

Demensya: Ang Mga Pangunahing Kaalaman

**Isang Pagsasanay para sa mga Bahay Ampunan at
Pangangalaga para sa Matanda**

**Ritabelle Fernandes, MD
Associate Professor, Kagawaran ng Geriatric Medicine
JABSOM, Unibersidad ng Hawaii**

Maligayang Pagdating! Plano para sa Araw na ito

- Mga Pangunahing Kaalaman sa Demensya
- Limang Pangunahing mga Mensahe upang Bumuo ng Kamalayan
- Mga Ehersisyo at Maliliit na Grupo (Break out Groups)
- Pangako na Maging isang Kaibigan ng Demensya Ngayon



Isang Salita sa Demensya

- Mangyaring ibahagi ng isang salita na naiisip mo kapag narinig mo ang salitang "demensya"
- Positibo o negatibo?



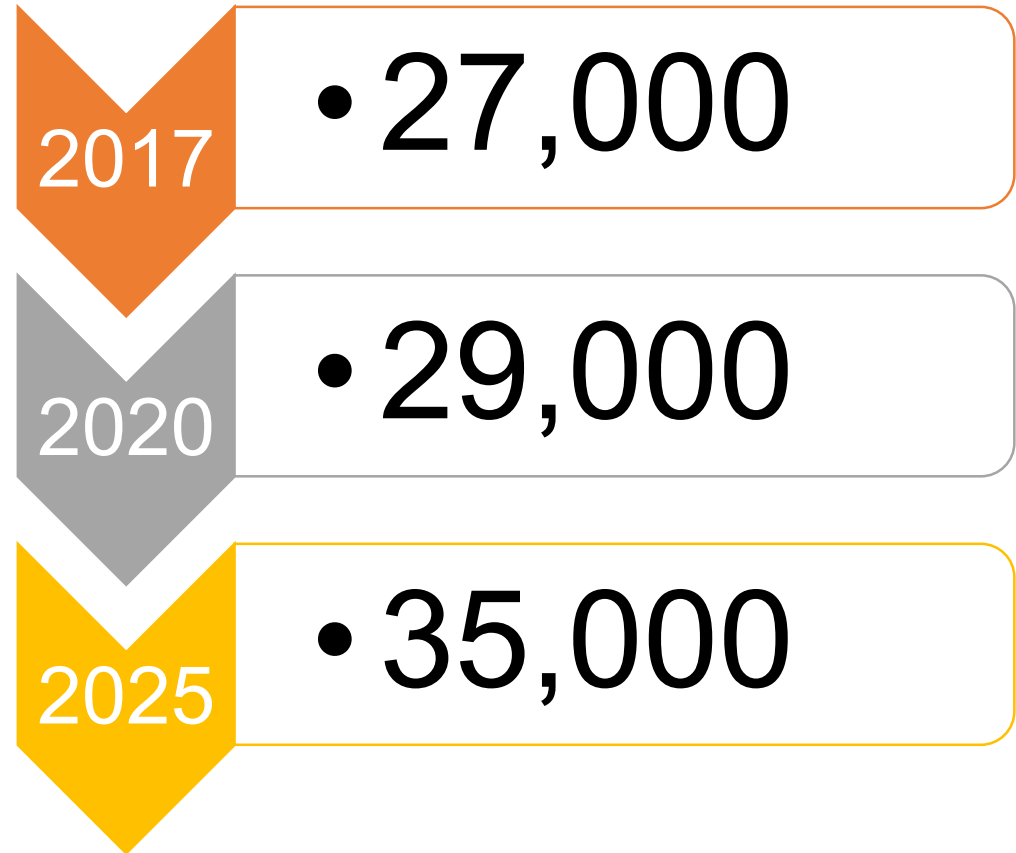
Ano ang demensya?

