

DEMENTIA:

Pamamahala sa Mga Aktibidad sa Pag-uugali at Kalusugan para sa mga Bahay Pangangalaga

Doktora Aida Wen

Kagawaran ng Geriatric Medicine

Unibersidad ng Hawaii

Ang mga tagatanggap ng pagsasagawa ng mga proyekto sa mga tagatangkilik ng pamahalaan ay hinihimok na malayang ipahayag ang kanilang mga natuklasan at kongklusyon. Ang mga pananaw o opinyon ay hindi samakatuwid na kailangang kumatawan sa opisyal na patakaran ng ACL o DHSS.

Suportado ng Geriatrics Workforce Enhancement Program (GWEP) DHS, DHHS, Kawanihan ng Propesyon sa Kalusugan na iginawad sa Pacific Islands GEC. (Grant No. U1QHP28729).

Ano ang tatalakayin natin:

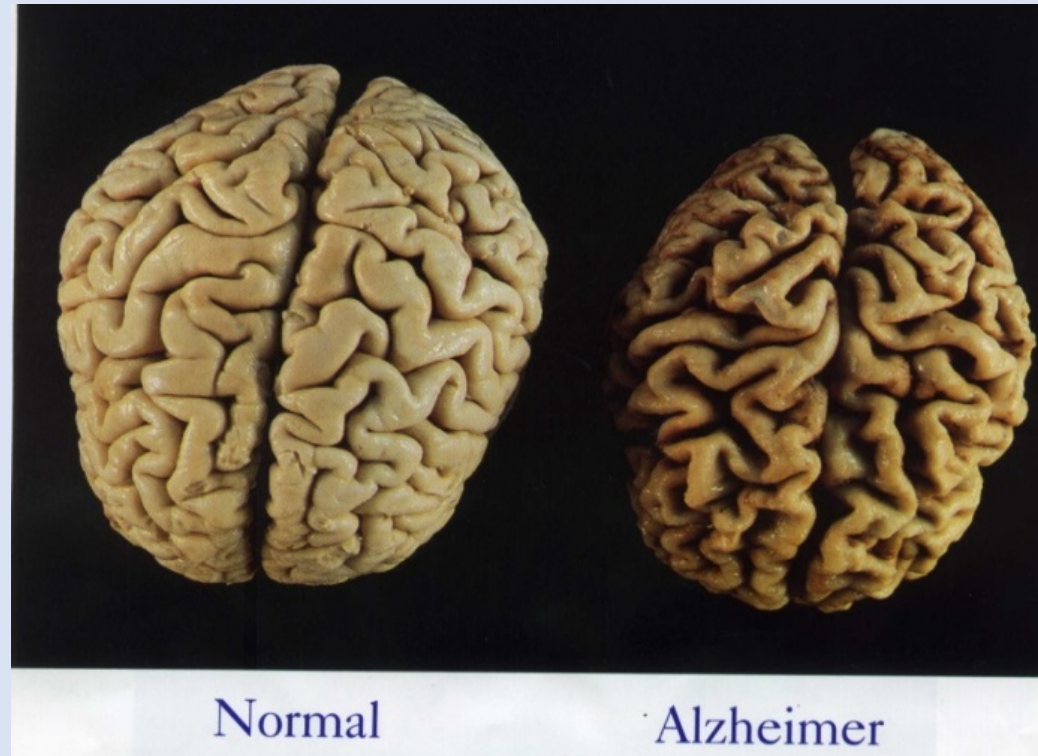
- Mga pangunahing kaalaman sa Demensya
- Mga Payo para sa pamamahala ng mga Ugali ng Demensya sa panahon ng COVID
- Mga Aktibidad sa Kaayusan na magagawa kasama ang matatanda (kakailanganin mo ng isang lugar upang makatayo at makagalaw nang kaunti!)
 - Tai Chi
 - Pagsasayaw
- Kailan at Paano tumawag sa Doktor

Mga
pangunahing
kaalaman sa
Demensya

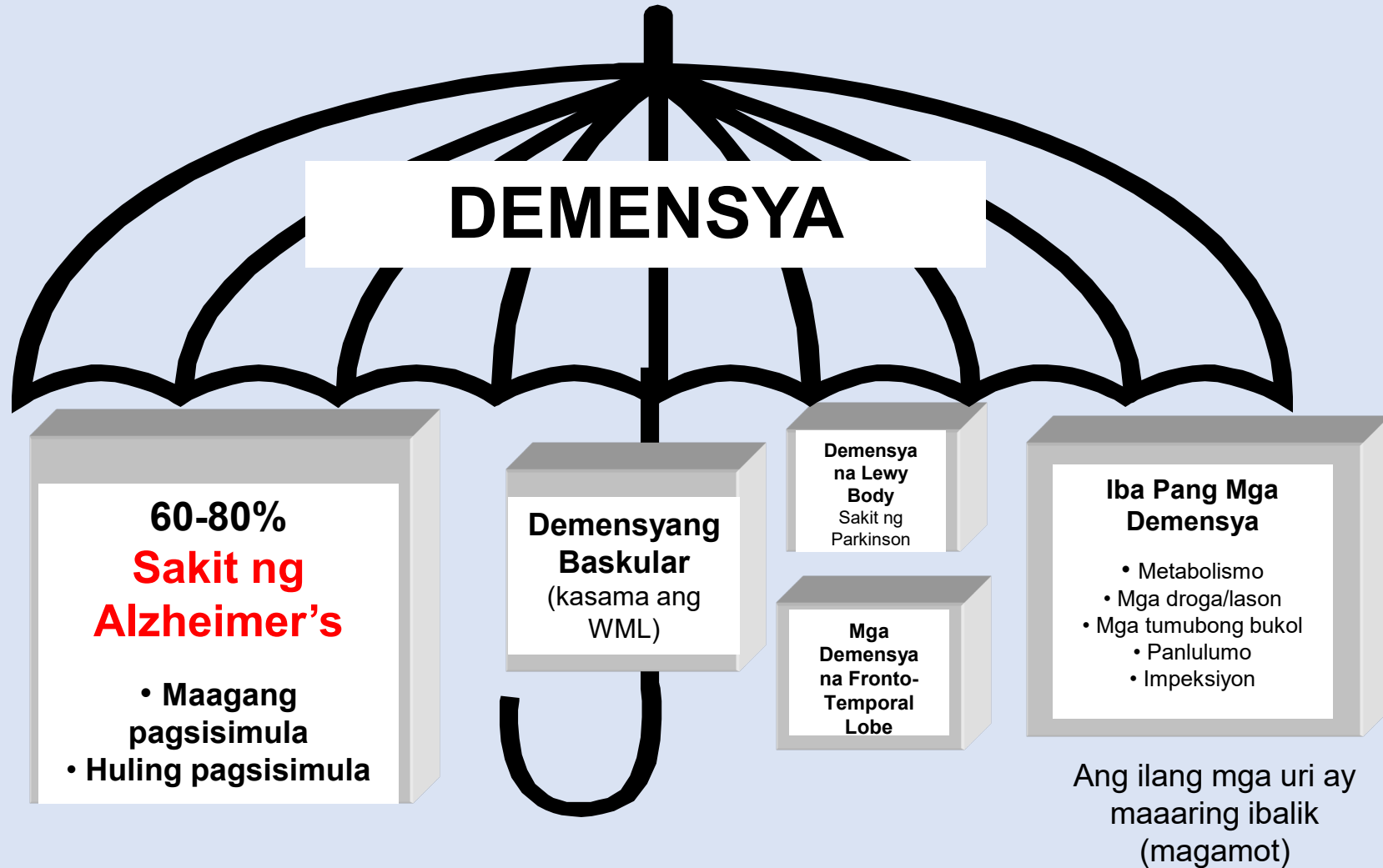


Ano ang hitsura ng Alzheimer's?

- Neurodegeneration = Pag-urong ng utak mula sa pagkawala ng mga sihay ng ugat!



MARAMING URI NG DEMENSYA



Ang DEMENSYA ay HINDI lamang mga problema sa memorya

Kinabibilangan ito ng memorya at IBA ding mga gamit ng utak



Ang DEMENSYA ay nagdudulot ng mga problema sa PAGGALAW



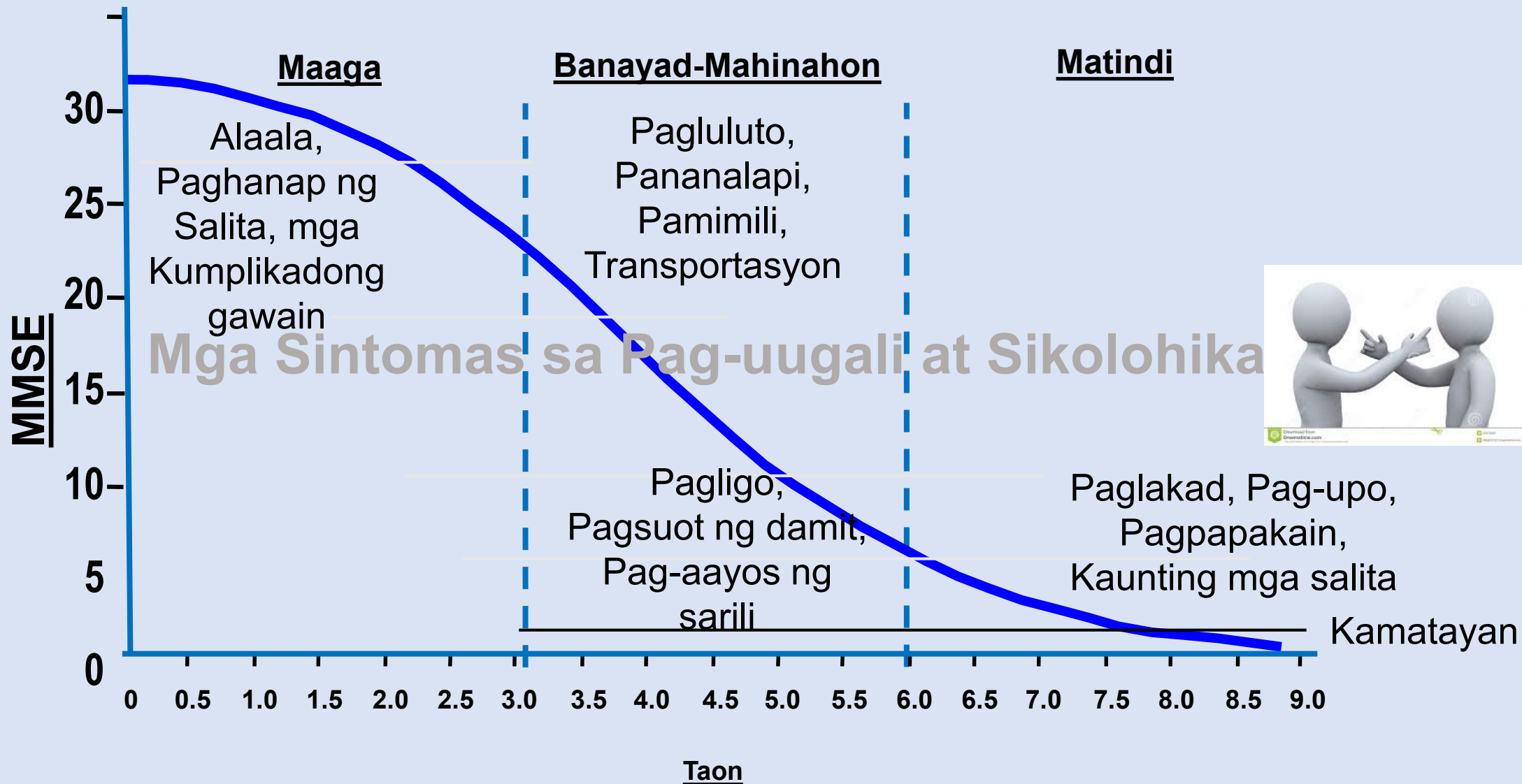
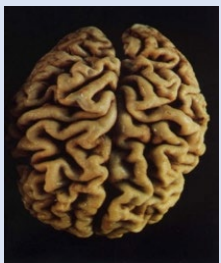
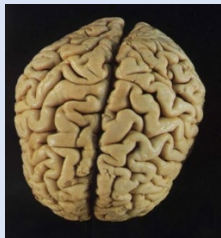
Problema sa mga kumplikadong gawain

