

Anim na Paraan sa Pangangalaga Para sa Iyong Sarili Kapag Nangangalaga ng Isang Taong may Demensya

Ang pangangalaga sa isang taong may demensya ay maaaring nakakadaig.

Ito ay nasasangkot hindi lamang ang nakakapagod na pisikal ng mga gawain kundi sa pangangasiwa rin ng mga kahalagahang pinansyal, ang pag-aayos ng pangangalaga, at lahat ng ito. Kapag ikaw ay nasa sitwasyong ito, maaari kang makaramdam ng pagkabigo, pagkahiwalay, pagkabalisa, o lahat sa itaas. Ang mga karamdamang ito ay ganap na ganap na normal! Ngunit kapag binabalewala, sila ay maaaring maging mapaminsala sa parehong iyong sarili at ang iba. Ang mga panganib na sanhi sa nangangalaga – tulad ng pagiging napapailalim sa matinding balisa, pagkahiwalay, at kulang sa panlipunang suporta – ay nagdadagdag sa posibilidad na pang-abuso sa mga mas nakakatandang mga tao na may demensya. Lahat tayo ay maging karapat-dapat sa kakayahan upang ganap na lumahok sa pang-araw-araw nating buhay at sa ating lipunan. Narito ang anim na mga paraan upang masiguro ang pareho ng iyong kagalingan:

☐ #1 ALAGAAN ANG IYONG SARILI

- Magpahinga ka kung maaari.
- Tumawag sa isang minamahal mo o maupo nang tahimik sa labas.
- Alamin kung naabot mo na ang iyong limitasyon.

☐ #2 HUMINGI NG TULONG

- Humingi ng tulong mula sa mga miyembro ng pamilya.
- Samantalain ang paggamit ng mga serbisyo sa suporta tulad ng ‘respite care’, mga pagkaing naihahatid sa mga tahanan, ‘adult day care’, at ‘case management.’
- Umarkila ng personal na naglilingkod ng pangangalaga o maybahay.

☐ #3 ALAMIN KUNG PAANO TUMUGON NANG NAANGKOP SA MAHIRAP NA PAG-UUGALI

- Pagmasdan ang mga pag-uugali ng tao na iyong inaalagaan at talakayin ang mga problema sa isang propesyonal.
- Matuto nang higit pa tungkol sa pagkasintu-sinto at mga paraan upang tumugon sa mga mahirap na pag-uugali.

(patuloy sa likod)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

Anim na Paraan sa Pangangalaga Para sa Iyong Sarili Kapag Nangangalaga ng Isang Taong may Demensya

(patuloy)

❑ #4 KILALANIN ANG “STRESS TRIGGER”.

- Alamin ang mga aspeto ng caregiving na talagang nakababahala.
- Manatili sa tono ng iyong katawan at kunin ang pisikal at sintomas ng pagkabalisa ukol sa asal.

❑ #5 ALAMIN ANG TUNGKOL SA PANG-AABUSO SA MGA NAKATATANDANG TAO

- Alamin ang tungkol sa iba't ibang uri ng pang-aabuso sa mga nakakatandang tao, babala sa mga palatandaan ng pang-aabuso, at mga pabatid para sa pagpigil sa abusong mangyayari.
- Upang matuto nang higit pa, bisitahin ang National Center on Elder Abuse website sa: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

❑ #6 MAGSALITA KA! ITO AY NASA SA ATING LAHAT UPANG MAIWASAN AT MATUKOY ANG PANG-AABUSO.

- Ipaalam sa mga miyembro ng iyong pamilya, mga kaibigan tungkol pang-aabuso sa nakatatandang tao na mga mapanganib na sanhi at mga solusyon upang maaari nating gawin ang lahat ng ating mga bahagi para maiwasan at matukoy ang pang-aabuso.
- Mag-ulat ng pinaghihinalaang pag-abuso sa isang mas nakakatandang tao sa lokal na Adult Protective Services Agency o Long-term Care Ombudsman Program.

KANINO MAKIKIPAG-UGNAY PARA SA TULONG?

