



pagpapalit perspektibo

**isang gabay upang
maintindihan ang
pag-uugaling dulot
ng demensya**

Panimula

Ang mga taong may demensya ay katulad nating lahat. Ang bawa't isa ay may kuwento, natatanging personalidad, mga karanasan sa buhay, mga interes at mga kagustuhan. Katulad nating lahat, kailangan nila ng mapag-arugang mga tao na tutulong sa kanila upang manatiling kalmado, maramdaman na sila ay ligtas at mapanatili ang kanilang dignidad. Gayun pa man, ang kanilang pang-unawa ng realidad ay maaaring iba sa ating pang-unawa.

Ang libretong ito ay para sa pamilya, mga kaibigan at mga kasama sa tahanan ng mga taong may demensya na may mga kilos na lumulikha ng pagkabahala. Ang mga tip at mga tool ay idinesenyo upang makatulong sa inyo na mapabuti ang inyong relasyon sa isang taong may demensya na namumuhay nang may pabigla-bigla o kakaibang pag-uugali.

Ano ang demensya?

Ang **demensya** ay isang pangkalahatang termino para sa maraming sakit sa utak. Ang mga pagbabago sa pag-uugali ng isang tao ay maaaring sensyales ng pinsala sa utak na sanhi ng isang demensya. Iba-iba ang epekto ng demensya sa bawa't isa, ngunit karaniwang binabawasan nito ang mga kakayahang ito:

- Pagsasalita
- Pagkilala
- Memorya (kabilang ang kaalaman tungkol sa sakit)
- Makabuluhang kilos
- pang-unawa sa nararamdaman
- Pangangatwiran

Diskleymer: Ang gabay na ito ay para sa layuning pang-impormasyon lamang at hindi para mapagkamalan o gamitin bilang isang pamantayan ng medikal na pagsasanay.

Ano ang responsive behaviour?

Ang responsive behaviour ay isang termino na ginagamit sa pagkilala ng mga kakaibang pag-uugali ng taong may demensya, katulad ng pagkabalisa, paggala o depresyon. Ang termino ay nagpapakita ng mga pagkilos, mga salita at pagpapahayag ng taong may demensya na **pagtugon** sa kanilang kasalukuyang kapaligiran at kadalasan ay hindi inaasahan at may intensyon.

Kung sinusubukan ninyong intindihin ang pag-uugali ng inyong kaibigan o miyembro ng pamilya, tandaan lamang na:

- Ang lahat ng mga salita, paggalaw at pagkilos ay nagbibigay-kahulugan sa kanilang mga pangangailangan at mga alalahanin.

Tanungin ninyo ang inyong sarili:

- Anong panlabas na dahilan ang maaaring nagbibigay impluwensya sa pag-uugali?
- Ang pag-uugali bang ito ay isang problema para sa taong na-diagnose o sa akin?
- Ang “solusyon” ba ay magiging dahilan nang higit na pagkabalisa kaysa sa problema?

Sa huli, hindi natin dapat asahan ang taong may demensya na magbago; **tayo ang dapat magbago**. Kailan nating tanggapin ang indibidwal bilang siya **sa panahong ito**.

“Hindi siya ang problema.
Siya ay may problema.”

~ Sharron Cooke, ang boses ng isang residente

Bakit nangyayari ang mga iyon?

Kung ang isang taong may demensya ay nagpapakita ng responsive behaviour, tanungin ang iyong sarili ng mga katanungang ito tungkol sa mga nangyari bago, sa panahon ng o matapos ang pangyayari.

Pisikal: Siya ba ay parang hindi kumportable o may pananakit?

Pangkaisipan: Nakaranas ba siya ng mga pagbabago sa memorya?

Emosyonal: Siya ba ay parang malungkot o may mga kilos ba siyang kakaiba, katulad ng pagsususpetsa sa iba, nakaririnig o nakakakita ng mga bagay na hindi natin naririnig o nakikita?

Mga Kakayahan: Siya ba ay makagagawa nang higit pa sa iyong inaasahan?

Kapaligiran: Masyado bang maingay o may malapit na malaking grupo ng mga tao?

Pakikisalamuha: Mayroon bang palatandaan na makukuha mula sa kaniyang pagkabata, dating trabaho o early adulthood?

Mga kilos ng ibang tao: Ano ang aking ginagawa o hindi ginagawa na maaaring dahilan ng kaniyang pag-uugali?

“ **Kung maaari kong pahintuin ang ganitong pag-uugali - gagawin ko.**”

~ Art Garrison, Taong namumuhay na may demensya

Ang sumusunod ay mga halimbawa ng responsive behaviour na may mga mungkahi kung ano ang mga dapat at hindi dapat gawin kung mangyayari ang mga ito.

