Sa tulong ng Ontario

FINDING Your Way®
HANAPIN ang Iyong Daan

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

# LIGTAS NA PAMUMUHAY ng taong may DEMENTIA

## Isang Gabay para sa araw-araw na pamumuhay

Mga estratehiya upang sila ay patuloy na mamuhay nang aktibo at ligtas sa kanilang komunidad

Alzheimer Society
ONTARIO
www.alzheimerontario.ca

Ang Programang Finding Your Way® ng Alzheimer Society ng Ontario, kasama ang mga taong namumuhay nang may dementia, mga katuwang sa pag-aalaga at iba pang mga pangunahing stakeholder ay binuo ang gabay na ito upang magbigay ng mga tip at mga estratehiya sa iba't ibang paksa na may kaugnayan sa kaligtasan upang tulungan ang mga taong namumuhay nang may dementia na mamuhay nang ligtas sa kanilang araw-araw na mga pamumuhay.

# Mga Nilalaman


Plano para sa Kaligtasan ..... 3

Kaligtasan sa Tahanan ..... 4

Mga Gawi sa Pagtulog ..... 5

Pananatiling Nakikipagsalamuha ..... 6

Pananatiling Aktibo ..... 7

Pagmamaneho ..... 8

Paglalakbay ..... 9

Pag-inom ng Gamot ..... 10

Nutrisyon at Pagkain ..... 11

Pamumuhay nang Mag-isa ..... 12

Pagsusuri sa Kapaligirang Tinitirhan ..... 13

Société Alzheimer Society
ONTARIO

Pumunta sa alzheimerontario.ca o sa isang lokal na Alzheimer Society para sa higit pang mga kaalaman o upang siyasatin ang iyong mga opsyon.

FINDING Your Way®
HANAPIN ang Iyong Daan
*Para sa mga taong may Alzheimer's, ang bawat hakbang ay mahalaga.*

Pumunta sa FindingYourWayOntario.ca, para higit na maunawaan ang mga panganib na dulot ng pagkawala dahil sa dementia at upang patuloy silang tulungang mamuhay nang aktibo at ligtas sa kanilang komunidad.

# Plano para sa Kaligtasan

Animnapung porsiyento ng mga taong namumuhay nang may dementia ay maaaring mawala sa ilang punto ng kanilang buhay at kadalasan ito ay walang babala. Mahalagang magkaroon ng isang plano para sa kaligtasan kung sakaling sila ay maligaw o mawala.

Maaaring naisin mong:

- Kumpletuhin ang Identification Kit (Kit ng Pagkakakilanlan) ng Finding Your Way at itago ito sa ligtas na lugar. Mag-iwan ng kopya sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan o kapit-bahay, at isa sa isang cottage o pangalawang bahay.
- Gumamit ng tracking device (gamit na pangsubaybay).
- Maging pamilyar sa Checklist ng Pagtugon sa Insidente. Nakalista rito ang mga hakbang na dapat sundin kung mawawala ang isang taong namumuhay nang may dementia.
- Maging pamilyar sa Checklist ng Pagkatapos ng Insidente. Nakalista rito ang mga hakbang na dapat sundin kapag nakasamang muli ang taong may dementia matapos siyang mawala o maligaw.

# Kaligtasan sa Tahanan

Habang nagsisimula ang dementia, maaaring makaranas ng mga pagbabago sa paningin, pagkilos (balanse), pag-alaala (memorya) at kakayahang humusga. Maaaring mas madaling mapagod at ma-i-stress ang isang taong may dementia, na maaaring maging sanhi ng mga aksidente at panganib. Gayunpaman, ang paggawa ng mga simpleng pagbabago sa tahanan ay makatutulong na matiyak ang kanilang kaligtasan, nang may kaginhawaan at kapayapaan sa pag-iisip para sa lahat.

Upang gumawa ng mas ligtas na kapaligirang tinitirhan:

- Kumpletuhin ang Checklist ng Kaligtasan sa Tahanan upang malaman at matugunan ang mga panganib sa kaligtasan sa tahanan.
- Maghanda para sa mga emergency. Magpanatili ng gumaganang pampatay ng sunog sa isang lugar na walang sagabal, isang kumpletong first-aid kit na madaling makuha at isang listahan ng mga pang-emergency na numero sa tabi ng telepono. Buwan-buwan, tiyaking tingnan ang alarma para sa sunog.
- Tiyakin na mayroong tamang ilaw sa buong tahanan upang mabawasan ang panganib na masaktan: mga apakan sa labas, sa pagitan ng mga kwarto, sa hagdan at sa mga banyo. Gumamit ng magkasalungat na mga kulay upang mas madaling makita ang mga baitang at mga transisyon (hal. ang simula ng hagdan). Alisin ang anumang madidilim na rug dahil maaaring makalito ang mga ito.

