



# **Pagbubokod sa Sarili at Kapakanan para sa mga Caregivers habang may Covid-19**

**Christina Irving, LCSW**  
**Direktor ng Serbisyong Pang-kliyente**  
**Family Caregiver Alliance**  
**[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)**

# Covid at ang mga Hamon sa Pag-aalaga

- Pagsabay-sabay sa mga iba't ibang mga tungkulin – pagsasagawa sa trabaho mula sa bahay at pag-aalaga
- Pinansyal o mga pananalapi — nawalang kita
- Mapanghamong mga pag-uugali at masikip na lugar
- Kakulangan ng kontrol
- Kawalang ng katiyakan



# Hudyat at Babala ng “Stress”

## Pag-iisip o “Cognitive”

- \* Mga problema sa memorya
- \* Hirap sa pag-tutok
- \* Hirap makapag-pasya
- \* Balisang isipan at saloobin
- \* Palagiang pagka-bahala

## Pisikal

- \* Pananakit at kirot sa katawan
- \* Pag-tatae/constipation
- \* Pananakit ng dibdib/mabilis na tibok ng puso
- \* Kawalan ng sex drive
- \* Madalas na sipon

## Emosyonal

- \* Pagkabalisa/di makapag-pahinga
- \* Pagiging sumpungin
- \* Madaling magalit/mairita
- \* Depresyon/pagkalumbay
- \* Matinding dagok sa kalooban

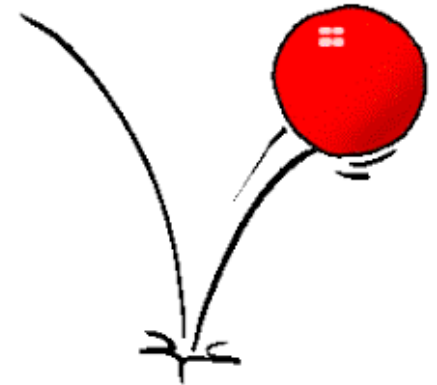
## Pag-uugali

- \* Labis o Kulang na pag-kain
- \* Palaging tulog/kulang ng tulog
- \* Pagpapabaya sa mga responsibilidad
- \* Sobrang pag-inom ng alak/Pagsi-sigarilyo at Pag-gamit ng droga
- \* Mga gawaing dulot ng nerbyos tulad ng pagkakagat ng kuko

# Bumuo ng Kakayahang Umangkop

*...ang prosesong mainam na pag-aangkop sa panahon ng kahirapan, trauma, trahedyang banta o mga pinagmumulan ng stress*

- Malugod na tanggapin ang mga mabuti at positibong isipan
- Lumikha ng mabisang ugnayan
- Tuklasin ang inyong layunin
- Humingi ng tulong
- Itaguyod ang kapakanan





“Hindi kayang kontrolin ang situwasyon, pero kailangan ninyong mag-isip nang malinaw para maunawaan kung paano makakaraos dito.”

Ang mga Natutunan ng Isang Babae Matapos Alaagan ang Kanyang Asawa Habang may Kanser sa Baga:

[http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker\\_n\\_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592](http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker_n_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592)

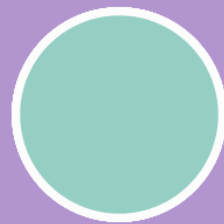
# Pamamahala sa mga Balisang Pag-iisip

- Baguhin ang mga gawaing hindi nakakatulong sa pag-iisip
  - Iwasan ang sobrang pag-iisip at pag-iisip kung ano ang “nararapat”
  - Isulat ang mga bagay na naiisipan
- Tumutok lamang sa mga bagay na maaring i-kontrol
  - Sanaying gumawa ng mga bagay na hindi mapanganib
- Limitahan ang pagbabasa o pakikinig sa balita
- Makipag-usap sa isang therapist o counselor
  - Telehealth