Problema sa mga pang-araw-araw na gawain

Hirap sa mga Pag-uugali at mga Pakikipag-ugnay

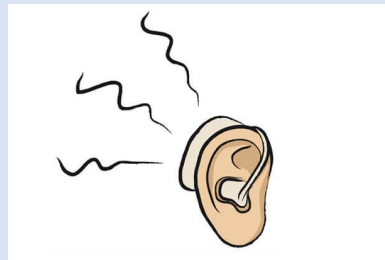
Pagkabigo at hindi pagkakaunawaan

Pasulong ng Demensya



PAYO #1: Bigyang pansin ang Kapaligiran

Samantalahin ang
Pampasok na
Pandama



Mga Tatak,
Orasan, at mga
Kalendaryo



ANG ISANG NAKAHANDANG KAPALIGIRAN AY HINDI GAANONG MAGDUDULOT NG INIS

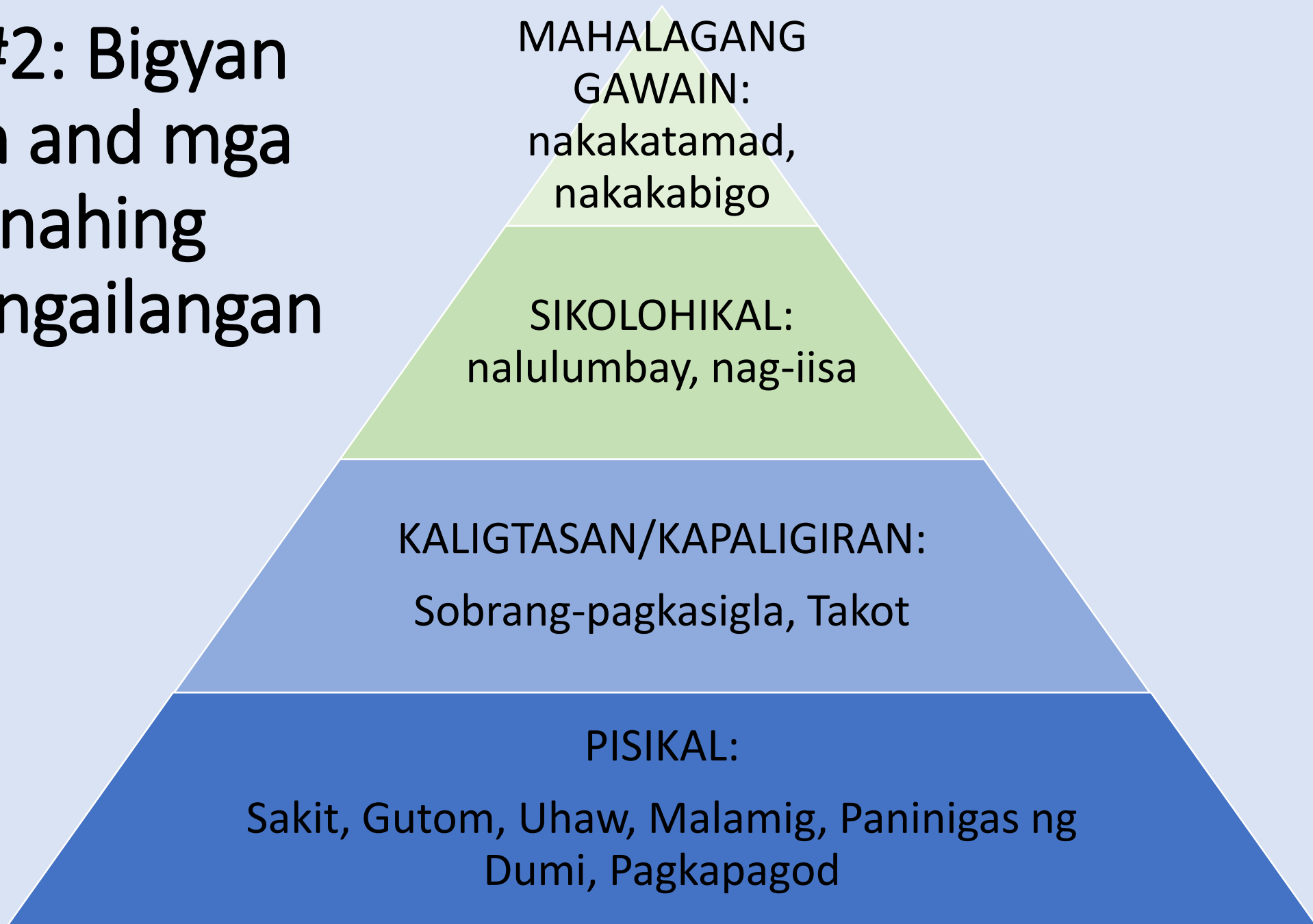
PAYO #1: Bigyang pansin ang Kapaligiran

*Lumikha
ng mga Tahimik
na Lugar*



ANG ISANG NAKAHANDANG KAPALIGIRAN AY NAKAKA-PAGPAKALMA AT LIGTAS

Payo #2: Bigyan pansin and mga Pangunahing Pangangailangan



Mapaghamong Senaryo 1

Pagkabalisa at Lumalaban sa Pansariling Pangangalaga

Paraan sa Pangangalaga, Pag-iba ng Direksiyon

Senaryo 1: Kailangan nating palitan ang kanilang higaan at damit

Maaari ba kayong tumayo mula sa kama, upang mapalitan ko ang iyong mga sapin sa higaan? Nababad na sila mula kagabi. Bukod dyan, oras na ng almusal.

PAKIUSAP!!!!
BASA ang iyong kama!

Basang basa ang iyong damit at **MANGAGAMOY** ang iyong kama kung hindi ko ito mapalitan!

Hindi ito basa!

Natutulog pa ako.
HINDI ako tatayo sa kama.

Huwag kang maglakas-loob na hawakan ako!
@%\$#!!

Nangangamoy KA!



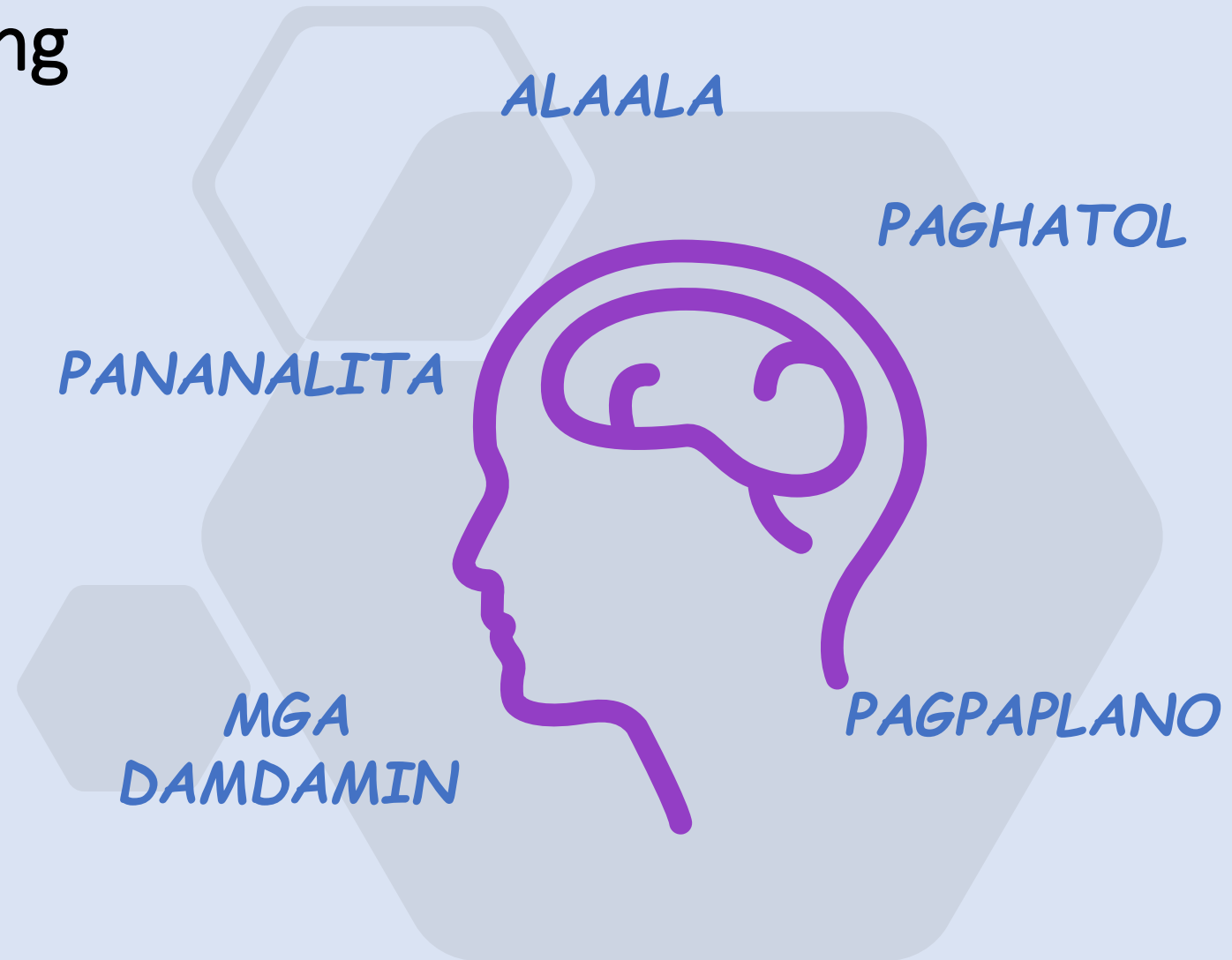
HINDI KAILANMAN



Ang pagtatalo
ay hindi
nakakatulong

PAYO #3: Subukang Ilagay ang iyong sarili sa kanilang kalagayan

- 1) Isipin ang mga detalye ng sitwasyon
- 2) Isaalang-alang ang kanilang pananaw (kabilang ang pag-ilaw, mga anino, mga hugis, pagsasalamin, tunog, tulin)
- 3) Isaalang-alang ang kanilang mga damdamin
- 4) Bigyang kahulugan ang kanilang mga pangangailangan
- 5) langkop ang iyong solusyon



