

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