- Gawing mas ligtas ang banyo. Magkabit ng mga mahahawakang bar at maglagay ng mga non-slip sticker sa madudulas na ibabaw tulad ng mga naka-tile na sahig at sa bathtub. Alisin ang mga lock sa mga banyo at mga kwarto upang maiwasang ma-lock sa loob.
- Itago ang mga mapanganib na gamit, tulad ng mga barena, lawn mower, power tool, kutsilyo at mga armas sa isang ligtas na lugar upang maiwasan ang mga aksidente. Tiyaking hindi nakasaksak ang mga power tool kapag hindi ginagamit.
- Gumamit ng mga appliance na mayroong kakayahang mamatay nang awtomatiko. Ilipat din ang mga appliance na maaaring madikit sa tubig (hal., malapit sa lababo).

Mahalagang isaisip ang mga panuntunang ito para sa inyong kaligtasan ngunit tandaan na ang mga ito ay di dapat makahadlang sa pagpapahalaga ng taong may dementia sa kanilang sarili at sa mga pagkakataon upang sila ay sumali sa mga nakakalibang na aktibidad sa tahanan.

# Mga Gawi sa Pagtulog

Ang mga taong namumuhay nang may dementia ay maaaring nahihirapang manatiling natutulog sa gabi. Maaaring sila ay nagigising nang mas madalas at mas nahihirapang makatulog muli. Maaari ring sila ay natutulog sa umaga at maaaring hindi makatulog sa gabi. Kapag gising, maaaring sila ay umalis ng bahay nang hindi alam ng iba, na humahantong sa posibleng panganib sa kaligtasan.

Para sa mas mahimbing na pagtulog sa gabi ng taong may dementia, subukang:

- Iwasan ang pag-inom ng alak, kape o anumang may nikotina lalo na sa gabi, kung maaari.
- Panatilihin ang karaniwang kasanayan sa pagtulog bago ang pagkakaroon ng dementia. Kung karaniwang nagiigising nang maaga ang isang tao, subukang ipagpatuloy ang gawi na iyon.
- Lumabas sa umaga at bago lumubog ang araw. Ang sikat ng araw ay makakatulong sa pagsaayos or pagpapanatili ng kaayusan ng kanilang "body clock".
- Umidlip. Nakakaginhawa ang pag-idlip ngunit maaari rin itong makasira sa tamang oras ng pagtulog. Kung kinakailangan, umidlip bago mananghalian. Iwasan ang pag-idlip nang mahaba. Umidlip ng 10-15 minuto upang mabawi ang lakas o di kaya'y 90 minuto (haba ng isang kumpletong "sleep cycle") lamang.
- Panatilihing nasa 18-22°C ang temperatura ng kwarto.
- Panatilihin ang katahimikan. Kung hindi maiiwasan ang ingay sa kapaligiran, ang pagpapaandar ng bentilador o anumang uri ng "white noise" sa oras ng pagtulog ay maaaring makatulong.
- Iba-iba ang ating mga nakasanayan o nakagawian sa pagtulog. Maglaan ng panahon upang malaman ang mga ito para makatulog nang mas mabuti ang taong may dementia.

# Pananatiling Nakikipagsalamuha

Ang patuloy na pakikisalamuha sa ibang tao ay makabubuti sa kalusugan ng ating kaisipan. Binabawasan nito ang stress at pinapaganda ang ating mood. Ito rin ay makakatulong sa pagtiyak sa kaligtasan ng isang taong may dementia. Pinapalakas nito ang inyong ugnayan sa komunidad nang sa gayon ay mas marami ang maaaring magbigay saklolo sa oras ng peligro.