PAYO #4: Makinig sa kanilang mga Damdamin

Kailangan ko ng kontrol dito. Ayokong inuutusan mo ako.

Sinasalakay mo ang aking pansariling kalagayan!

Nararamdaman ko na naiinsulto ako!

Hindi ito basa!

Natutulog pa ako. Hindi ako tatayo sa kama.

Huwag kang maglakas-loob na hawakan ako!
@%\$#!

Nangangamoy KA!



Payo #5: Umugnay sa **3** Paraan:

#1 NAKIKITA



#2 PAGSALITA

Magandang Umaga Tita!

#3 PAGHAWAK

Tulong Kamay sa ilalim ng Kamay



- **Pumunta ka sa harap** – ipaalam sa kanila na darating ka
- **Huminto ka kapag may layo kang 6 na talampakan** – kumuha ng pahintulot upang makapasok sa pansariling puwang
- **Ibigay mo ang sensyas ng “Kumusta” at sabihin “Kumusta!”** – kumuha ng koneksyon sa biswal at sa pakikinig
- **Mag-alok ng PAGKAMAYAN** - ipaalam sa kanila kung ano ang gusto mo - kumuha ng pahintulot na pumasok
- **Gamitin and Kanilang PANGALAN** – ang pangalan na GUSTO niya – gumawa ng pansariling koneksyon
- **DAHAN-DAHAN** – bumabagal ang mga reaksyon habang tumatanda tayo – mas tumatagal makapasok ang impormasyon

Kung hindi nakahiwalay/ nakuwarentenas, maaaring panandaliang alisin ang maskara

Mamaaring yumuko sa halip

PAGKATAPOS ... isuot ang maskarang surgical at faceshield

- **Pumunta sa GILID** – maging suportado HUWAG magtalo
- **Maging MABABA** – huwag gamitin ang iyong tangkad upang manakot - lumuhod o umupo
- **MAGING magiliw** – magsabi ng magandang bagay – bumati o pumuri – magpakilala gamit ang iyong pangalan
- **TAPOS maghintay**

- Galing kay Teepa Snow, Positive Approach to Care

Senaryo 1: Kailangan nating palitan ang kanilang higaan at mga damit

Ilang Mga Ideya

- Dahan-dahang gisingin (bukсан ang mga shade, buksan ang mga ilaw, banayad na musika, huni ng mga ibon)
- Masayang pagbati sa pintuan, ipakilala ang iyong sarili, purihin sila.
- Mag-ingat sa iyong reaksyon sa kanila (nararamdaman nila ang iyong pagkainis, galit at kainipan)
- Tumugon sa kanilang mga emosyon
- Umapela sa kanilang mga emosyon - mararamdaman mo na ikaw ay parang isang reyna! Pagkatapos ay magkaroon ng pampagana! Himokin. Pag-usapan ang isang taong nais nilang mapasaya.
- Mahinahong lumapit, Kalmadong tono, magalang
- Huwag silang madaliin.
- Limitadong mga pagpipilian
- Kung tumanggi sila - subukang muli mamaya.



Mapaghamong Senaryo 2

Gumagala, Nais na umalis

Pag-iwas at Pagpaplano

Senaryo 2: Oras na para umuwi

Sa nagdaang mga ilang araw, tuwing gabi bandang 4 ng hapon, hindi mapakali si G. B at nagsimulang maglibot sa pagsubok ng iba't ibang pinto upang siya ay "makauwi".

G. B! HINTO! Saan ka pupunta?

Ngunit nasa bahay ka na!

Nalalala mo? Ito na ang bagong bahay mo! Lumipat ka dito noong isang lingo ...

Namatay na ang asawa mo. Nakatira ka na dito.

Hindi. Tapos na ako sa trabaho. Oras na ngayon para umuwi.

Uuwi na ako

Hindi – naghihintay sa akin ang asawa ko. Kailangan kong ilakad ang aso ko.

Paano mong nalaman? Wala kang alam.



Senaryo 2: Oras na para umuwi

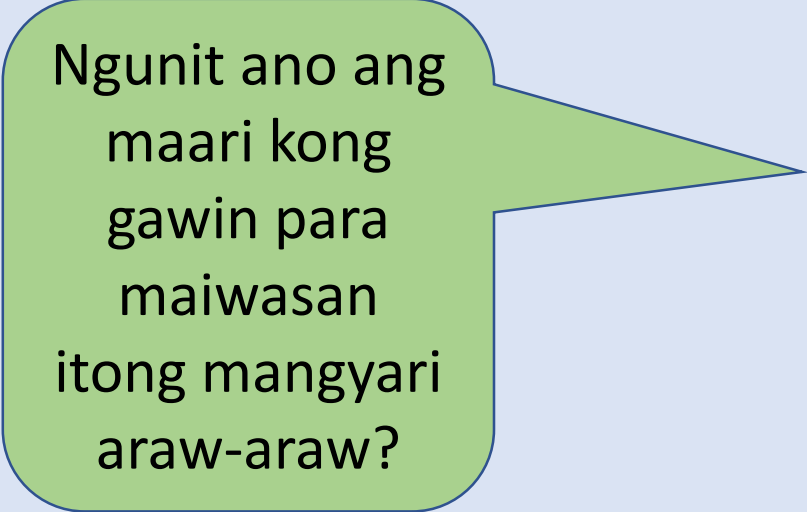
Ilang Mga Ideya

- Makipagugnay ka sa kanya ng mahinahon at/o masayang-masaya!
- Huwag makipagtalo
- Tugunan ang kanyang mga damdamin
- **IHAYAG AND SUPPORTA:**
 - Mukhang may pupuntahan ka. May tao ka bang hinahanap? May kailangan ka ba? Mayroon ba akong magagawa upang matulungan ka?
- **LINLANGIN at MAG-IBANG DIREKSYON:**
 - Hmmm. Kwentuhan mo ako tungkol sa asawa mo. Kwentuhan mo ako tungkol sa aso mo Tawagan natin ang anak mong lalaki. Kamustahin natin siya.
 - O, naamoy mo ba yung pagkain? Sa palagay ko hapunan na. Gutom na ako. Punta muna tayo sa banyo at maghugas bago mag-hapunan.

Senaryo 2: Oras na para umuwi

Ilang Mga Ideya

- Makipagugnay ka sa kanya ng mahinahon at/o masayang-masaya!
- Huwag magtalo
- Tugunan ang kanyang mga damdamin
- **IHAYAG AND SUPPORTA:**
 - Mukhang may pupuntahan ka. May tao ka bang hinahanap? May kailangan ka ba? Mayroon ba akong magagawa upang matulungan ka?
- **LINLANGIN at MAG-IBANG DIREKSYON:**
 - Hmmm. Ikuwento mo ako tungkol sa asawa mo. Ikuwento Tell mo ako tungkol sa aso mo Tawagin natin ang anak mong lalaki. Kamustahin natin siya.
 - O, naamoy mo ba yung pagkain? Sa palagay ko hapunan na. Gutom na ako. Punta muna tayo sa banyo at maghugas bago mag-hapunan.



Ngunit ano ang maari kong gawin para maiwasan itong mangyari araw-araw?

Mga Kaugalian = Ihayag ang mga Di-natugunang mga Pangangailangan



- Hindi nila mahanap ang mga tamang salita
- Maging isang Tiktik – Ilagay ang sarili mo “sa kanyang mga sapatos” at hanapin ang mga kanyang mga di-natugunang pangangailangan :
 - Hanapin ang mga sanhi.
 - Bigyan pansin ang mga detalye ng kalagayan niya:
 - Magtanong: Sino, Ano, Kailan, Saan, Bakit, Paano?
 - “Makinig” sa kanilang mga damdamin

Mangyaring ibahagi ang ilan sa iyong mga ideya sa CHAT BOX!

Senaryo 2: Oras na para umuwi

Ilang Mga Ideya

- ANO ANG NAGBUNSOD NITO:
 - 4pm – nakikita niya ang mga taong papasok o “pauwi” at gustong niyang umuwi din.
- BAKIT?
 - Ang lugar na ito ay hindi parang tahanan – Walang kilalang tao at walang pamilyar dito
 - Iniwan niya noon ang trabaho ng 4pm araw-araw at umuwi pagkatapos ay inilalakad niya ang aso.

Senaryo 2: Oras na para umuwi

Sa nagdaang mga ilang araw, tuwing gabi bandang 4 ng hapon, hindi mapakali si G. B at nagsimulang maglibot sa pagsubok ng iba't ibang pinto upang siya ay “makauwi”.

ANO ANG NAGBUNSOD NITO:

4pm – nakikita niya ang mga taong papasok o “pauwi” at gustong niyang umuwi din.

BAKIT?

Ang lugar na ito ay hindi parang tahanan – Walang kilalang tao at walang pamilyar dito
Iniwan niya noon ang trabaho ng 4pm araw-araw at umuwi pagkatapos ay inilalakad niya ang aso.

