

# COVID-19 na Pag-aalaga sa Mga Taong may Alzheimer's at Iba pang Demetia

alzheimer's  association®

# Ang Dementia at Covid-19

- Malamang ang dementia ay hindi nagpapataas sa panganib ng pagkakaroon ng COVID-19.
  - Ang mga pag-uugali na may kaugnayan sa dementia, mas matandang edad at karaniwang mga kondisyong pangkalusugan na madalas na kasabay na nararanasan kapag may dementia ay maaaring magpataas sa panganib.
- Ang mga taong may Alzheimer's disease at iba pang dementia (PLWD) ay maaaring makalimot na maghugas ng kamay o gawin ang iba pang mga inirerekumendang mga pag-iingat. Hindi pare-pareho ang dementia.
- Ang mga sakit tulad ng COVID-19 at ang trangkaso ay maaaring magpalala sa cognitive impairment na sanhi ng dementia.

## Maagang Stage

- Mahinang memorya, pagkalito
- Mas huminang pagkusa at pagiging likas na kusang-loob
- Mga pagbabago sa kalooban/ personalidad
- Mga pagbabago sa mga kakayahan sa pagpapasya at pangangatuwiran
- Mas maraming oras ang kailangan para sa mga nakagawiang trabaho sa bahay
- Kahirapan sa pamamahala sa pera, pagbabayad ng bayarin

## Kalagitnaang Stage

- Lumalang kawalan ng memorya
- Mas mabilis na kawalan ng atensyon
- Di mapakali/balisa
- Kahirapan sa pag-aayos ng mga nasasaisip
- Huminang pag-kontrol sa mga udyok
- Mas mataas na panganib sa paligoy-ligoy at nawawala

## Huling Stage

- Kailangan ang patuloy na tulong sa loob ng buong araw sa mga pang-araw araw na aktibidad at personal na pag-aalaga
- Mga pagbabago sa mga pisikal na kakayahan - paglalakad, pag-upo at kalaunan, sa paglunok
- Hindi na kayang patuloy na makilala ang pamilya o sarili
- Limitadong verbal na komunikasyon
- Limitadong pagkontrol sa pantog o sa pagdudumi

# Mga emosyonal na pangangailangan ng PLWD

**Kalmado**

**Seguridad**



**Kaligtasan**

**Kontrol**

**Pagbabalik ng tiwala**

# Ano ang matututunan natin mula sa China?

Hindi naunawaan ng PLWD ang situwasyon, nakaranas ng mga pagbabago sa in-home at out of home na mga kaayusan sa pag-aalaga, at nagpakita ng kahinaan ng memorya, pag-uunawa at lumalalang kaalaman

Para sa PLWD, ito ay nagdulot ng:

- Mga sintomas sa pag-uugali
- Mga pagkakagambala sa pagtulog
- Pagka-inip
- Kawalan ng kakayahan na ayusin ang pag-aalaga

Para sa caregiver, ito ay nagdulot ng:

- Pagkabahala at pagkamayamutin
- Pag-aalala sa PLWD
- Galit
- Di pagkakasunduan sa PLWD
- Pagkalito at pagka-sindak

Mula kay: Dementia Care During the COVID19 Outbreak, Dr. Huali Wang, MD/PhD

[www.youtube.com/watch?v=zM6cd1QSSFo&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=zM6cd1QSSFo&feature=emb_title)

# Mga Estratehiya na Ipinatupad ng China

- Psychological first aid (pangunahing lunas na psychological)
  - natugunan ang mga maagap na pangangailangan ng PLWD, natugunan ang kanilang mga pangunahing pangangailangan, nagbigay ng muling tiwala at ginhawa
- Sariling tulong na psychological pagpapayo at suporta
  - para sa MCI at ES PLWD, nagkaloob ng mga tulong na pang-memorya
  - para sa lahat ng PLWD, nagkaloob ng social support (telepono/video) at mga aktibidad
- Mga estratehiya sa pamamahala ng pag-uugali
  - tingnan kung may pisikal na kahirapan
  - paglingkuran ang mga pangangailangan ng damdamin o emosyon
  - tasahin ang tungkulin ng kapaligiran at tagapag-alaga

# Mga tip sa pag-aalaga

## Komunikasyon

- Gumamit ng kalmadong boses, maayos at deretsong pag-tingin sa mata at mahinahon na pamamaraan/paghawak
- Kilalanin at tanggapin ang katotohanan ng tao
- Tiyakin sa sarili, patotohanan, idirekta sa iba
- Gumamit ng malikhaing pagsasabi ng katotohanan
- Bigyang limitasyon ang mga masasamang balita o nakakainis na impormasyon

## Bawat araw

- Ipanatili/lumikha ng mga pangkaraniwang gawain
- Maging pisikal na aktibo
- Gumawa ng mga aktibidad
- Magbigay pamilyaridad at mga paborito
- Magpatuloy sa mga tradisyon

# Pamamahala sa pag-uugali

Ang bawat pag-uugali ay may kahulugan

Ano ang pangangailangang hindi natugunan?

