



Ang Pangangalaga Sa Mahal sa Buhay Sa Panahon ng Kapaskuhan

Inihandog ni:

Jasmine Ng

Family Consultant

Family Caregiver Alliance (FCA)

December 11, 2020



Ang Likas na Katangian ng Pangangalaga

**Nasubukan mo na bang kilalanin ang lahat ng
iyong responsibilidad sa pangangalaga?**



Sino ang Nagbibigay ng Pangangalaga?

- 52 milyong family caregivers ang tumutulong sa mga taong edad 20+
- Halos 1 sa bawat 4 na tahanan ay nagbibigay ng pangangalaga sa taong 50 taong gulang pataas (23% or 22.4 milyong tahanan)
- 5 milyong family caregivers ay nag-aalaga sa isang taong 50 taong gulang pataas na mayroong dementia



Mga Resulta ng Pangangalaga

- Ang pangmatagalan na pangangalaga ay may negatibong resulta sa emosyonal at pisikal na kalusugan ng mga caregivers kahit na ginagawa ito ng kusang-loob
- Ang mga caregivers ay dumaranas ng pakiramdam na pabigat at sobrang taas na antas ng depression.
- Ang mga nakakagambalang pag-uugali kaugnay ng dementia ay lubusang nakakabalisa para sa mga caregivers.



Larawan ng Kalusugan ng Caregiver : Mga Karaniwang Nauulat na Karamdaman

- Rayuma
- Karamdaman sa leeg at likod
- Sakit sa puso
- Allergies
- Alta-presyon
- Karamdaman sa mata, tenga at ilong
- Depression
- Sakit sa ulo/Migraine



Mga Palatandaan ng Caregiver Depression

- Pagbabago sa gawi sa pag-kain
- Pagbabago sa pag-tulog
- Palaging pagod ang pakiramdam
- Pakiramdam na ang lahat ng bagay ay walang halaga
- Saloobin ukol sa kamatayan, pagpapatiwakal o pagtatangkang pagpakamatay
- Patuloy na pisikal na sintomas na hindi gumagaling sa paggamot
- Madaling pagkabalisa or galit



STRESS: Lihim na Panganib sa Kalusugan ng Caregivers

- Ang kahinaang pangkaisipan, kapansanan sa kakayahan, problema sa mga kilos at ugali ng taong inaalagaan ay direktang nakakaapekto sa antas ng stress at depression na nararanasan ng caregivers.
- Ang stress ay maari ding nauugnay sa: kahirapang pinansiyal, kakulangan sa pahinga, hindi sapat na inpormasyon or panlipunang pagtaguyod, pagkakabukod, hindi magkatugmang trabaho, pamilya at pagkagipit sa panganagalaga.
- Ang kaugnayan ng talamak na stress at hindi magandang kalusugan ay lumilitaw paglipas ng panahon para sa mga caregivers ng pasyenteng may Alzheimers.



Ang Darating na Kapaskuhan...

Para sa maraming mga caregivers, ang panahon ng kapaskuhan ay nagdadala ng stress, pagkayamot at galit.... sa halip na kapayapaan at mabuting kalooban.





Ang Pinagmumulan ng Stress:

- Labis-labis na ang pagka-hapo sa mga gawaing pangangalaga
- Hinanakit sa mga miyembro ng pamilya na hindi man lang tumutulong
- Maaaring hindi kayang dumalo at lubos na makilahok sa mga pagtitipon



Ang Pagkilala sa mga Sanhi ng Stress ng mga Caregivers

*Anu-ano ang mga dahilan ng stress
para sa akin, lalo na ngayong panahon
ng kapaskuhan?*



Karaniwang Pag-aalala

- Kaligtasan at seguridad
- Wala or kakaunting tulong lamang mula sa ibang miyembro ng pamilya/kaibigan
- Labis na pagkayamot sa pakikitungo sa mga doktor
- Pera at kawalan ng pinagkukunan ng pinansyal na suporta
- Mga hindi pagkakasundo at pagtatalo ng pamilya
- Hindi pagkakasundo sa pagitan ng hangad na magbigay ng pag-aalaga at kakayahang gawin ang lahat-lahat
- Sariling problemang pagkalusugan ng caregiver
- Sobrang dami ng dapat gawin



Iba pang mga Pag-aalala sa Panahon ng Kapaskuhan

- **Damdaming ako ay nag-iisa at nakabukod.**
- Paano ko gagawing makabuluhan ang panahon ng kapaskuhan para sa taong aking inaalagaan?
- Anu-ano ang aking mga inaasahan ngayong panahon ng kapaskuhan?