Ang **Demensya** ay isang pangkalahatang kataga na naglalarawan sa isang **malawak na hanay ng mga sintomas** na nauugnay sa pagbawas sa memorya o iba pang mga kakayahan ng pag-iisip na malubhang nakakaapekto na mabawasan ang kakayahan ng isang tao na magsagawa ng mga pang-araw-araw na gawain.

Isang sakit sa utak na nagdudulot ng pagbaba ng memorya at kakayahang intelektwal mula sa dating mas mataas na antas ng kakayahan na malubhang nakakaapekto na makagambala sa pangaraw-araw na buhay.

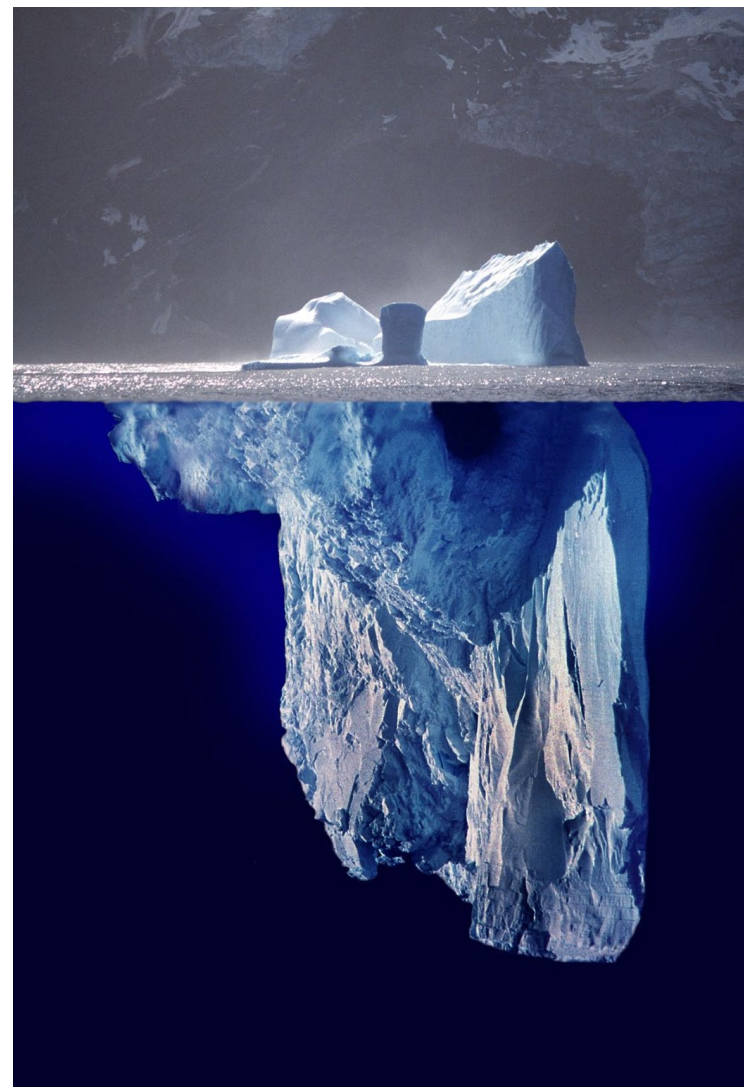
Ang Demensya ay HINDI pangkaraniwan sa pagtanda!

