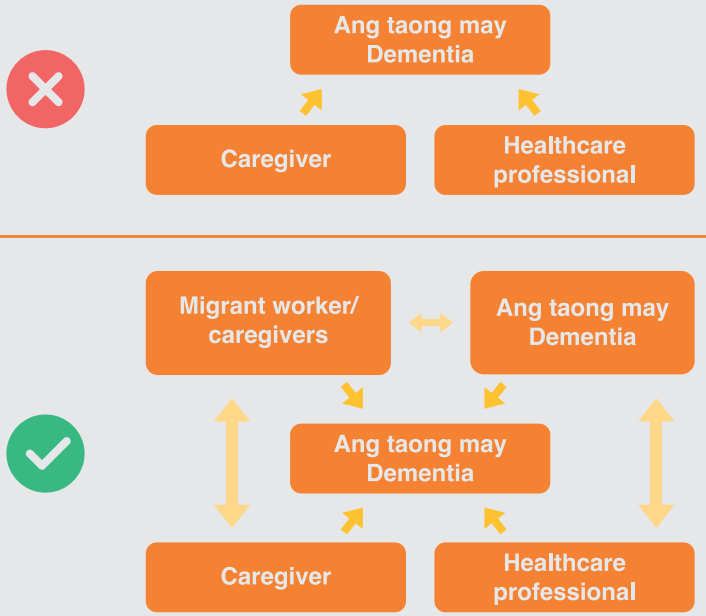
Kailangan talaga ng dagdag na pasensya kapag nag-aalaga ng taong may dementia. Kapag naiintindihan natin sila at inaalagaan natin sila nang may pagmamahal, mas masaya at komport-able silang kasama. Walang mahirap na trabaho, lahat ng bagay ay nangangailangan ng pasensya at malasakit, at kapag nasanay na tayo, magiging masaya na ang lahat ng gawain.

Yati, isang caregiver na may tatlong taong karanasan sa pag-aalaga ng mga may dementia

Maging Mabuting Kasamahan

Ang pangangalaga sa mga taong may dementia ay hindi dapat nakatuon sa paggamot o pagwawasto sa kanila, at lalong hindi sila dapat ituring na mga kaaway na kailangang harapin.

Ang mahusay na pangangalaga sa mga taong may dementia ay dapat nakabatay sa isang team approach kung saan ang taong may dementia, mga healthcare professional, mga kamag-anak, at mga foreign domestic worker ay sama-samang haharap sa sakit na ito at kikilos upang labanan ang mga hamon na dulot nito. Sa pamamagitan ng empatiya at mala-sakit, maitatag ang isang epektibong team-based care.



Pagsusuri sa Stress sa Pag-aalaga

Ang pag-aalaga sa isang taong may dementia ay isang malaking hamon. Bilang isang caregiver, mahalagang alagaan mo rin ang iyong sarili. Maaari mong tanungin ang iyong sarili ng mga sumusunod na tanong upang malaman kung nakakaranas ka ng sobrang stress. Kung ang sagot mo ay oo sa kahit isa sa mga tanong na ito, maaaring kailangan mo ng tulong mula sa iyong pamilya, mga kaibigan, o iba pang mga serbisyong panlipunan upang matiyak ang iyong kagalingan at ang kagalingan ng taong iyong inaalagaan.

Tanong	Oo	Hindi
Dahil sa pag-aalaga sa taong may dementia, gusto ko nang sumuko at umalis sa trabahong ito.	☐	☐
Naiinis ako kapag inaalagaan ko siya.	☐	☐
Kahit sa mga araw na pahinga ko, hindi ko pa rin maibalik ang aking mood para mag-alaga.	☐	☐
Nababalisa ako kapag inaalagaan ko siya at hindi ko na makontrol ang aking emosyon.	☐	☐
Dahil sa pag-aalaga sa kanya, napagsasabihan ako at hindi ko mapigilang umiyak.	☐	☐
Dahil sa kawalan ng tiwala sa akin ng amo ko, nakakaramdam ako ng kawalang-kaya.	☐	☐
Dahil sa kakulangan ng tulog sa pag-aalaga sa kanya, nakakaramdam ako ng pagkapagod at ayaw na.	☐	☐

Mga Paraan upang Maibsan ang Stress

Kapag naramdaman mong sobra na ang iyong stress, subukan ang mga sumusunod na paraan:

01 l Pansinin ang mga senyales ng stress

Madalas ka bang mahirapan matulog, madaling mainis o malungkot? Ito ay mga senyales ng stress. Huwag itong balewalain. Kung kinakailangan, humingi ng tulong sa mga propesyonal.