Upang patuloy na maging aktibo sa pamayanan ang isang taong may dementia, maaaring:

- Makipag-ugnayan sa isang lokal na Alzheimer Society. Maaaring mayroon silang mga programang makakatulong dito.
- Manatiling maging palabiro. Ang sense of humour at ang pagtawa ay mabuti sa katawan at kaluluwa at maganda ring paraan upang makipag-ugnayan sa iba. Subukan ang mga aktibidad na nakakalibang at masaya tulad ng panonood ng katatawanan (live comedy shows) o mga dula-dulaan.
- Patuloy na makipagkita sa mga kaibigan. Magkaroon ng isang regular na pakikipagkita sa kanila (halimbawa, tuwing ikatong Huwebes ng bawat buwan) kasama ng mga kaibigan upang panatilihing matibay ang ugnayan.
- Gumawa ng Facebook, Skype o ibang social media account upang manatiling konektado sa mga kaibigan at pamilya. Tutulong itong manatiling konektado kahit na nakatira sa malayo ang mga kaibigan at pamilya, o kung mahirap magkita nang personal.
- Mag-volunteer sa komunidad! Ang pag-volunteer ay makakatulong na mapanatili ang mga ugnayan at pakikipag-ugnayan sa ibang nasa lugar at pinagaganda ang pisikal at pangkaisipang kapakanan. Bantayan ang mga listahan sa dyaryo at mga paskil sa lugar para sa mga lugar kung saan maaaring mag-volunteer.

# Pananatiling Aktibo

Nakakabuti ang regular na pag-eehersisyo at aktibidad sa pangkalahatang kalusugan. Binabawasan nito ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso, stroke at diyabetis, mga sakit na iiniuugnay sa pagkakaroon ng dementia. Ang pananatiling aktibo ay makakatulong rin na magpanatili ng lakas ng mga kalamnan, nang sa gayon, ay mas mainam ang ating pagkilos at hindi natin kailangang umasa sa ibang tao para gawin ang ating mga pang-araw-araw na gawain. Ang pagpapalakas ng kalamnan ay makababawas sa panganib ng pagkatumba, pagkahulog o pagkabagok para sa mas ligtas at mas aktibong pamumuhay.

Ang mga namumuhay nang may dementia ay maaaring subukang:

- Palitan ang pananaw patungkol sa pag-ehersisyo. Isipin na ito rin ay may kabutihang maidudulot sa ating kaligtasan. Ang paglalakad papunta sa kalapit na tindahan, sa halip na magmaneho, o ang pagbibisikleta sa halip na manood ng TV, ay ilan lamang sa mga simpleng hakbang na maaring simulan.
- Sumali sa isang klase para sa pag-eehersisyo (hal. aerobics class). Ang paglangoy, paglalakad gamit ang Nordic Pole o Tai Chi ay ilan lamang sa mga madali at di-nakakabiglang ehersisyo na maari nyong subukan. Magbibigay ang mga ito ng karagdagang kalakasan at ng mga pagkakataon para makipagsalamuha sa iba. Maaaring ang inyong kalapit na simbahan, YMCA o lokal na community center ay nag-aalok ng ganitong uri ng ehersisyo.
- Makipag-usap sa inyong doktor upang siyasatin ang pinakamahusay na ehersisyo ayon sa inyong pangkasalukuyang kakayahan at kalusugan, upang maiwasan ang anumang pinsala sa inyong pangangatawan.
- Panatilihing aktibo ang inyong pag-iisip! Ang pagsagot ng Crossword o Sudoku puzzles araw-araw ay ilan sa mga madadaling ehersisyo. Maaari ring subukan ang BrainBooster® activities sa inyong pagsisimula.
- Tumawag sa inyong pinakamalapit na Alzheimer Society upang malaman kung paano sumali sa Minds in Motion®. Ang Minds in Motion® ay isang programang panlipunan para sa mga taong may dementia at kanilang mga katuwang sa pag-aalaga, na pinagsasama ang pisikal na ehersisyo at mga aktibidad na nagbibigay sigla sa kanilang pag-iisip.

# Pagmamaneho

Ang mga taong namumuhay nang may dementia ay maaaring nakakapagmaneho pa rin pagkatapos makatanggap ng diyagnosis ng dementia. Gayunpaman, mahalagang tandaan na maaaring dumating ang oras na hindi na ito ligtas gawin.