# #DESTRESSMONDAY



HUMINGA KASABAY NG HUGIS

# Pagsi-sisi at Paghihinayang

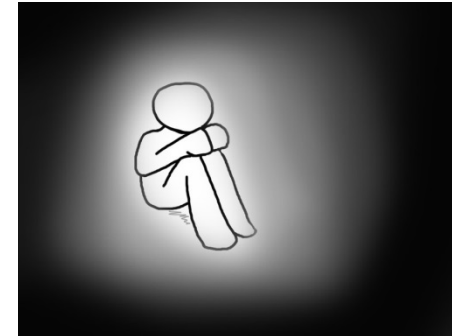
- "Dapat sana ay..."
  - Pigilan silang lumabas ng bahay
  - Hindi mayamot/manatiling may pasensya
  - Tapusin ang lahat ng aking trabaho
  - Bumisita nang mas madalas para malaman na mabuti ang kanilang kalagayan
- Ang pagiging “perpekto” ay isang bitag para sa kabiguan
- Pagsi-sisi laban sa paghihinayang





# Pagbubukod (Isolation)

- Pakiramdam na iniwan at pinapa-bayaan
  - Mayroon bang lumapit para tumulong?
- Hindi alam kung paano/sino ang dapat hingan ng tulong
  - Mayroon bang anumang mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong sa komunidad?
- Alitan sa pamilya
  - Pare-pareho ba ang iniisip ng mga tao?
- Kawalan ng mga panlipunang suporta
  - Hindi nakikita ang mga kaibigan/kapamilya/kasamahan sa trabaho



# Lumikha ng mga Koneksyon o Ugnayan

- Video chat kasama ng mga kaibigan at kapamilya
- Mga online support group – kadalasan ay maraming inihahandog online:
  - [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)
  - [www.alzconnected.org](http://www.alzconnected.org)
  - Facebook caregiver groups
- Mga klase saCommunity/senior center



# Pagkalumbay at Kawalan

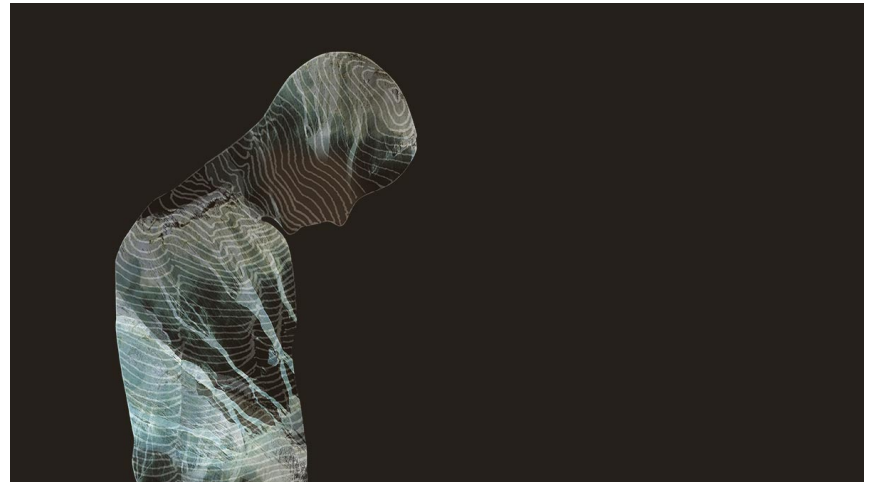
*“Kapag mayroon kayong anumang uri ng pagbabago, madalas kayong nawawalan, at kapag nawalan kayo, kayo ay nalulumbay.”*