Mga numero sa U.S. kontra sa Hawaii



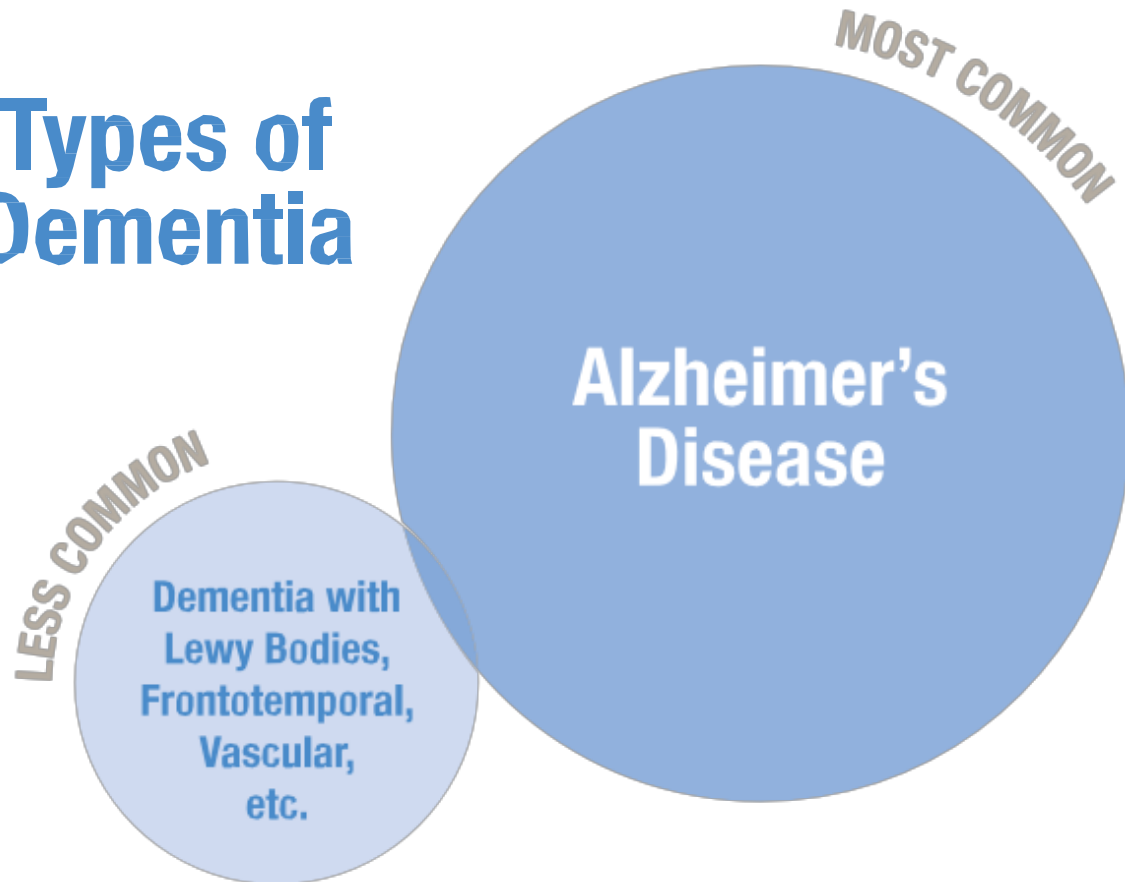
Hindi kasama ang mga di-nasuri sa bilang sa Hawaii. Tinatayang humigit-kumulang sa 60-80% ang di-nasuri. Samahan ng Alzheimer's, Mga Katotohanan at Mga Larawan, 2018

Tuktok ng Batong Yelo!



Ang Alzheimer's ay Isang Uri ng Demensya

Types of Dementia



Sakit ng Alzheimer's: **60-80%**

- Kasamang nakahalo ang AD + VD

Lewy Body Demensya: **10-25%**

- Saklaw ng Parkinson

Demensyang Baskular: **6-10%**

- Naiugnay sa stroke

Demensyang FrontoTemporal: **2-5%**

- Pagkagulo sa Personalidad at Lengguwahe

Mga Bulaklak

```
graph TD; A[Mga Bulaklak] --> B[Mga Orchid]; A --> C[Hibiscus]; A --> D[Kalatsutsi]; A --> E[Bird of Paradise]; A --> F[Heliconia];
```

Mga Orchid

Heliconia

Hibiscus

Bird of Paradise

Kalatsutsi

Demensya

```
graph TD; A[Demensya] --> B[Demensyang Frontotemporal]; A --> C[Demensyang Bascular]; A --> D[Demensya na Parkinson's]; A --> E[Demensyang Lewy Body]; A --> F[Demensyang Alzheimer's];
```

Demensyang
Frontotemporal

Demensya na
Parkinson's

Demensyang Bascular

Demensyang
Lewy Body

Demensyang Alzheimer's

Bakit Natin Ginagawa Ito?