Pagdating sa pagmamaneho, subukang:

- Pag-usapan nang maaga na maaaring dumating ang panahon na hindi na sila pwedeng magmaneho. Mas maiging malaman nila ito sa simula ng kanilang diyagnosis upang maihanda nila ang kanilang sarili sa pagkakataong ito.
- Pansinin kung ang ilan sa mga ito ay inyong napupuna sa taong may dementia: kabagalan sa pag-iisip at pagkilos, paglabag sa batas trapiko, madalas na pagbangga ng sasakyan, katagalan sa pagdating sa patutunguhan o ang hindi pagdating dito nang lubusan.
- Ipasuri sila sa isang propesyonal tulad ng kanilang doktor upang inyong malaman kung hindi na ligtas ang pagmamaneho. Mas makakabuti ito para sa taong may dementia at sa kanilang pamilya. Alamin na sa ilang mga probinsya dito sa Canada, inoobliga ng batas ang mga doktor na agarang iulat ang anumang kondisyong medikal na makakasagabal sa kakayahang magmaneho ng isang tao.
- Regular na ipasuri ang kakayahan sa pagmamaneho. Sa pamamagitan ng aktwal o kunwariang road test, isang eksperto na bihasa sa pagsusuri ng kakayahang mag-isip nang tama habang nasa kalsada ang gagawa nito. Magtanong sa inyong doktor at humingi ng referral.
- Pakikipag-ugnayan sa isang lokal na Alzheimer Society. Ang mga kawani ng Society ay mayroong kakayahang magpayo nang sa gayon ay matulungan kayong mag-desisyon nang tama ukol sa mahirap na direksyong ito.

Dapat itigil kaagad ang pagmamaneho kung nasa panganib ang kaligtasan ng taong namumuhay nang may dementia o iba pang nasa daan.

# Paglalakbay

Ang paglalakbay, malapit man o malayo, ay isang bagay na nagdudulot ng kasiyahan sa marami.  Ngunit, ang mga pagbabagong dulot ng dementia sa isang taong mayroon nito, ay maaaring humadlang sa kaniyang kasiyahan o sa iba niyang kasamahan.

Para matiyak ang kaligtasan habang naglalakbay, maaaring gawin ang ilang pag-iingat, tulad ng:

- Paghiling na samahan ng isang kaibigan, kapareha o miyembro ng pamilya sakaling kailanganin ng tulong.
- Pagpaplano nang maaga kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon. Isulat kung paano makakapunta roon at makakabalik upang matiyak na magiging pamilyar sa ruta. Isaalang-alang ang pakikipag-usap sa driver ng bus o empleyado ng transit tungkol sa anumang posibleng mga ikinababahala sa kaligtasan, tulad ng pagkaantala ng ruta.
- Paglalakbay sa umaga. Kung maglalakbay sa gabi, ipaalam sa isang tao ang oras ng pag-alis, patutunguhan at ang inaasahang oras ng pagbalik.
- Sa halip na magmaneho, siyasatin ang mga uri ng transportasyon na maaari ninyong magamit, kung nababahala sa kaligtasan ng lahat dahil sa kahirapan sa pagmamaneho ng taong may dementia.  Maaaring magbigay impormasyon ang inyong lokal na community center kung may mga sasakyan na may espesyal na serbisyo at presyo para sa mga matatanda o may kapansanan.

# Pag-inom ng Gamot

Ang taong may dementia ay maaaring umiinom ng maraming iniresetang gamot, may kaugnayan man ito sa kanilang dementia o dahilan sa iba nilang sakit. May kani-kaniyang taglay na lakas ang mga gamot at kailangan ang maingat na pangangalaga upang tiyakin na iniinom nila ito nang tama.

Upang matiyak ang tama at ligtas na pag-inom ng gamot:

- Gumamit ng isang pill dispenser. Tutulong ito sa pagsubaybay kung kailan iinumin ang isang gamot.
- Ang pagpapanatili ng isang updated na listahan ng mga gamot na may kasamang tagubilin kung kailan at paano iinumin ang mga ito, ay makakatulong sa pamilya, mga kaibigan o propesyonal kung kinakailangan. Dalhin ito sa anumang medikal na appointment.
- Bantayan ang expiry date ng mga gamot. Maiging magtanong sa parmasiyotiko kung may dagdag na katanungan tungkol sa mga gamot na ginagamit ng taong may dementia.
- Palaging kumonsulta sa doktor upang masuri ang mga iniresetang gamot at tiyaking iniinom nang tama ang mga ito. Isulat ang napag-usapan at magtakda ng paalala para sa mga appointment sa hinaharap. Kung maaari, pumunta sa appointment kasama ng nag-aalaga.