~ J. Shep Jeffreys

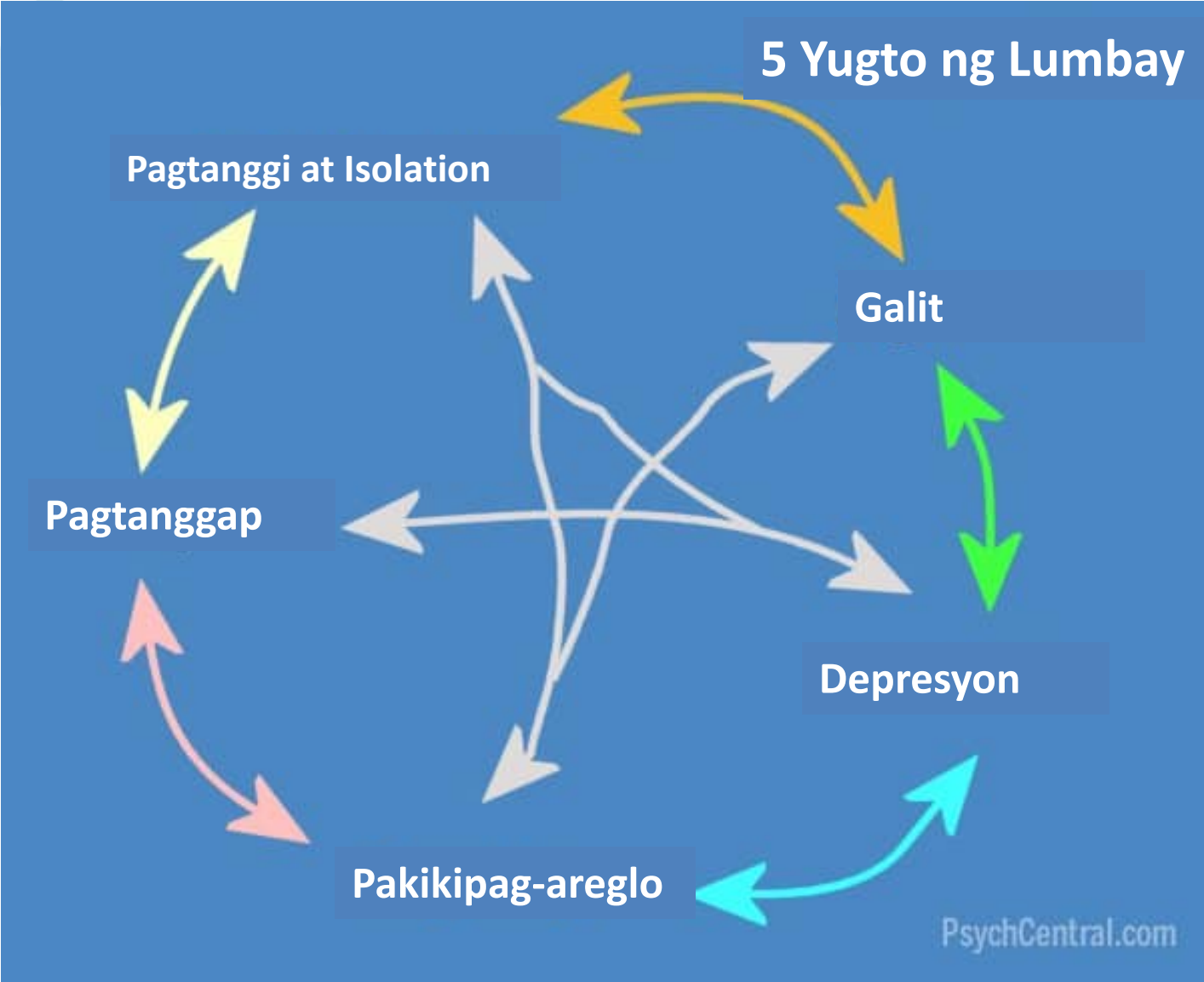
*Tulong sa Mga Nalulumbay na Tao*

# Pagkalumbay at Kawalan

- Inaasahang Pagakalumbay
  - Ano ang mangyayari kapag hindi nila iwasan ang mapanganib na gawain?
- Di Mawaring Kawalan
  - Ano ang nagbago?
  - Ano ang hindi nagbago?