Adult Protective Services:

Long-Term Care Ombudsman Program:

Community Based Organization:

Aging and Disability Resource Center:

Alzheimer's Association 24 Hour HELPLINE: 800-272-3900

Ang proyektong ito ay suportado sa bahagi ng mga gawad mula sa Robert Chinn Foundation at sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health at Human Services, Washington, D.C. 20201. Ang mga tagatulong na nagsasagawa ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na ipahayag nang malaya ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon. Samakatuwid, ang mga puntong pananaw o opinyon ay hindi kinakailangang kumakatawan sa opisyal na patakaran ng Administration for Community Living



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING
www.napca.org

NCEA
National Center on Elder Abuse

Emosyonal na Pang-aabuso

Ang pang-aabusong emosyonal ay nagsasangkot ng pagdudulot ng emosyonal na sakit, hapis, o bagabag sa isang mas nakakatandang tao sa pamamagitan ng berbal o hindi-berbal na mga kilos.

Ang emosyonal na pang-aabuso ay maaaring kabilang ang::

- Ang pagsisigaw at pananakot;
- mga pang-iinsulto o pagtawag ng pangalan;
- pagbabanta ng karahasan o pag-abandona;
- pananakot o pangungutya;
- pagpapahiya;
- panliligalig;
- pagtratrato sa isang mas nakakatandang tao na parang isang bata; o
- paghihiwalay ng isang mas nakakatandang tao mula sa kanyang mga pamilya, mga kaibigan, at/o komunidad.

Lahat tayo ay may pananagutan para sa pagpigil at pagtugon sa pang-aabuso. Kung ikaw ay nakakaranas ng emosyonal na pang-aabuso, ang mga mapagkukunan sa ibaba ay maaaring makatulong sa iyo. Kung hindi nnyo nararanasan ng emosyonal na pang-aabuso, ang pag-aaral tungkol sa mga ito ay maaaring makatulong sa iyo na matukoy ang mga kapamilya, mga kaibigan o iba pa na maaaring nakakaranas nito, maaari mong ibahagi ang mga mapagkukunan upang matulungan ang mga ito.

Mga palatandaan ng emosyonal na pang-aabuso ay maaaring maisasali ang isang nakakatandang tao:

- pagiging mas naguguluhan kaysa sa karaniwan;
- pagbabahagi ng hindi maipaliwanag ng damdamin ng kawalan na pag-asa, pagkakasala, kahihyan, o kakulangan
- tila hindi komportable o sabik na kinaroroonan ng ilang mga tao
- ulat na isang nakakatanda na may naganap na kapabaya-an.

(patuloy sa likod)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

PIGILAN ANG EMOSYONAL NA PANG-AABUSO BAGO MANGYARI:

Huwag kang manatiling tahimik!

Ang emosyonal na pang-aabuso ay hindi kapalaran, at ito ay tama upang humingi ng tulong. Bawat isa ay may karapatan na maging ligtas! Alamin ang mga palatandaan ng pang-aabuso. Pigilan ang pagkakahiwalay sa lipunan sa pamamagitan ng mga pangsuportang sentro ng komunidad, pampublikong sasakyan at pagbibigay ng kapangyarihan sa mga mas nakakatandang tao.

Sa kaso ng emerhensiya, tawagan ang 911

Ang mga programa, tulad ng Adult Protective Services (APS) at Ang Long-Term Care Ombudsman Program ay naririto upang makatulong. Huwag matakot! Makipag-usap sa isang propesyonal na pinagkakatiwalaan mo upang matulungan kang gumawa ng isang ulat o mag-akses sa karagdagang impormasyon.

Matuto nang higit pa!

Upang matuto nang higit pa, bisitahin ang National Center on Elder Abuse website sa:
<https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

KANINO MAKIKIPAG-UGNAY PARA SA TULONG?

Community Based Organization:

Adult Protective Services:

Long-Term Care Ombudsman Program:

Ang proyektong ito ay suportado sa bahagi ng mga gawad mula sa Robert Chinn Foundation at sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health at Human Services, Washington, D.C. 20201. Ang mga tagatulong na nagsasagawa ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na ipahayag nang malaya ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon. Samakatuwid, ang mga puntong pananaw o opinyon ay hindi kinakailangang kumakatawan sa opisyal na patakaran ng Administration for Community Living



Pagpapabaya

Ang pagpapabaya ay kapag ang isang tagapag-alaga ay hindi tumupad ng kaniyang mga pangako sa pagbibigay ng para sa pisikal, emosyonal, at panlipunang mga pangangailangan ng isang mas nakakatandang tao na nagbibigyan ng pag-aalaga. Ang tagapag-alaga ay maaaring maging isang bayad na propesyonal, isang miyembro ng pamilya, kapitbahay, kaibigan, o iba pang hindi nabayarang mga taong nag-aalaga sa isang mas nakakatandang tao.