Plano kasama ang 3 P's

PAGHANDA
(Prepare)

PAGPIGIL
(Prevent)

MAGING NASA
KASALUKUYAN
(be Present)

Senaryo 2: Oras na para umuwi

Plano kasama ang 3 P's

PAGHANDA (Prepare)

- Magtalaga ng tiyak na kawani na gugugol ng oras sa kanya bago ang 4pm.
- Magdala ang pamilya ng pamilyar na mga bagay at mga litrato.
- Maghanda ng isang personal na listahan ng musika
- Kumuha siguro ng isang pinalamang laruang aso
- Ikubli ang pintuan, mga mural, takpan ang busol, itim na kuskusan ng paa. Mga palatandaan sa pinto
- Mag-iskedyul ng mga virtual na pagbisita o pagbisita sa bintana kasama ang anak na lalaki

PAGPIGIL (Prevent)

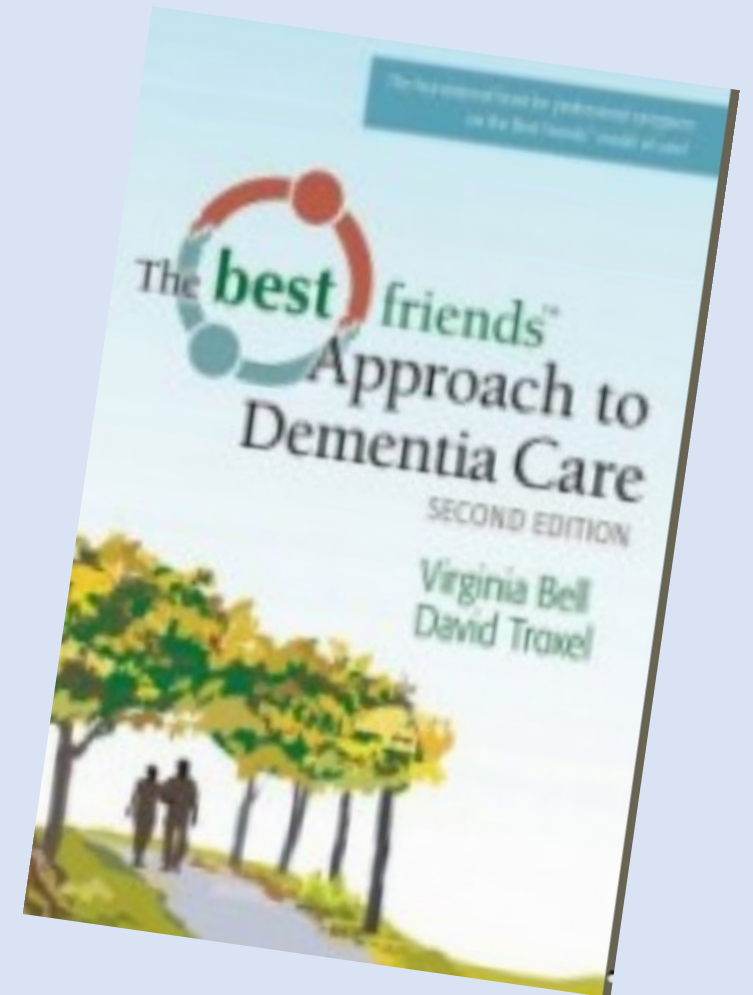
- Huwag palalain sa pamamagitan ng pagtatalo o "muling i-tuon" sa kanya
- Tiyaking natutugunan ang mga pangunahing pangangailangan
- Magsimula ng isang bagong gawain sa gawain para sa kanya
 - Maglakad / mag-ehersisyo kasama siya sa araw
 - Magbigay ng meryenda o gawain sa 4pm
 - Tumawag sa anak / bisitahin

MAGING NASA KASALUKUYAN (be Present)

- Muling bigyan ng katiyakan
- Kalmadong boses
- Suporta
- Maging kanyang "Matalik na Kaibigan"

Payo #6: Subukan Maging “Matalik na Kaibigan”

- Patunayan ang mga Damdamin
- Muling bigyan ng katiyakan
- Makinig
- Magpakita ang Pagmamahal
- Humingi ng Pahintulot
- Hikayatin
- Magbigay ng Papuri
- Pantay Kayo – Magtulungan “iwasan and kahihiyan”



Maging Makasalakuyan = Tumuon sa Relasyon

At tangkilikin ang bawat isa ...

- Kilalanin ang bawat isa - Gumunita
- Magkasamang gumawa ng mga nakakatuwang bagay
- Magkasamang tamarin mga simpleng bagay
- Magkasamang magdiwang ng mga espesyal na okasyon
- Madalas magkwento ng nakakatawa
- Magkasamang tumawa

Hindi ito tungkol sa "Gawain"...

*Ito ay higit na tungkol sa
"PAGIGING KASAMA" ang tao.*



Mapaghamong Senaryo 3

Sumunod sa mga Utos: Pagsuot ng Maskara, Paghugas ng Kamay, at Pagpapanatili ng Pagitan mula sa Kapwa-tao

Pagaanin ang mga Gawain, Ipakita at Maglaan ng Oras

Senaryo 3: Hugasan natin ang iyong mga kamay!

Oras na ng hapunan –
Pumunta ka sa banyo at
maghugas ka ng mga kamay
mo!

Isuot mo ang maskarang
iyon!

Kausapin mo ang doktor!

Hindi ko kailangan
gamitin ang
banyo!

Ano ito?
Hindi ako nagsusuot
ng mga maskara
kahit kailan

Sino ang nasa
kompyuter?



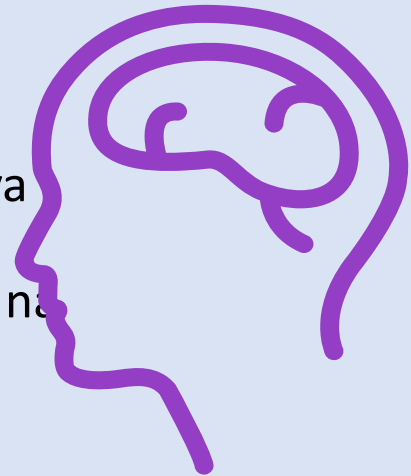
Payo #7: Pagaanin, Ipakita at Bigyan ng Mas Malaking Oras

- Magbigay ng pangunahing impormasyon (ng hindi masyadong may madaming sinasabi)
- Magbigay ng mga utos na may nag-iisang hakbang
- Kung walang sagot, maghintay (tahimik na bumilang hanggang 10) bago muling tanungin
- Humiling ka sa kanila ng TULONG.
- Gumawa ng mga bagay na magkasama kayo
- Kung tumutugon, magbigay ng maraming pampatibay-loob
 - Oo!, Magandang Trabaho, Salamat,
 - Ngiti, Tumango, Yakap, Himas

Payo #7: Hugasan natin ang iyong mga kamay!

Ilang Mga Ideya

- Subukan ang isang pinangangasiwaang iskedyul sa kalinisan ng kamay
- Itaguyod ang koneksyon, (tahimik na magbilang ng 10 segundo) habang naghihintay ng sagot.
- Subukan ang iba't ibang mga salita.
- Gumamit ng mga biswal, berbal at pandamdang na pahiwatig
 - Magpakita ng mga kinagigiliwang karatula o larawan na maaari para sa may demensya
 - Paisa-isang hakbang lang
 - Bigyan ng sabon o sanitizer para sa kamay, ipakita at magkasamang gawin ito ng x 20 na segundo
 - Kantahin ang isang kanta x 20 segundo
- Bigyan ng Pampatibay-loob: biswal, berbal, pandamdang
 - Tumango ng Oo, malaking ngiti, "salamat!", umapir o shaka
- Gumamit ng moisturizer upang maiwasan ang tuyong balat



Pagsuot ng Maskara

- Maaring mahirap makuha ang isang residente na may demensya na magsuot ng isang maskara; samakatuwid mahalaga na ang mga kawani ay magsuot ng maskara.
- Gumamit ng mga nakakatuwang maskara upang hikayatin ang mga residente na magsuot nito, basta hindi ito nakakabahala.
- Ang Demensya at ang mga Maskara ay nagpapahirap sa komunikasyon - maging matiyaga at maunawain..
 - Payagan ang mga residente na makita ang iyong mukha at pakinggan ang iyong boses bago ilagay ang maskara upang maaari silang tumugon muna sa iyo at magbigay ng mga biswal na pahiwatig kung hindi ka nila marinig nang maayos
 - Kapag nakikipag-usap sa kanila na nakasuot ng maskara, gumamit ng maraming kilos at demonstrasyon
 - Magpakita ng positibong emosyon, Gamitin ang iyong mga mata upang ngumiti!



Pagpasyal ng Ligtas

- Magbigay ng mga ligtas na lugar upang gumala.
- Gumamit ng mga biswual na senyas upang paalalahanan ang mga residente sa mga ipinagbabawal na lugar.
- Siguruhing ligtas ang paligid ng di-ligtas na lugar sa pamamagitan ng mga tauhang pang-seguridad o sistemang seguridad
- Magbigay ng pagkagambala sa pamamagitan ng pinangangasiwaan at nakabalangkas na pang-araw-araw na mga aktibidad, kasama ang ilang pangaraw-araw na ehersisyo, tulad ng mga indibidwal na paglalakad sa labas kasama ang mga miyembro ng kawani.



Pagpapanatili ng Pagitan mula sa Kapwa-tao

- Siguraduhin na ang mga pantulong sa pandinig, mga salamin sa mata ay magagamit upang mapahusay ang komunikasyon
- Taasan ang isa-sa-isang nakabalangkas na programa sa buong araw.
- Lumikha ng mas maraming mga aktibidad na nakakaengganyo sa mga silid ng residente:
 - Mga manicure / pedicure
 - Lugar para sa mga likhang sining at pagbasa
 - Makipagtulungan sa mga residente upang palamutihin ang kanilang mga silid
 - Magtanim ng mga binhi
 - Maliit na tangke ng isda
- Samantalahin ang mga lugar sa labas para sa paglalakad at pagbisita sa ligtas na distansya
- Hikayatin ang mga residente na kumain sa kanilang mga silid, o dalangan ang mga serbisyo sa hapag kainan
- Hikayatin ang pagbisita ng mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng telepono o video chat, pag-uusap sa mga bintana na may mga telepono, mga pagbisita na drive-by

Mapaghamong Senaryo 4

Pamamahala ng Pagkabalisa

Senaryo 4: Tulong! Tulong!

...Nanonood si Ms. W ng balitang panghapon (tungkol sa pandemya at mga ligaw na sunog) at nagsimulang tumawag bawat 15 minuto.