# 5 Yugto ng Lumbay



PsychCentral.com



# Mga Yugto ng Pagkalumbay

“Pagkatutong tumanggap, tulad nang maaaring iniisip ninyo, ay nakasalalay ang kapangyarihan. Hinahanap natin ang kontrol sa pagtatanggap. *Maaari kong hugasan ang aking kamay. Maaari kong panatilhin ang ligtas na distansya. Maaari akong matuto kung paano virtual na magtrabaho.*” ~ David Kessler

[https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm\\_source=pocket-newtab](https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm_source=pocket-newtab)



# Pagiging Proactive

- Mga legal na dokumento
  - Advance Health Care Directive
  - POLST/MOLST
- Mga Personal na Rekord na Pangkalusugan
  - Mga listahan ng gamot, impormasyon tungkol sa doktor, kasaysayan sa kalusugan
- Telehealth
  - Pangunahing Pangangalaga
  - Mental Health Support

# Mga Mapagkukuhanan ng Impormasyon at Tulong sa Komunidad

- Mga Serbisyo para sa Krisis
  - Adult Protective Services
  - [Disaster Distress Helpline](https://www.dhs.gov/800-985-5990) – 800.985.5990
  - Alzheimer’s Association Helpline (dementia) 800.272.3900
  - Friendship Line (older adults) – 800.971.0016
- Mga Serbisyo sa Komunidad
  - Sa California, [Caregiver Resource Centers](https://www.caregiver.org/)
  - [Eldercare Locator](https://www.caregiver.org/locator)– mga koneksyon sa mga serbisyo para sa mas nakakatandang adult at mga adult na may kapansanan 800.677.1116



# Pagiging Abala at Konektado

- [Well Connected](#) – mga aktibidad na maaring gawin sa telepono para sa mga matatanda
- [Alzheimer's Store](#) – mga ideya at produkto para sa mga aktibidad
- [Time Slips](#) – pamamahala sa pagiging malikhain
- Friendly Visitor Calls – mga volunteer program sa inyong pook/lugar
- [Caring Bridge](#) – gawing aktibo ang paglahok ng pamilya/mga kaibigan sa pag-aalaga
- [Virtual national park, museum tours, aquariums](#)

# Mga Aktibidad na Tagapag-taguyod sa Kapakanan

- Pag-eehersisyo
- Pakikipaglaro sa alagang hayop
- Paghahardin
- Pagbabasa
- Musika
- Katatawanan
- Mga ehersisyo para makapag-relax
- Journaling (Pagsusulat)
- Yoga
- Mga espirituwal na gawain





Ang Family Caregiver Alliance ay isang pampublikong boses ara sa mga caregiver, na nagbibigay liwanag sa pang-araw araw na mga hamon na hinaharap nila, naghahandog sa kanila ng tulong na lubos nilang kailangan at nararapat para sa kanila, at itinataguyod ang kanilang ipinaglalabang paniniwala sa pamamagitan ng [edukasyon](#), [mga serbisyo](#), [pananaliksik](#) and [pagtatanggol](#).

**Makipag-ugnayan sa amin:**

Toll-free: (800) 445-8106  
SF Office: (415) 434-3388

101 Montgomery Street, Suite 2150,  
San Francisco, CA 94104  
<http://www.caregiver.org>

**Social Media Channels:**

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[LinkedIn](#)

- **Itinatag ng FCA ang [National Center on Caregiving \(NCC\)](#)**, para mapasulong ang development ng mataas na kalidad, cost effective na mga programa at patakaran para sa mga caregiver sa bawat estado sa bansa. Sponsor ng NCC ang [Family Care Navigator](#), isang state-by-state na tagahanap ng mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong na nilikha para makatulong sa mga caregiver na makahanap ng mga support service sa kanilang mga komunidad.

- **Ang FCA ay namamahala rin sa [Bay Area Caregiver Resource Center](#)** sa may anim na county na San Francisco Bay Area. Ang staff ng mga family counselor ay malapit na nakikipagtrabaho sa mg apamilya na nag-aalaga sa may sakit o mas nakatatanda na mga mahal sa buhay. Ang aming mga serbisyo, mga programang pang-edukasyon at lathala ay na-develop para makapaghandog sa mga pamilyang ito ng direktang suporta, mahalagang impormasyon, at mabisang mga toll para mapamahalaan ang di simple at demanding na mga gawain sa pag-aalaga.