Ano pa ang iyong mga ikinababahala ngayong panahon ng kapaskuhan?



Ang Pamamahala sa Stress

- Kilalanin ang pinagmumulan ng stress
- **Bigyang pansin ang mga babala at mga palatandaan ng MAAGA**
- Kilalanin ang mga bagay na maaari mong baguhin and mga bagay na hindi pwedeng baguhin
- Gawin kaagad ang nararapat



Ang Pagkilala sa mga Sanhi ng Stress ng mga Caregivers

Ano ang mga babala ng stress para sa iyo?



Ang mga Pagbabagong Magagawa Ko

Maaari lamang nating baguhin ang ating sarili, hindi ang ibang tao. Ang ilan sa mga pagbabagong aking magagawa:

- ❖ Baguhin ang situwasyon
- ❖ Baguhin ang aking pag-unawa
- ❖ Baguhin ang aking pag-tugon



Baguhin ang Sitwasyon

- Huwag mag-anyaya ng pagtitipon sa panahon ng kapaskuhan sa iyong tahanan.
- Magsagawa ng planong ilagay pansamantala ang taong inaalagaan sa isang mas tahimik at maginhawang silid.
- Magsimula ng mga bagong tradisyon:
 - Potlucks
 - Kumain sa labas
 - Mag-anyaya lamang ng kaunting bisita



Baguhin ang Pag-unawa

- Subukang unawain kung bakit ang isang tao ay hindi nagpapaabot ng inaasahang tulong sa iyo.
- Sabihin sa sarili na hindi kailangang ikaw ay perpekto, na hindi kailangang gawin ang isang bagay.
- Subukang bigyang-pansin ang kakayahan ng isang tao kaysa kanyang kakulangan.
- Ang magiliw na pagdalo ay mas mahalaga kaysa mamahaling regalo.



Baguhin ang Pagtugon

- Hayaan ang taong inaalagaan na lumahok—kahit na ito ay maliit na bagay lamang.
- Humingi ng tulong – huwag gawin ang lahat na nag-iisa.
- Tumawa – nagpapabawas ng cortisol, pinapalakas ang immune system
- Magsabi ng “Oo” – sa anumang alok na tulong
- Magsabi ng “Hindi” – kung ang hiling ay tila labis-labis para tugunan sa taong ito



Gawin Kaagad ang Nararapat

- Magpasya kung paano pamamahalaan ang hindi napagkasunduan.
 - *Ayusin ang gusot sa ngayon o ipagpaliban muna hanggang makalipas ang kapaskuhan*
- Ibahagi ang inyong mga gusto:
 - *Pagpahinga, pagkumpuni sa bahay, aruga para sa iyo (masahe, sine, atbp.)*
- Maging malinaw sa antas ng iyong kasiglahan
- Sumulat ng maikling liham para sa mga kamag-anak tungkol sa kasalukuyang situwasyon ng pag-aalaga
- Alagaan ang iyong sarili!



Ang Pinaka-importanteng Pagbabago na Pwedeng kong Gawin

Ang pagpapakawala sa stress ay ang pinaka-importanteng pagbabago na iyong magagawa bilang isang caregiver.

Paano mo inilalabas ang iyong stress?



Ibigay mo sa akin ang kapayapaan para
Tanggapin ang taong hindi ko maaaring baguhin,
Ang lakas ng loob upang baguhin ang taong kaya ko,
At ang karunungan alamin na ang taong ito ay
AKO.



Ang Kahalagahan ng Mabuting Kapakanan ng Caregiver

- **Naiiba ba ang iyong pakiramdam kapag:**
 - Pagod?
 - Sumobra ang alalahanin?
 - Nayayamot?
- ***Ano ang ibig sabihin ng “alaagan ang sarili” para sa iyo?***
- ***Ano ang nakahadlang para sa pag-aalaga sa sarili?***



Humingi at Tumanggap ng Tulong

- Matutong magsabi ng “Oo”
- Maging handa para bumuo ng listahan ng mga bagay na pwedeng gawin ng mga tao
- Maging handa sa mga pagtutol o pagtanggap
- Huwag maghintay hanggang ikaw ay nasobrahan o labis ang pagkahapo. Ang pakikipag-ugnayan para sa tulong kung kinakailangan ay isang palatandaan ng personal na lakas.



Mga bagay na maaaring isaalang-alang...