Pagkabalisa

Sa oras ng pagbisita sa kanyang may-bahay, hindi mapakali si Jim, hinahawakan ang kaniyang damit at hindi mapalagay.

Gawin ✓

- Bigyan siya ng isang bagay na mahahawakan.
- Ibaling ang kanyang atensyon gamit ang musika.
- Magkwento tungkol sa isang masayang pagkakataon sa kaniyang buhay.
- Masyado bang maingay o maliwanag?
- Siya ba ay napapagod na?

Huwag Gawin ✗

- Sabihan siyang tumigil.
- Sabihan siyang kumalma.
- Taasan ang iyong boses.



Paggala

Si Susan ay bumangon sa kalagitnaan ng gabi at naggala sa pasilyo ng kaniyang tirahan para sa pangmatagalang pangangalaga.

Gawin ✓

- Tanungin kung bakit niya ginagawa ito: Kailangan niya bang pumunta sa banyo? Siya ba ay nauuhaw?
- Itabi ang kaniyang tsinelas at dyaket upang hindi niya ito makita.
- Siguraduhin na si Susan ay nakakapag-ehersisyo ng magaan sa araw.

Huwag Gawin ✗

- Hilingin sa nars na bigyan si Susan ng isang gamot pampatulog bago humiga, para siya ay matulog ng mas mahaba sa araw.

Mga pag-uugaling sekswal

Si Bill ay natagpuang nagma-masturbate tuwing umaga sa common area.

Gawin

- Dalhin siya sa kaniyang silid, isarado ang pinto at hayaang mapag-isa.
- Mag-alok ng isang gawain upang maging okupado ang kanyang mga kamay at isipan, katulad ng pagbubukod ng mga turnilyo mula sa mga sapatilya, pagtutupi ng damit, atbp.

Huwag Gawin

- Sigawan siya na tumigil.
- Ipaliwanag sa kanya na hindi ito tama.
- Pigilan ang kanyang mga braso.
- Pasamain ang kanyang loob.

Nilalapitan ni Jaime ang mga babaeng residente at sinusubukang hipuan sila habang sila ay dumadaan.

Gawin

- Ipagbigay-alam sa mga kawani ang iyong mga alalahanin at ang bawa't bagong sitwasyon.
- Iwasan ang paglapit at magsama ng ibang tao kung kinakailangang dumaan malapit sa kanya.
- Kung makita mo siyang papalapit at hindi ka makakaiwas, subukan mong kausapin siya tungkol sa kanyang buhay.

Huwag Gawin

- Ipaliwanag sa kanya na ang kanyang ginagawa ay hindi tama.
- Ang magalit sa kanya.
- Pigilan ang kanyang mga braso.
- Ipahiya siya.

“**Ang [sekswal] na pag-uugali ay natural lamang. Ito ay maaaring mangyari. Iniisip ng iba na ito ay isang masamang pag-uugali, ngunit hindi ito masama.”**

~ Sharron Cooke, ang boses ng isang residente

Pagtatakipsilim

Pagkatapos ng isang maikling pagbisita, mga 4:30 ng hapon, si Hannah ay sumama ang loob, paikot-ikot sa silid at sinasabing, “Gusto kong lumabas NGAYON.”

Gawin

- Pagsapit ng takipsilim, buksan ang mga ilaw at iba pang mga ilawan.
- Isara ang mga kurtina upang mabawasan ang mga anino.
- Humiling ng isang programa para sa magaan na ehersisyo para sa umaga.
- Hayaan siyang mag-ayos ng lamesa para sa hapunan.
- Bumisita sa umaga.

Huwag Gawin

- Humiling na bigyan si Hannah ng reseta para sa isang medikasyon para pakalmahin siya, na siyang magiging resulta nang higit na pagtulog sa buong araw.

Habang naghahapunan, sinimulan mong ipaghiwa ng kanyang pagkain ang iyong ama. Hinayaan ka niya panandalian, pagkatapos ay bigla na lamang niyang hinablot ang iyong pulsuhan at nanakot na “tatampalin ka kung uulitin mo itong muli!”

Gawin

- Manatiling kalmado at huwag magre-react.
- Hayaan ang iyong braso na nakalungayngay, humingi ng paumanhin at humanap ng mapag-uusapan o anumang bagay upang mabaling ang kanyang atensyon.
- Sa oras na pakawalan niya ang iyong braso, dahan-dahan na distansyahan siya.
- Isipin kung bakit siya nagalit. Hindi kaya siya ay napahiya?

Huwag Gawin

- Hablutin ang kanyang kamay at pilitin siyang bitiwang ka.
- Biglang sumigaw.
- Ipaliwanag na nais mo lamang na makatulong.