Pisikal ba ito? Psychological/emotional?

Maghanap ng mga nagpapasimula o trigger

- Kapaligiran
- Mga inaasahan
- Karaniwang pamamaraan at gawain mula sa nakaraan
- Pakikitungo
- Pananalita
- Pagkabalisa ng caregiver





# Mga Pagpapaalala Para sa Mas Mabuting Kooperasyon

- Kunin ang pansin nila
- Huwag magmadali
- Karagdagang suporta at mga pagpapaalala ay maaaring kailangan
  - Magpakita o gawing huwaran ang kilos
  - Magbigay ng mga visual/verbal na mga hudyat
  - Ikonsidera ang paggamit ng mga senyas/simbolo
- Hayaan silang makilahok hanggat maaari



# Red Flag (Babala) - Pagbabago sa Ugali

- Maaaring hindi maiulat ng wasto ng PLWD kung ano ang nararamdaman nila
- Alamin ang mga sintomas ng COVID-19
- Ang biglaang pagbabago sa pag-uugali, pagkakalito o kaalaman - **makipag-ugnayan sa inyong tagapag-bigay sa pangangailangang kalusugan para kumuha ng payo**
- Kung may mapansin na mga sintomas ng emergency, makipag-ugnayan sa 911 at humingi agad ng medikal na tulong



# Matagumpay na Pag-silong sa Tahanan

## Maghanda para sa pagbabago sa mga opsyon ng suporta

- Sundin ang CDC at lokal na mga patnubay sa Pampublikong Departamento sa Kalusugan (Public Health Department)
- Humingi at tumanggap ng mga alok ng tulong
- Kumuha ng dagdag na mga Rx na gamot, mga medikal na kagamitan
- Gumamit ng telehealth at mga serbisyo ng payo ng nars
- Gumamit ng teknolohiya, mga serbisyo ng delivery, lokal na mga serbisyo sa komunidad para sa pag-aalaga at suporta sa pang-araw araw na pamumuhay

## Magkaroon ng Plan B

- Kilalanin ang kahaliling caregiver o mga caregiver
- Gumawa ng listahan/schedule ng dapat gawin sa pag-aalaga
- Maghanda ng e-kit

# Maging Kalmado at Manatiling Malusog

- Manatiling kalmado sa inyong mga interaksyon sa PLWD
- Gumawa ng kapaligiran na pinahihintulutan ang tao na may dementia na maramdamang sila ay ligtas at protektado
- Bigyang pansin ang trangkaso o tila pneumonia na mga sintomas sa inyong sarili at sa PLWD at ito ay i-ulat kaagad
- Sundin at gawin ayon sa Mga Patnubay ng CDC para sa personal na kalinisan kapag may COVID-19
- Lubos na pansinin ang mga pangangailangan sa pag-aalaga sa sarili at mapamahalaan ang pagkabalisa

"Ang mga damdamin ay dumadating at kusa rin nawawala tulad ng mga ulap sa mahanging langit. Ang may kamalayang paghinga ang aking tungkod," - Thich Nhat Hahn

# Buod

- Unawain kung paano maaaring maka-apekto ang COVID-19 sa PLWD
- Tugunan ang mga emosyonal na pangangailangan ng PLWD
- Baguhin ang komunikasyon
- Lumikha at panatilihin ang mga karaniwang gawain
- Asikasuhin ang mga pangangailangang hindi natutugunan na nagiging sanhi sa pag-uugali
- Tumanggap ng tulong at makipag-ugnayan sa mga lokal na mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong
- Alagaan ang inyong sarili

# Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong Helpline 800.272.3900 at/o [alz.org/norcal](https://www.alz.org/norcal)

- Caregiver Support Groups, online na mga klase, prof educ

[www.alz.org/asian](https://www.alz.org/asian)

[www.alzconnected.org](https://www.alzconnected.org)

[www.alzheimersnavigator.org](https://www.alzheimersnavigator.org)

[www.sfhsa.org](https://www.sfhsa.org) COVID19 webpage

DAS Benefits and Resource Helpline (415) 355-6700

[www.geriatrics.ucsf.edu/covid19-resources](https://www.geriatrics.ucsf.edu/covid19-resources)