02 l Mag-isip ng positibo

Palitan ang mga negatibong pagiisip ng mga positibo.

03 l Kumain ng maayos at magpahinga nang sapat

Kailangan mo ng lakas para magawa ang iyong trabaho bilang isang caregiver. Kumain ng masustansiyang pagkain at matulog nang sapat para manatiling malusog.

Para sa lahat ng mga caregiver, alagaan ninyo ang inyong kalusugan. Samantalahin ang bawat oras at pagkakataon. Kaya ninyo ito!

Sari, isang caregiver na inaalagaan ang isang 85 years old na may dementia ng apat na taon

04 l Purihin at hikayatin ang iyong sarili araw-araw

Sabihin sa iyong sarili na mahalaga ang iyong ginagawa bilang isang caregiver.

05 l Maglaan ng oras para sa iyong sarili

Kahit gaano ka kaabala, maglaan ng oras para sa mga bagay na iyong nasisiyahan.

Ang pag-akyat sa bundok ang aking paraan para makapag-relax. Kapag sumigaw ako sa itaas, parang nababawasan ang lahat ng bigat sa aking dibdib.

Sulastri, isang caregiver na nag-aalaga ng isang taong may dementia sa loob ng tatlong taon

06 | Makipag-ugnayan sa iba at magkaroon ng mga libangan

Magsimula ng mga bagong aktibidad o sumali sa mga grupo upang makapagpahinga at makilala ang ibang tao.

07 | Samantalahin ang mga serbisyong panlipunan

Huwag mag-atubiling humingi ng tulong mula sa mga organisasyon o sa gobyerno.

08 | Tanggapin ang iyong mga emosyon at ang emosyon ng taong iyong inaalagaan

Normal lang na makaramdam ng iba't ibang emosyon. Maghanap ng malusog na paraan para maipahayag ang iyong nararamdaman, tulad ng pag-eeher-sisyo o pagtawag sa isang helpline.

Bilang isang caregiver, kailangan ko ng yakap. Sapat na yakap ang nakakawala ng aking stress.

Kristina, isang caregiver ng isang 80-taong gulang na lolo na may dementia sa loob ng limang taon

09 | Hindi ka nag-iisa

Maraming caregiver ang nakakaranas ng parehong sitwasyon. Sumali sa mga support group para makahanap ng mga taong makakaintindi sa iyo.

Inaanyayahan ka naming sumali sa aming support group para sa mga Filipino caregivers na nag-aalaga ng mga taong may dementia. Sa aming grupo, magkakaroon ka ng pagkakataong matuto ng mga bagong kaalaman at makakuha ng suporta mula sa iba pang mga caregiver.

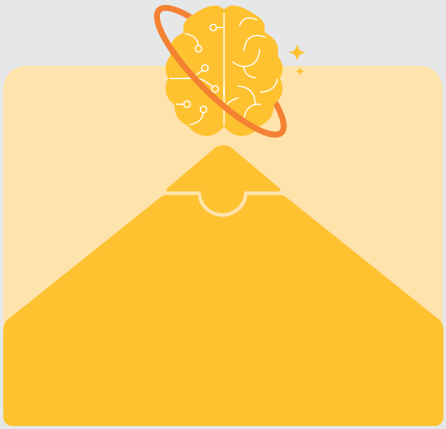
Sanggunian: Taiwan Association Of Family Caregivers

I-scan ang QRcode upang makasali sa group namin

Produced by |

Taipei City United Hospital Dementia Center (TCHDC) and One-Forty

Content Editor |

Dr. Liu Jian-liang and Lin Nai-yu of TCHDC

Design by | One-Forty