Mga Guniguni

Si Kate ay nagiging matatakutin at balisa sa gabi dahil nakakakita siya ng mga gagambang gumagapang sa kaniyang dingding.

Gawin ✓

- Bigyang linaw ang dahilan ng kaniyang takot, “Nakakatakot nga.”
- Alisin ang mga anino na maaaring napapagkamalan niya (hal., magdagdag ng ilaw).
- Ibaling ang kanyang atensyon sa iba gamit ang musika, ehersisyo, paglalaro ng baraha o mga larawan. Maaari ring makatulong na malaman kung siya ay may mga diperensya sa pandinig o paningin.



Huwag Gawin ✗

- Sabihin sa kanyang wala kang nakikita sa kanyang mga dingding. “Tingnan mo o, wala namang nasa dingding mo. Oras na para matulog.”
- Magalit sa kanya.
- Makipagtalo.

Paranoya

Si Josie ay naniniwalang may taong nagnakaw ng kanyang bag.

Gawin ✓

- Bigyang linaw ang dahilan ng kanyang nararamdaman.
- Pakalmahin siya sa pamamagitan ng paghahanap sa “ninakaw” na bag at pagkatapos ay ibaling ang kanyang atensyon sa ibang gawain.
- Mag-imbetiga para sa mga suspetsa na maaaring may katotohanan. Maaaring siya ay biktima.
- Kung ang paranoyang ito ay magpatuloy, magtabi ng kamukhang bag bilang pamalit.



Huwag Gawin ✗

- Ipaliwanag na walang nagnakaw ng kanyang bag at, katulad ng dati, naiwala niya ito.

“**Ang pinakamalaking leksyon na aking natutunan ay ang tingnan ang perspektibo ng aking asawa, hindi ang sa akin.”**

~ Judy Southon, Family Care Partner

“Gusto kong umuwi sa bahay”

Si Frank ay kailan lamang lumipat sa isang tirahan para sa pangmatagalang pangangalaga at paulit-ulit na humihiling na umuwi na sa “bahay.”

Gawin

- Tanggapin ang kaniyang mga nararamdaman.
- Magtanong tungkol sa kanyang tirahan at kung saan siya lumaki.
- Gunitain ang mga ala-ala, kahit pa alam mo na ang lahat ng mga sagot.

Huwag Gawin

- Ipaliwanag sa kanya na ito na ang kanyang bagong tirahan at wala siyang iba pang mapupuntahan.

Si Dora ay natakot at hinablot ang kanyang asawa nang ito ay naghahandang umalis pagkatapos bumisita.

Gawin

- Magsabi ng dahilan para sa iyong pag-alis.
- Samahan siya sa kaniyang susunod na gawain, makisali sandali at saka magpaalam nang mabilis.
- Huwag sasabihing “paalam.” Sa halip ay subukang sabihin “magkikita tayong muli” o “paalam muna.”

Huwag Gawin

- Ipaliwanag na ikaw ay babalik pagkatapos ng ilang araw at hindi niya kailangang umiyak.

“Hindi mo kailangang maging perpekto upang ika’y mahalín.”

~ Alice Walker

Ang pakikipag-usap sa taong may demensya

Habang lumalala ang demensya, higit na nagiging mahirap ang pakikipag-usap. Normal man na masakit ito sa loob, huwag susuko! Naririto ang ilang mga tip na maaaring makatulong upang mapabuti ang inyong relasyon.

Gawin ✓

- Ipakilala ang iyong sarili, kahit ito ay nakakailang.
- Magbiro at ngumiti.
- Pakibagayan siya.
- Gumamit ng mga makikitang palatandaan at mga kumpas para sa direksyon.
- Tanggapin ang mga hindi wastong sagot o walang kabuluhang mga salita.

Huwag Gawin ✗

- Pakikipagtalo.
- Hilingin sa kanyang mangatwiran o magresolba ng problema.
- Sabihin, “Hindi mo ba naaalala.”
- Iwasto ang kanyang mga ideya at pagalitan siya.



“Maaaring makakalimutan nila ang iyong sinabi, ngunit hindi nila makakalimutan kung ano ang iyong ipinaramdam sa kanila.”

~ Carl W. Buechner

Ang mga karagdagang impormasyon at ang buong bersyon ng gabay na ito, ay makukuha sa:

www.ShiftingFocus.ca

o sa pamamagitan ng pagtawag sa

Alzheimer Society sa **211**

Alzheimer Society

ONTARIO

www.alzheimerontario.ca



FINDING Your Way[®]
HANAPIN ang Iyong Daan

*Para sa mga taong may Alzheimer's,
ang bawat hakbang ay mahalaga.*



**Alzheimer
Knowledge
Exchange**

www.akeontario.org



Behavioural Supports Ontario