- Mga pagpipilian para sa pagpapahinga:
 - Humiling sa ibang miyembro ng pamilya
 - IHSS
 - Veteran's respite, Adult Day Programs
 - Homecare Assistance
- Mga pagpipilian sa suporta:
 - Support Groups
 - Counseling
- Edukasyon para sa caregivers:
 - Mga klase, Workshops, Conferences
- Ayusin ang mga legal na dokumento
- Magtakda ng miting para sa buong pamilya
- Magtakda ng mga limitasyon



Iba Pang mga Pagpipilian para Tulong at Suporta sa Pag-aalaga?

- Suporta mula sa pamilya/kaibigan/kapitbahay/simbahan
- Adult day health na programa
- Nutrition/Meal na programa
- Transportation resources – paratransit
- Home or technology adaptation
- Case management/social workers



Payo para sa Pakikipag-ugnay sa mga Mapagkukunan ng Impormasyon at Tulong

- ***Isulat ang mga importanteng impormasyon, katulad ng:***
 - Pangalan ang ahensiya— kontak na tao – petsa ng pag-kontak
 - Partikular na serbisyonang inihahandog
- ***Maging masigasig and malinaw tungkol sa iyong mga kinakailangang tulong***
- ***Huwag tapusin ang pag-uusap hangga't naitanong ang mga susunod na pamamaraan:***
 - Ano ang susunod na gagawin?
 - Ano ang susunod na dapat mong gawin?



- Itanong kung gaano katagal bago makipag-ugnayan sa inyo.
- Alamin kung mayroon bang waiting list. *Isipin pa ring magpa-rehistro para sa serbisyo, kahit kinakailangang maghintay.*
- Sa umaga ang karinawang pinakabuting oras para tumawag.
- Alamin kung may iba pa bang mga ahensiya o programa na maaaring makatulong sa iyo.



10 PAYO NGAYONG KAPASKUHAN PARA SA MGA CAREGIVERS



1. Kilalanin ang mga palatandaan ng stress at labis na pagkapagod
2. Asahan ang mga bagay at pangyayaring nagdudulot ng sakit sa ulo ngayong kapaskuhan
3. Kilalanin at tanggapin ang mga maganda at hindi-magandang mga damdamin.
4. Ibalik ang pag-aalaga sa sarili sa iyong listahan.
5. Maghanap ng malusog na paraan para mailabas ang stress.
6. Kumuha ng suporta.
7. Gumawa ng maingat na plano.
8. Humingi ng tulong.
9. Gawing simple ang inyong kapaskuhan.
10. Simulan ang mga bagong tradisyon.



Ang inyong lingkod....

Jasmine Ng
Family Caregiver Alliance
jng@caregiver.org
415.434.3388 x 332



Ang Family Caregiver Alliance ay isang pampublikong tinig para sa mga caregivers, binibigyang liwanag ang mga pang-araw araw na hamong kanilang hinaharap, naghahandog sa kanila ng tulong na sadyang lubos at karapat-dapat nilang kailangan, at ipinaglalaman ang kanilang layunin sa pamamagitan ng edukasyon, pananaliksik at pagtataguyod.

Tumawag sa:

Toll-free: (800) 445-8106

SF Office: (415) 434-3388

785 Market Street, Suite 750,

San Francisco, CA 94103

<http://www.caregiver.org>

Mga Social Media :

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[LinkedIn](#)

[Pinterest](#)

• Itinatag ng FCA ang National Center on Caregiving (NCC), para itaguyod ang pagbuo ng mataas na kalidad, mas sulit na programa at polisiya para sa caregivers sa bawat estado sa buong bansa. Ang NCC ang tumataguyod sa Family Care Navigator, isang taga-hanap ng mga impormasyon kada estado na binuo para tulungan ang mga caregivers na mahanap ang mga serbisyo't suporta sa kanilang kumunidad.

• Ang FCA siya ring nagpapakabo sa Bay Area Caregiver Resource Center sa anim na county sa San Francisco Bay Area. Ang kawaning binubuo ng mga family counselors ay nagtatrabaho kalapit ang mga pamilya na nag-aalaga sa mga may sakit o mga matatandang mahal sa buhay. Ang aming mga serbisyo, programang pang-edukasyon at mga pahayagan ay binuo para ihandog ito bilang direktang suporta, pangunahing impormasyon, at mabisang kagamitan para sa mga pamilya sa pamamahala sa masalimuot at mahirap na mga gawain sa pag-aalaga.