# Nutrisyon at Pagkain

Ang masustansya at tamang pagkain ay maraming idudulot na kabutihan sa ating pangkalahatang kalusugan. Ayon rin sa mga pag-aaral, ito rin ay makabubuti para sa mga taong may dementia. Pinapalakas nito ang kanilang katawan, kakayahang mag-isip at nakakatulong din na pabagalin ang paghina ng kanilang memorya.

Subukan ang mga opsyong ito:

- Sundin ang Gabay sa Pagkain ng Canada bilang alituntunin para sa malusog na pagkain, maliban kung papayuhan ng isang propesyonal.
- Gumawa ng pang-isang linggong plano ng pagkain upang matiyak ang regular na pagkain ng karne at gawin ang makakaya upang kumain nang masustansiya. Gamitin ang planong ito upang tumulong sa pamimili ng grocery.
- Uminom nang maraming tubig. Subukang limitahan ang pagkain nang maalat at ang pag-inom ng alak at kape.
- Palaging tingnan ang “expiry date” ng mga pagkain. Itapon ang anumang pagkain na lampas sa “best before dat” nito.

# Pamumuhay nang Mag-isa

Maaaring maging mahirap para sa mga taong namumuhay nang may dementia na mamuhay nang mag-isa, ngunit pahihintulutan din sila nitong madagdagan ang pagiging malaya at may kumpiyansa. Para sa mga taong namumuhay nang may dementia na gustong tumira nang mag-isa, mahalagang manatiling ligtas habang ginagawa nila ito.

Mayroong ilang hakbang sa kaligtasan na maaaring sundin:

- Humingi ng tulong sa ahensiyang nagbibigay serbisyo sa paglilinis ng bahay, paghahanda ng pagkain at transportasyon. Ang isang lokal na Alzheimer Society ay maaaring magmungkahi ng ilang opsyon.
- Ipasuri sa isang occupational therapist ang tahanan upang magmungkahi ng mga paraan kung saan maaaring maging mas ligtas ang mga lugar o mga gawain.
- Hilingin sa kaibigan o miyembro ng pamilya na bumisita o tumawag nang isang beses sa isang araw.
- Mag-iwan ng set ng mga susi sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan o kapit-bahay.
- Subukang magtalaga ng isang tao na tutulong sa paggawa ng mga mahalagang desisyon; tiyaking nakadokumento ang mga detalye sa kung paano pamamahalaan ang mga ninanais na may kaugnayan sa pera, batas at pangangalaga.
- Gumamit ng mga label, note at alarm upang magsilbing alaala para sa inyong kaligtasan. Halimbawa, maglagay ng sticky note na malapit sa “off” button na nasa kalan upang magsilbing paalala upang patayin ito pagkatapos gamitin.