Wala siyang anumang tiyak na kahilingan. Gusto lang niya na samahan mo siya.

Tulong! Tulong!

Halika Tulungan Mo Ako!

Tulungan Mo Ako!

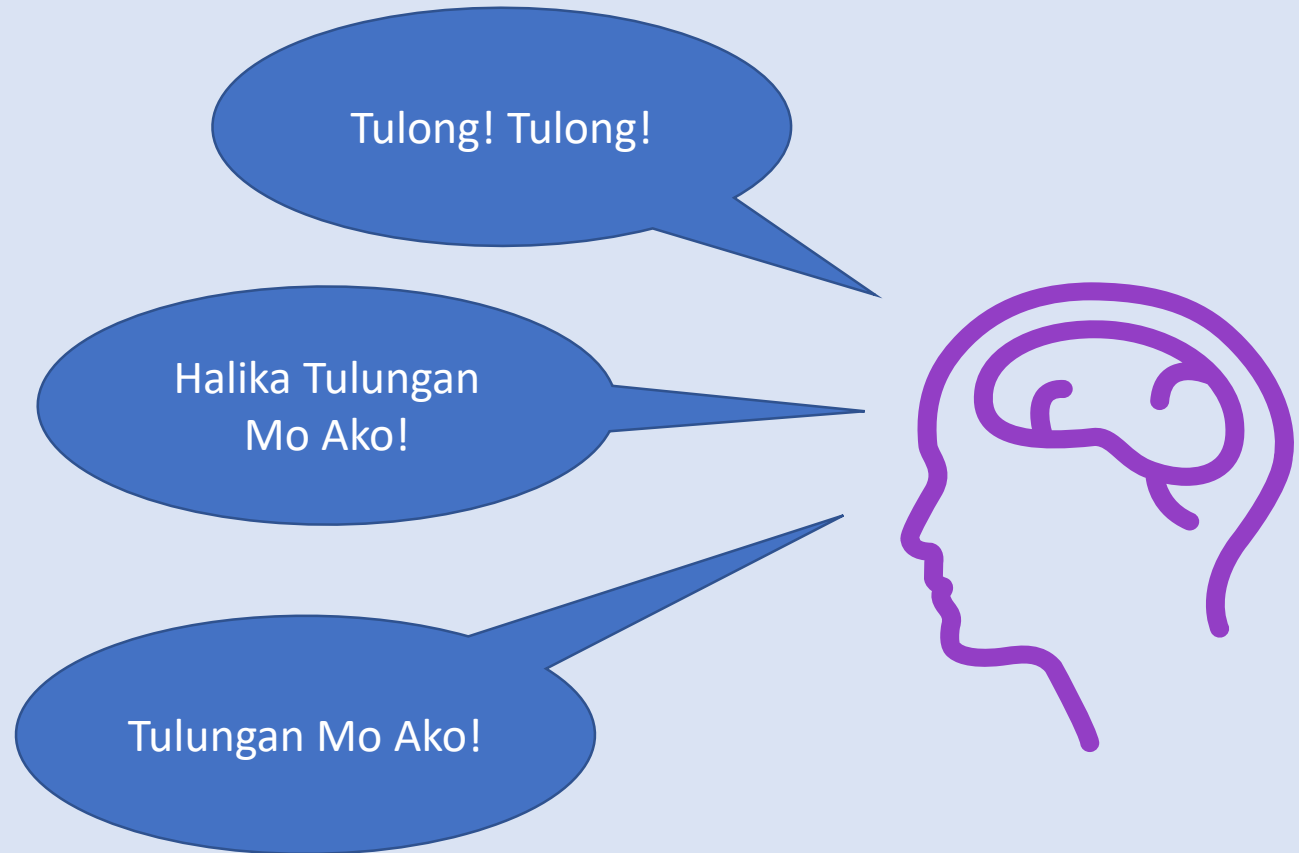


Senaryo 4: Tulong! Tulong!

...Ano ang di-natugunang pangangailangan?

Ano ang 3 P's?

Paghanda (Prepare), Pagpigil (Prevent), Maging nasa Kasalukuyan (be Present)



Senaryo 4: Tulong! Tulong!

Ilang Mga Ideya

- **PAGHANDA (Prepare):**
 - Maghanda ng isang kalmadong kapaligiran
- **PAGPIGIL (Prevent):**
 - Isaalang-alang ang pagbawas ng daloy ng media sa pamamagitan ng pagpatay sa TV sa mga karaniwang lugar
 - Huwag talakayin ang iyong sariling mga pagkabalisa at mga opinyon sa harap ng mga residente
- **MAGING NASA KASALUKUYAN (be Present) :**
 - Magbigay ng mga simpleng makatotohanang sagot sa kanilang mga katanungan
 - Maglaan ng oras upang makinig at patibayin ang kanilang mga inaalala at damdamin
 - Magbigay ng katiyakan na lahat ay gumagawa ng lahat na kanilang makakaya upang makatulong



Mapaghamong Senaryo 5

Inip at Kalungkutan

Mga Sandali ng Kagalakan

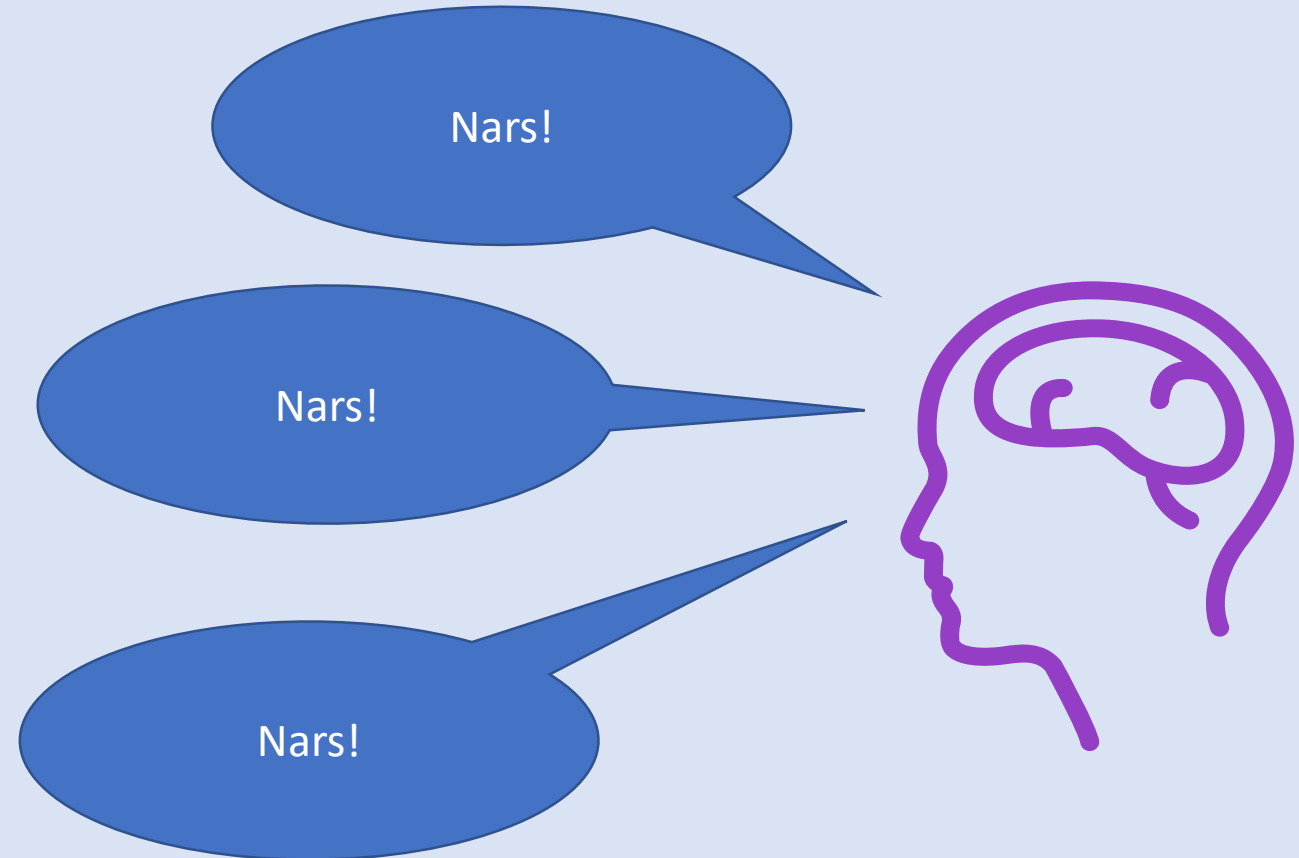
Scenario 5: Nars! Nars!

...Nakahiga si Gng. Y sa kanyang kama nang mag-isa ng 7 ng gabi sa kanyang silid, na tumatawag bawat 15 minuto.

Wala siyang anumang tiyak na kahilingan.

Ano ang kanyang di-natugunang pangangailangan?

...tumatahimik lang kapag may nagsasalita sa kanya sa tabi niya.



PAYO #8: Lumikha ng Mga Sandali ng Kagalakan

ang isang tao na may demensya ay nakatira mula

sa isang sandali sa susunod na sandali...

... .. Ituon ang iyong lakas

*Paglikha
ng mga Sandali
ng Kagalakan*



-- Jolene Brackey

Mas Mahalaga Kailanman!

- Dahil hindi maipaliwanag ang coronavirus sa mga residente
- Hindi mabisita ng mga residente ang kanilang pamilya at mga bisita, at iba pang mga taga-suporta na maaari nilang tawagan dati
- Dahil nararamdaman ng mga pamilya na sila ay may kasalanan
- May panganib ng depresyon, pag-uugali, at pagtangga dahil sa pagkahiwalay sa lipunan, at hindi na nakatuon tulad ng dati.