Maibibilang sa pagpapabaya kung ang tagapag-alaga ay nabigong magbigay ng:

- sapat na pagkain at tubig, na humahantong sa kakulangan sa nutrisyon at pagpapaiga;
- sapat na pag-aalaga, tulad ng pangangalaga ng kalusugan, mga gamot, pagpapaligo, pagpapalit ng damit, paggamit ng banyo, at pagpapalit ng ‘bandages’;
- pangangasiwa upang matiyak ang kaligtasan;
- di-pagpansin sa pinansiyal na obligasyon ng isang tao tulad ng hindi pagbabayad ng upa o pagsangla sa ari-arian, medikal na gastos, kwenta ng utang, o mga buwis sa ari-arian;
- angkop na pag-aalaga kapag malayo mula sa mas nakakatandang mga tao; o
- sanitoryo at ligtas na kondisyong pamumuhay.

Lahat tayo ay may pananagutan para sa pagpigil at pagtugon sa pagpapabaya. Kung nakakaranas ka ng kapabayaan, ang mga mapagkukunan sa ibaba ay makakatulong sa iyo. Kung hindi ka nakakaranas ng kapabayaan, ang pag-aalam nang higit pa tungkol sa mga ito ay maaaring makatulong sa iyo na makilala ang pamilya, mga kaibigan, o iba pa na maaaring nakakaranas nito at pagbabahagi ng mga mapagkukunan upang matulungan ang mga ito.

Mga tanda ng pagpapabaya ay maaaring maisasali ang:

- pagpapaiga o kondisyong dulot ng malnutrisyon;
- d-nagagamot na ‘bedsores’ o iba pang mga problemang medikal;
- hindi sanitoryo o hindi ligtas sa mga dumi na mga kondisyon sa bahay;
- ang paunawang pagpapatalsik sa tahanang bahay sa hindi nabayarang upa;
- isang mas nakakatandang tao na tila hindi komportable o balisa sa presensya ng ilang mga tao;
- pagiging aatubili upang makipag-usap tungkol sa mga sitwasyon; o
- ulat ng isang mas nakakatandang tao na ang kapabayaan ay nangyari.

(patuloy sa likod)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

Pigilan ang pagbababaya bago mangyari sa pamamagitan ng:

- pag-akses ng tagapag-alaga sa mga mapagkukunan, tulad ng respite care o mga grupong sumusuporta sa mgatagapag-alaga;
- paggamit ng mga mapagkukunan ng komunidad, tulad ng mga pagkaing naihatid sa mga tahanan at sentro ng mga matatanda; at,
- pagtatanong sa pamilya at mga kaibigan upang matulungang maibahagi ang pisikal, emosyonal, at panlipunang mga pangangailangan ng pag-aalaga ng isang mas nakakatandang tao.

Huwag kang manatiling tahimik!

Ang pagpapabaya ay hindi kapalaran, at ito ay tama upang humingi ng tulong. Bawat isa ay may karapatan na maging ligtas! Alamin ang mga palatandaan ng pang-aabuso. Pigilan ang pagkakahiwalay sa lipunan sa pamamagitan ng mga pangsuportang sentro ng komunidad, pampublikong sasakyan at pagbibigay ng kapangyarihan sa mga mas nakakatandang tao.

Sa kaso ng emerhensiya, tawagan ang 911

Ang mga programa, tulad ng Adult Protective Services (APS) at Ang Long-Term Care Ombudsman Program ay naririto upang makatulong. Huwag matakot! Makipag-usap sa isang propesyonal na pinagkakatiwalaan mo upang matulungan kang gumawa ng isang ulat o mag-akses sa karagdagang impormasyon.

Matuto nang higit pa!

Upang matuto nang higit pa, bisitahin ang National Center on Elder Abuse website sa:
<https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

KANINO MAKIKIPAG-UGNAY PARA SA TULONG?

Community Based Organization:

Adult Protective Services:

Long-Term Care Ombudsman Program:

Ang proyektong ito ay suportado sa bahagi ng mga gawad mula sa Robert Chinn Foundation at sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health at Human Services, Washington, D.C. 20201. Ang mga tagatulong na nagsasagawa ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na ipahayag nang malaya ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon. Samakatuwid, ang mga puntong pananaw o opinyon ay hindi kinakailangang kumakatawan sa opisyal na patakaran ng Administration for Community Living