# Pagsusuri sa Kapaligirang Tinitirhan

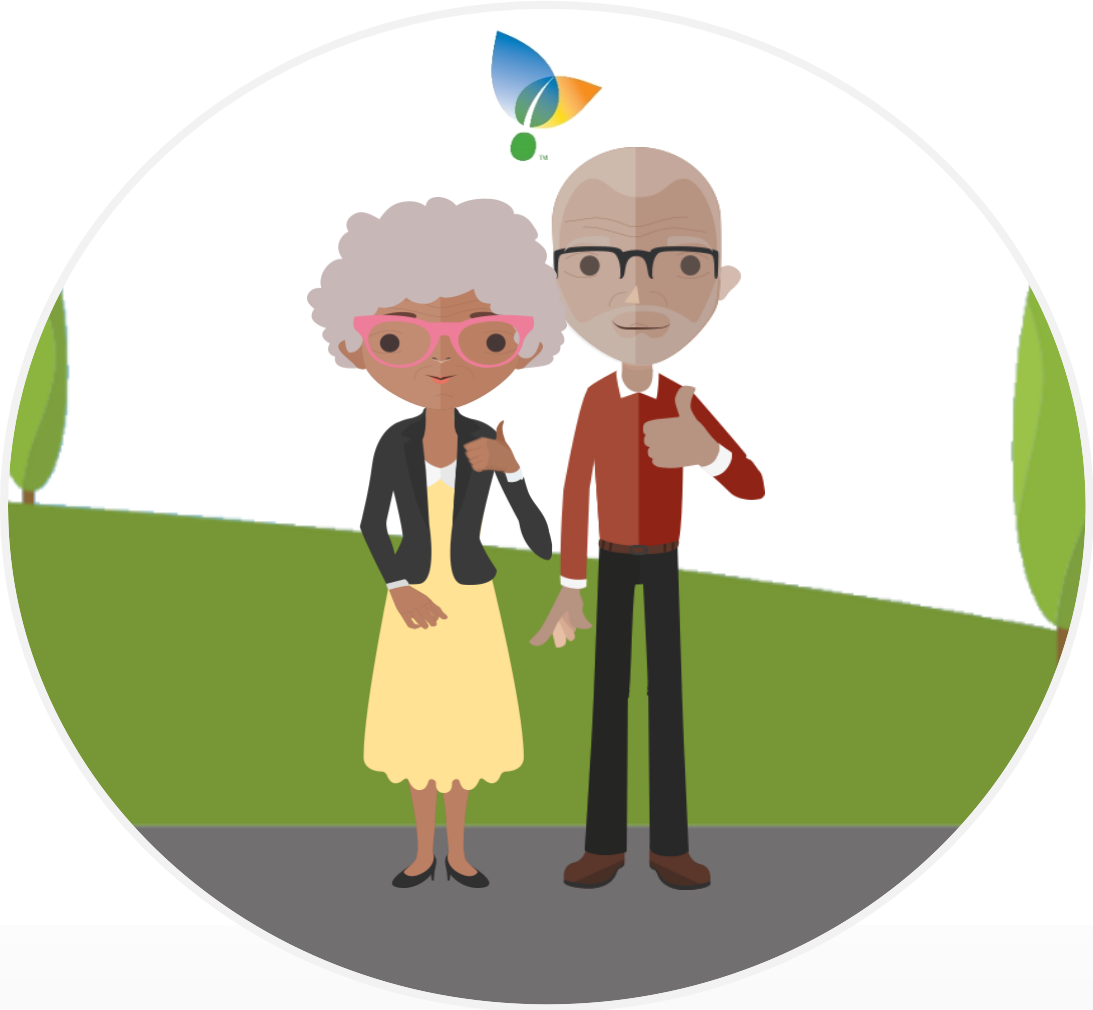
Darating ang oras na hindi na ligtas na tumirang mag-isa sa bahay ang isang taong namumuhay nang may dementia. Ang pagpapasya patungkol sa paglipat ng tahanan, tulad ng pagtira sa isang nursing home, ay maaaring isang mahirap na desisyon.  Gayunpaman, mahalagang isaalang-alang ang kaligtasan nga taong may dementia at ang desisyong ito ay dapat na kabuuang pasya ng pamilya, mga katuwang sa pag-aalaga, mga doktor at propesyonal na tumitingin sa taong may dementia at mismo ang taong namumuhay ng may dementia.

Isaalang-alang ang mga tip na ito na maaaring makatulong sa desisyong ito:

- Pag-usapan ito nang maaga: magpasya at parehong pagkasunduan kung sa anong bahagi hindi na magiging ligtas na tumira sa tahanan.
- Bantayan ang anumang pagbabago sa kapaligiran o kakayahan na maaaring gumawa ng ikinababahala sa kaligtasan.
- Kung hindi na maibibigay o matatanggap ang sapat na pangangalaga, o kung mayroong kasamang panganib sa kaligtasan, maaaring oras na upang isaalang-alang ang iba pang mga opsyon ng pabahay.

Puntahan ang pahinang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa Finding Your Way® para sa mga video, dokumento, web link at iba pang kaalaman patungkol sa ligtas na pamumuhay ng taong may dementia.

Société Alzheimer Society
ONTARIO

Nais pasalamatan ng Finding Your Way, isang programang hatid ng Alzheimer Society of Ontario, ang lahat ng taong kasali sa paggawa ng mapagkukunang impormasyon na ito, na bukas-palad na pinondohan ng Ministry of Seniors Affairs.

Hindi ito magiging possible kung hindi dahil sa mahahalaga at taos-pusong kontribusyon mula sa mga taong namumuhay nang may dementia, mga katuwang sa pag-aalaga, mga taong nakikipagtulungan sa mga taong namumuhay nang may dementia, mga lokal na Alzheimer Society at iba pang mahahalagang stakeholder.