Ano Ang Gumagana:

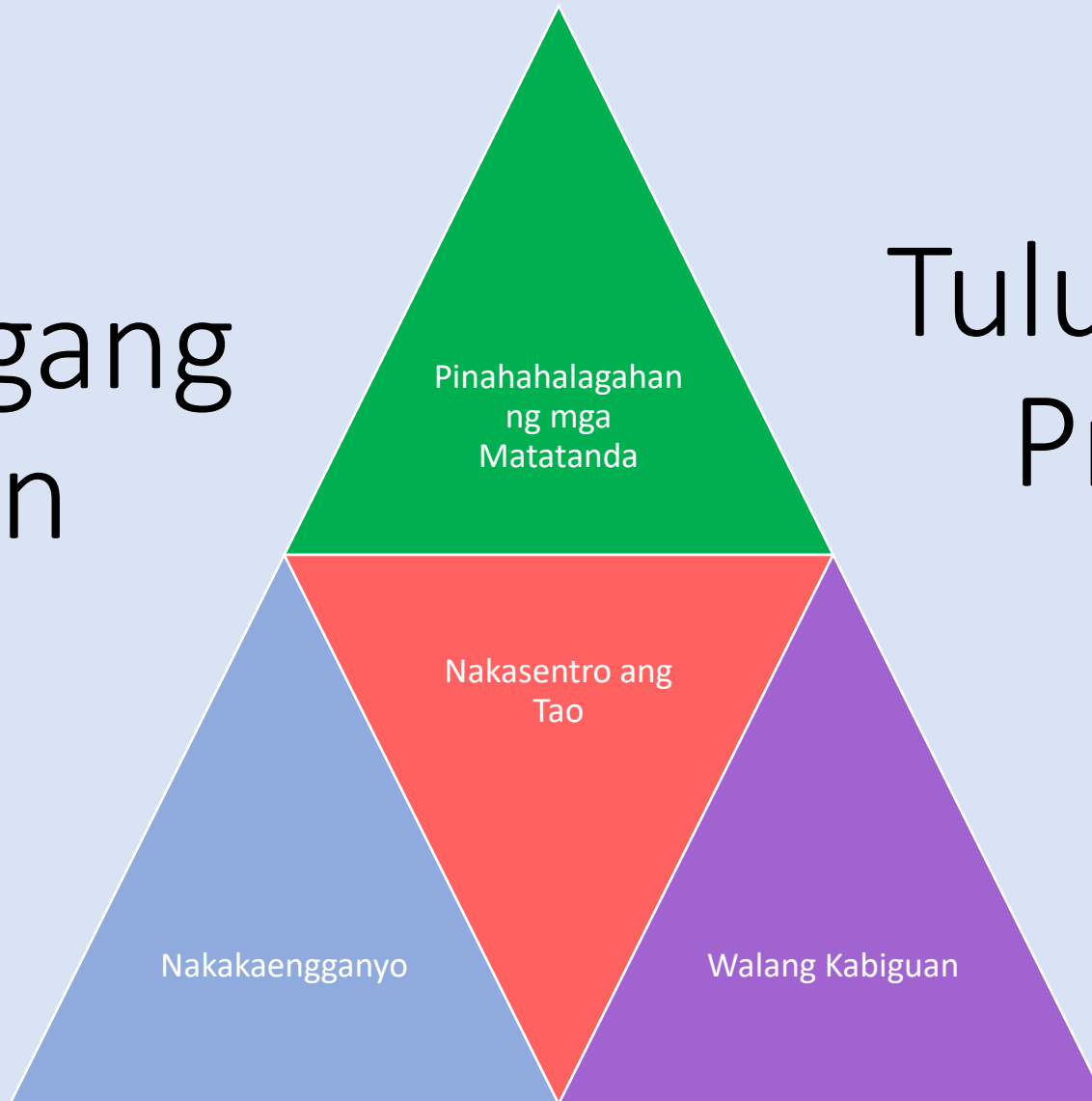
Mga Makahulugang Gawain

Musikang Terapewtika

Pampasigla ng Pandama

Ang sistematikong pagsuri ng sistematikong pagsusuri ng mga interbensyong di-pharmacological upang gamutin ang pag-uugali sa mas matatandang mga pasyente na may demensya. Ang SENATOR- OnTop Series 2017; Iosief et al. BMJ Open 2017; 7:e012759. BMJ Open 2017; 7:e012759. doi: 10.1136 / bmjopen-2016-12759.

Mga
Makahulgang
Gawain



Tuluy-tuloy na
Programa

Gawain sa Trabaho



Hale Kuike

Mga Gawain sa trabaho (pagiging produktibo at kapaki-pakinabang)
Hal: Paghahardin, pagluluto, paglilinis, paglalaba, gawaing kahoy, pangangalap ng pondo, atbp

Pangangalaga sa Sarili



Pangangalaga sa sarili

Hal: "kalayaan", mga ADL, ehersisyo, Ayusin ang buhok

Mga Gawaing Libangan



Hale Kuike



Maunalani

Libangan

Hal: pag-aayos ng bulaklak, malikhaing likhang sining

Mga Gawaing Libangan



Libangan

Hal: pag-aayos ng bulaklak, pagbisita, paglalaro, panonood ng musikal/ pelikula

Mga Gawaing Libangan

Kahala Nui



Libangan
Hal: paglalaro, pelikula



Kahala Nui

Mga Gawaing Nakakarela



Pagpapahinga

Hal: pagngangalit, pagtumba-tumba, paghawak ng kamay, pagmamasaha, panonood ng isda, palayawin ang aso

Nakapagpapaalala

Maunalani



Gumamit ng mga larawan na nakalagay sa mga plastik o mga frame na maaaring madaling linisin

NAI-UUGNAY



Musikang Terapewtika

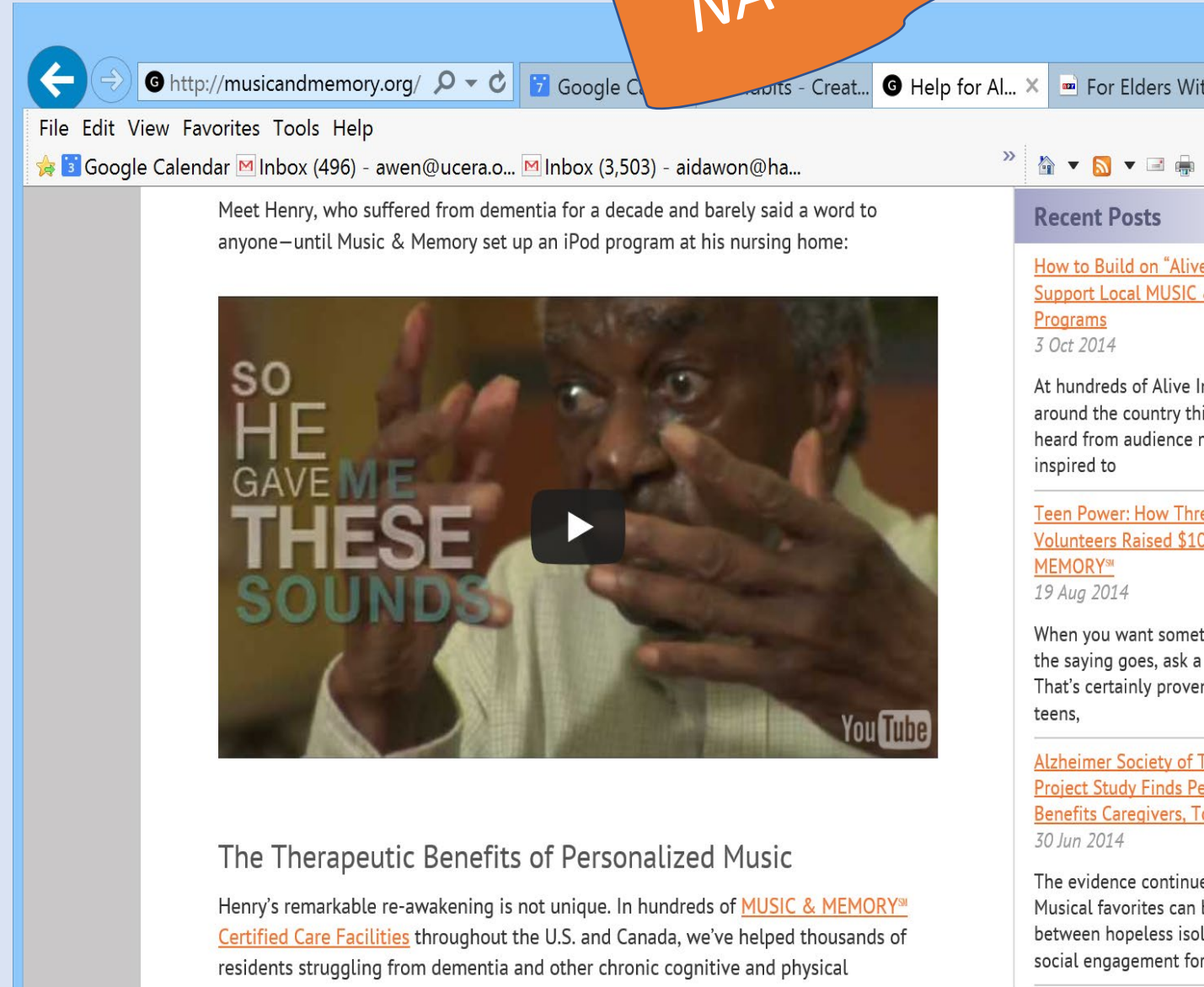
PANSARILI

Musika sa iPod at Programa sa Memorya

NA-IUUGNAY!

- Malawakang naisapubliko
 - Samahan ng Alzheimer's, NPR, NYT, CNN, atbp.
 - “Alive Inside” Documentary (Dan Cohen)

- Pansariling listahan ng musika
- Ang mga paboritong musika ay nagdudulot ng malalim na alaala na nagbibigay buhay sa mga residente at kliyente
- Pinakamahusay na gamitin sa panahon ng Pagbabago.



Meet Henry, who suffered from dementia for a decade and barely said a word to anyone—until Music & Memory set up an iPod program at his nursing home:

SO HE GAVE ME THESE SOUNDS

YouTube

The Therapeutic Benefits of Personalized Music

Henry's remarkable re-awakening is not unique. In hundreds of [MUSIC & MEMORYSM Certified Care Facilities](#) throughout the U.S. and Canada, we've helped thousands of residents struggling from dementia and other chronic cognitive and physical

Recent Posts

[How to Build on "Alive Inside" to Support Local MUSIC & MEMORY Programs](#)
3 Oct 2014

At hundreds of Alive Inside programs around the country that have been heard from audience members inspired to

[Teen Power: How Three Volunteers Raised \\$10,000 for MUSIC & MEMORYSM](#)
19 Aug 2014

When you want something to say, the saying goes, ask a professional. That's certainly proven for teens,

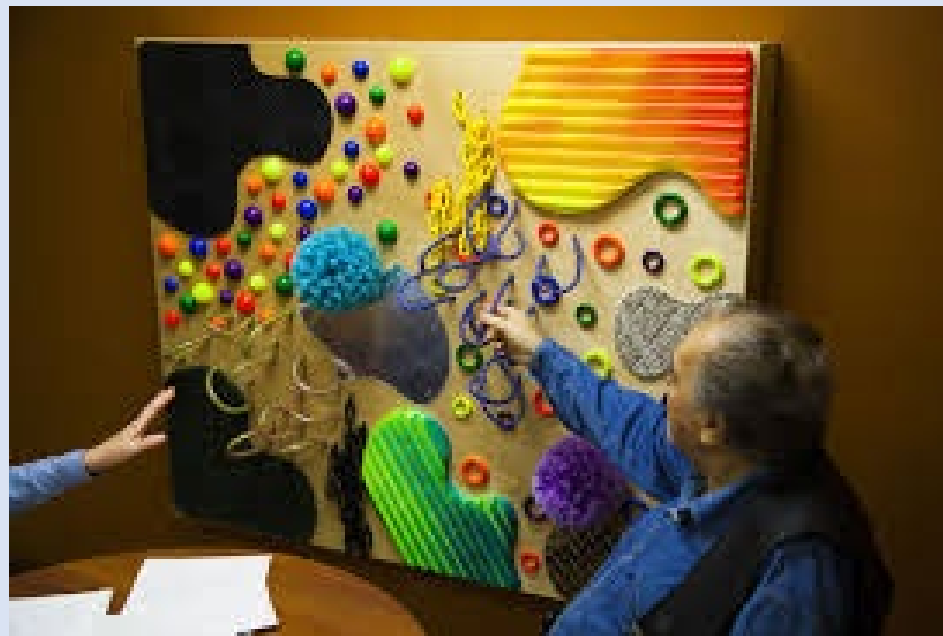
[Alzheimer Society of Toronto Project Study Finds Personalized Music Benefits Caregivers, Too](#)
30 Jun 2014

The evidence continues to show that musical favorites can help bridge the gap between hopeless isolation and social engagement for

Pampasigla ng Pandama



pandama



Di-gaanong Inip o
Walang ginagawa

Mas Masaya at
Kontento

Mas Masisiyahan

pampasigla





*...Parangalan
ang Diwa sa Kalooban*

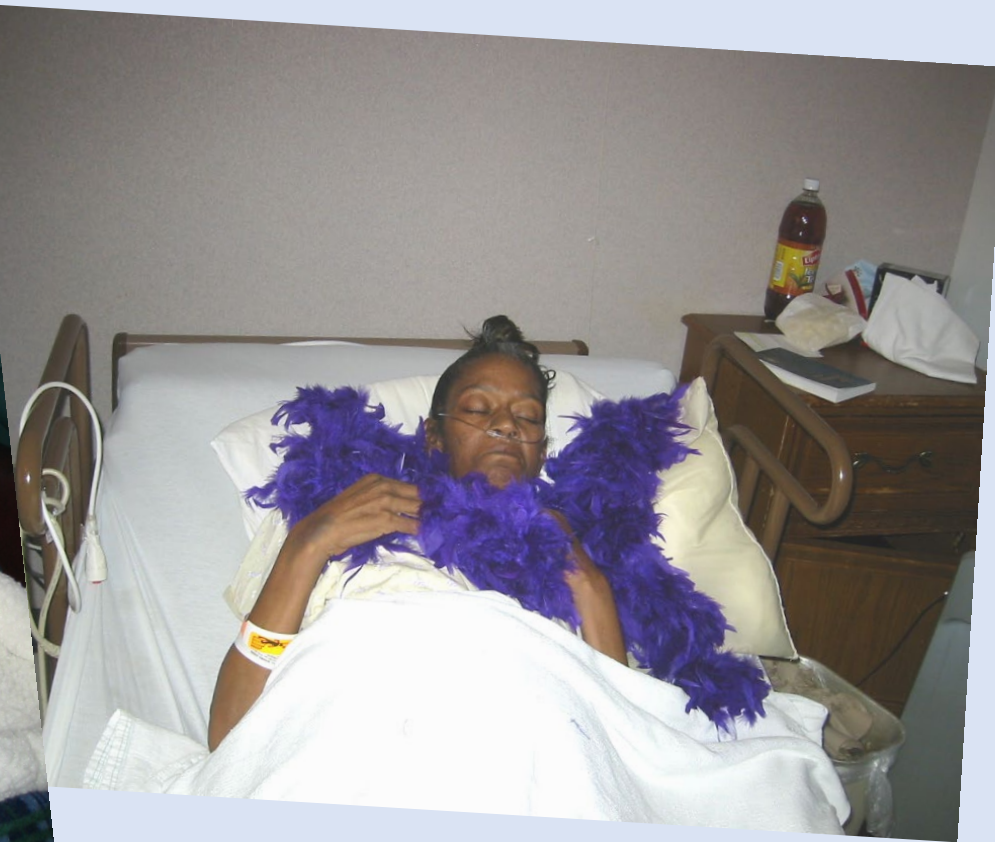
Pangangalaga na Namaste



Hal: Magiliw na Pansariling Pangangalaga, mga
Lotion, Saklaw ng Paggalaw



Malambot na hawak



Mga tunog na nakapapawi
ng pagod





Panlasa



Mga Biswual (kulay/ kalikasan)



Hawak ng Tao

PAYO #9: Gumawa ng isang Pangaraw-araw na Iskedyul: Halimbawa

Umaga

- Maghugas, magsipilyo, magbihis
- Kumain ng almusal
- Maghugas ng pinggan
- Gunitain ang mga lumang larawan
- Makinig ng musika, kumanta

Hapon

- Maghanda at kumain ng tanghalian
- Tingnan ang koreo
- Diligan ang mga halaman
- Umidlip
- Tumwag sa Pamilya

Gabi

- Maghanda at kumain ng hapunan
- Maglaro ng baraha
- Humanda para matulog
- Magkasamang magbasa ng isang libro

Ang isang mahuhulaang gawain ay nakakabawas ng mga pagkakataong pagkabalisa at pag-uugali

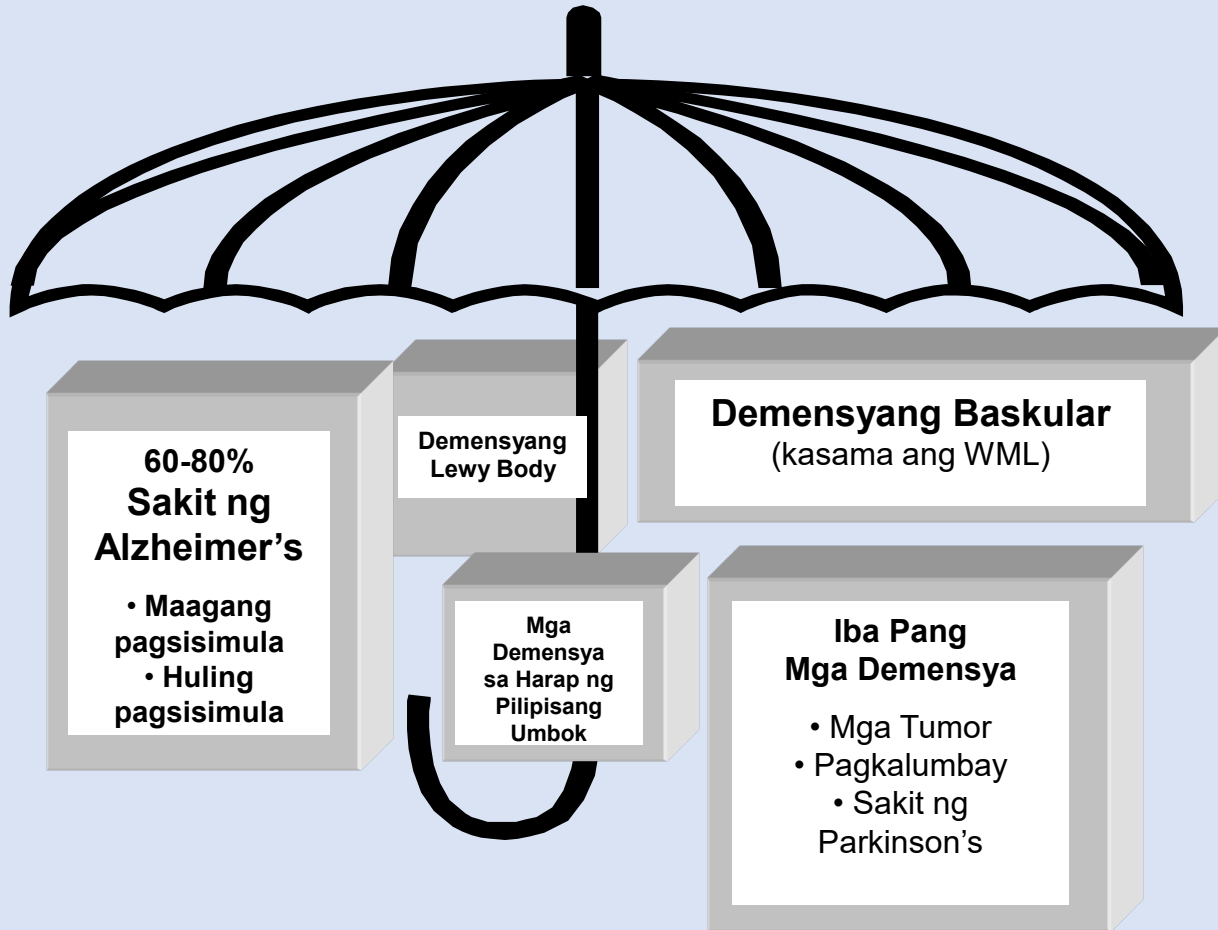
PAYO #10 Pagsamahing hilahin ang iyong “Koponang Demensya”

- Ito ay isang “larong koponan”
- Bumuo sa pansariling oras
- Magkasamang lumikha ng isang plano
 - Sino ang bahala sa Lunes, Martes, umaga, hapon, atbp.
 - Sino ang tumutulong sa mga appointment ng doktor?
 - Magkaiba ba pagdating sa katapusan ng linggo?
- Subaybayan ang iyong sarili para sa burnout ng tagapag-alaga
 - Panayam ng Zarit Burden
- Magkaroon ng "Plano B", kung sakaling magkasakit ang ilang mga tagapag-alaga

Ano ang Sanhi ng Mapaghamong Pag-uugali?

DEMENSYA= progresibong **MABAGAL** na pagbawas sa kognitibo dahil sa sakit sa utak

DELIRYO = **BIGLANG** pagbabago sa katayuan sa pag-iisip mula sa isang problemang medikal



Ang ilang mga uri ay maaaring ibalikta (magamot)

VS.




Dahil sa isang Medikal na Suliranin

Kumuha Kaagad ng atensyong Medikal!

Mga CNA at iba pang mga tauhan naghahanap:

Huminto at Manood

Instrumento para sa Maagang Babala



Kung may natukoy kang pagbabago habang nagmamasid sa isang residente, mangyaring **bilugan** ang pagbabago at ipaalam sa isang nars. Ibigay sa nars ng isang kopya ng instrumentong na ito o suriin ito sa kanya sa pinakamadaling panahon na makakaya mo.

**S
T
O
P

a
n
d

W
A
T
C
H**

- Parang naiiba kaysa dati
- Hindi gaanong nagsasalita o nakikipag-usap
- Sa pangkalahatan ay nangangailangan ng karagdagang tulong
- Sakit - bago o lumalala; Nakilahok sa mas kaunting mga gawain
- Kumain ng mas kaunti
- Walang paggalaw ng bituka sa 3 araw; o pagdudmi
- Uminom ng mas kaunti
- Bagong Timbang
- Nabubulabog o kinakabahan ng higit sa karaniwan
- Pagod, mahina, nalilito, o inaantok
- Pagbabago sa kulay o kondisyon ng balat
- Nagpatulong sa paglalakad, pagpunta sa banyo nang higit sa karaniwan

I-check dito kung walang nabanggit na pagbabago habang sinusubaybayan ang pasyente na may mataas na peligro

Kumuha ng atensyong Medikal!

Ang Mga Nars Ay Naghahanap Ng:

Talamak na pagsisimula (hal: bago sa huling 2 araw)

Kawalan ng pansin (hal: problemang sumagot sa mga Tanong)

Di-organizadong pag-iisip (hal: naghihilusin, paranoyd)

Nabagong kamalayan (hal: inaantok sa araw)

ISANTABI ang
DELIRYO using
The "CAM"
Confusion Assessment
Method

1 at 2 at
alinman sa
3 o 4

Ang pasyente ay maaaring may sakit na Medikal na dapat gamutin!

Pagsusuri sa Deliryo

Mga karaniwang sanhi ng Deliryo:

1. Mga epekto ng gamot
2. Mga impeksyon
3. Mga Di-pangkaraniwang Laboratoryo
4. Iba pang mga sakit sa medisina
Halimbawa:
 - Mga sakit sa puso o baga
 - Neurologic (hal: pag-agaw, stroke)
 - Operasyon
 - Di-magandang nutrisyon, kulang sa tubig
 - Mga problema sa ihi, o pagdumi



Pagsusuri at Paggamot ng Mga Pag-uugali



- Hahanapin ng Doctor ang mga Pinagbabatayang Suliraning Medikal
 - Examinasyong Pisikal
 - Mga Pagsusuri sa Laboratoryo / mga X-ray
 - Repasuhin ang mga gamot
- Para sa Deliryo- Tratuhan ang pinagbabatayang kondisyon
- Para sa Demensya- walang lunas, ngunit ang mga gamot ay maaaring makapagpabagal ng pagbaba o pagbutihin ang mga pag-uugali
- Ihinto ang mga gamot na maaaring magpalala sa paggana ng utak

Paano naman ang tungkol sa mga Gamot para sa mga Pag-uugali?



Mga side effects: higit na pagkalito, pagpapatahimik, pagbagsak, mga stroke, edema, pagtaas ng timbang, gstiffnesslucose, pagtaas ng triglyceride

- Ang "mga gamot sa pag-uugali" ay HINDI mainam
- Ang lahat ng mga gamot ay may mga epekto
- Ang mga gamot na psychotropic ay maaaring "makatuwiran" para sa mga guni-guni, maling akala, at matinding pagkabalisa na nakakasakit sa kanila at sa iba pa

SUBUKAN MUNA ANG MGA SUPORTADONG DISKARTE NA HINDI KINAKAILANGAN NG GAMOT!

Magbigay ng Mga Tiyak na Paglalarawan



SUMISIGAW

Mapang-abusadong pananalita

Nagtatapon

Naghahampas

Naninipa



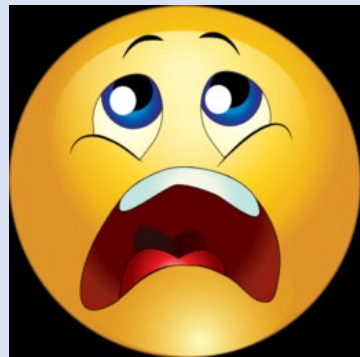
Magtatanong ang Doctor tungkol sa mga Espesipikong Pag-uugali

Hindi

Mapakali

Pagtapik

Hindi makatulog



Pagkabalisa

Paulit-ulit na mga tanong

BERBAL

PISIKAL

Mga Guni-guni o Delusyon

- Mga guni-guni – nakikita o naririnig ang mga bagay na wala roon.
- Mga nakakatakot na delusyon-paniniwala sa mga bagay na hindi totoo



Ilarawan ang Dalas

- Mas mababa sa isang beses sa isang linggo
- Dalawang beses o maraming beses bawat lingo
- Isa o dalawang beses sa isang araw
- Maraming beses sa isang araw
- Maraming beses sa isang oras





Pakikipag-ugnayan

Paano tumawag sa Doktor kung kailangan mo ng mga gamot o atensyong medikal

Iminumungkahi namin ang paggamit ng isang pamantayan na proseso ng komunikasyon tulad ng "SBAR"

S- Sitwasyon

B- Karanasan (Background)

A- Pagtatasa (Assessment)


R- Hiling (Request)

Bago Tumawag ng Doktor:

- Mangolekta ng impormasyon mula sa iba't ibang mga kawani tungkol sa anumang mga pagbabago na napansin nila (ITIGIL AT PANOORIN)
- Suriin ang residente

Huminto at Manood

Instrumento para sa Maagang Babala



Kung may natukoy kang pagbabago habang nagmamasid sa isang residente, mangyaring **bilugan** ang pagbabago at ipalam sa isang nars. Ibigay sa nars ng isang kopya ng instrumentong na ito o suriin ito sa kanya sa pinakamadaling panahon na makakaya mo.

S T O P a n d W A T C H	Parang naiiba kaysa dati
	Hindi gaanong nagsasalita o nakikipag-usap
	Sa pangkalahatan ay nangangailangan ng karagdagang tulong Sakit - bago o lumalala; Nakilahok sa mas kaunting mga gawain
	Kumain ng mas kaunti
	Walang paggalaw ng bituka sa 3 araw; o pagdudmi
	Uminom ng mas kaunti
	Bagong Timbang
	Nabubulabog o kinakabahan ng higit sa karaniwan
	Pagod, mahina, nalilito, o inaantok
	Pagbabago sa kulay o kondisyon ng balat
Nagpatulong sa paglalakad, pagpunta sa banyo nang higit sa karaniwan	

I-check dito kung walang nabanggit na pagbabago habang sinusubaybayan ang pasyente na may mataas na peligro

- Ipunin ang Impormasyon na "SBAR":
- Suriin ang Mga Vital Sign
- Suriin ang Talaan para sa:
 - PMH, Katayuan ng Code
 - Alerhiya
 - Kamakailang mga kamakailang mga pagsusuri sa laboratoryo
 - Kamakailang pagbabago ng gamot
- Bilang karagdagan - isaalang-alang ang kasaysayan ng Psychiatric o Kasaysayan ng pang-aabuso/trauma (PTSD)

Buod ng Pangunahing Impormasyon para sa SBAR at Dokumentasyon:

	Impormasyon	Mga Halimbawa
Sitwasyon	Mga Tiyak na Pag-uugali	"Tinatawagan kita tungkol sa ilang mga mapaghamong pag-uugali" Pananalita, Pisikal, Mapanganib sa sarili o sa iba? Gaano kalubha? Maaring baguhin ang direksyon
	Panahon	Patuloy, Unti-unti, Biglang Pagsisimula? Kailan ito nagsimula? Gaano ito tumagal? Gaanong kadalas?
Karanasan	Dating Kasaysayan ng Medikal at Psychiatric	Kamakailang operasyon, kasaysayan ng banayad na demensya, pagkalungkot at pagkabalisa, PTSD
Pagtatasa	Mga Palatandaan ng Deliryo	Mga guni-guni, Mga Delusyon, Hindi pagiintindi, Mas Inaantok
	Mga Palatandaan ng Karamdaman o Sakit	Mga Mahahalagang Palatandaan, Impeksyon, dehydration o kulang sa tubig, pagbabago ng gamot, kahinaan ng pokus
	Paglalarawan ng Pag-uugali	Sino, Ano, Kailan, Saan, Bakit? Anong diskarteng di-gamot ang sinubukan mo?

Buod ng Pangunahing Impormasyon para sa SBAR at Dokumentasyon:

	Impormasyon	Mga Halimbawa
Hiling	Ano ang inaalala mo?	Nag-aalala ako na ang mga pag-uugali na ito ay maaaring sanhi ng ... Bagong gamot?
	Anumang mga Pagsusuri?	Nais mo bang makakuha ng mga x-ray o laboratoryo? O mag-order ng iba pang mga pagsusuri?
	Anumang Paggamot?	Sa palagay ko hindi natin siya kailangang bigyan ng anumang mga gamot na antipsychotic ngayon - mas tumutugon siya ng mas maayos sa <u>(di-gamot)</u> . Gayunpaman, maaari ba tayong magkaroon ng anumang gamot kung sakali...? Nais mo bang baguhin ang anumang mga gamot?
	Paano mag-monitor?	Gusto mo bang tawagan ka namin bukas upang ipaalam sa iyo kung paano siya tumugon sa pagbabago ng gamot?

Iba Pang Dokumentasyon

- Kapag ang mga gamot na antipsychotic ay isinasaalang-alang o ginamit, dapat mong:
 - Tukuyin ang target na sintomas (bago at pagkatapos), magbigay ng tiyak na paglalarawan
 - Isama ang pagsisimula, dalas, at kalubhaan ng pag-uugali
 - Nakakasama ba ang pag-uugali sa pasyente o sa iba?
 - Talakayin ang paggamit sa isang kahalili, at idokumento ang kanilang pag-unawa sa mga panganib at benepisyo
 - Kumuha ng mga form ng pahintulot (kung bahagi ng iyong patakaran sa pasilidad)

Ang isang malinaw na paglalarawan ng mga sintomas ay tumutulong upang:

- 1) Padaliin ang tiyak at mabisang paggamot
- 2) Bigyan katwiran ang paggamit ng mga gamot
- 3) Tulungan kaming magpasya kung magagawa ang Unti-unting



Salamat!