19% lamang ang mga nagsasabi ng sintomas nila (hal. Pagkawala ng memorya) sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan



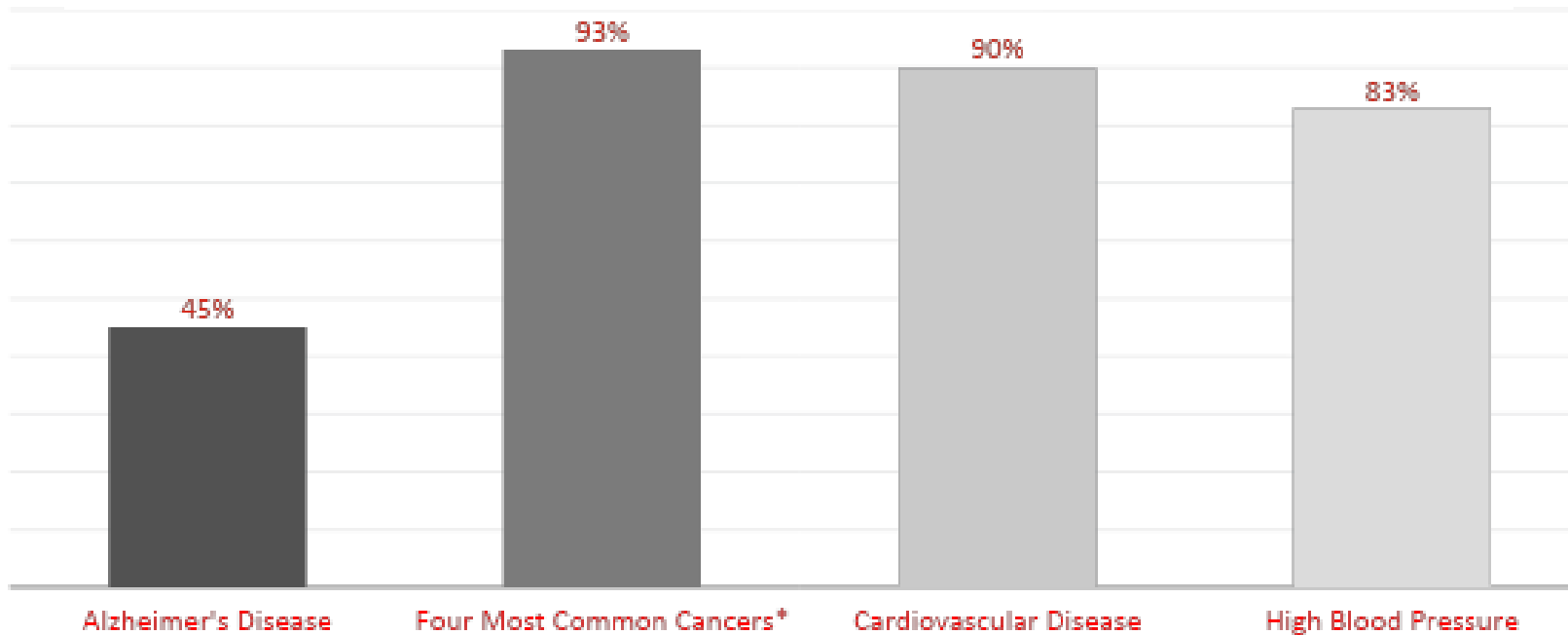
Ang pagsusuri ay madalas na naantala ng 6+ na taon pagkatapos ng pagsisimula ng sintomas



Kapag walang pagsusuri, malamang na hindi makatanggap ang indibidwal, makakonekta, o humingi ng mabisang pangangalaga at suporta

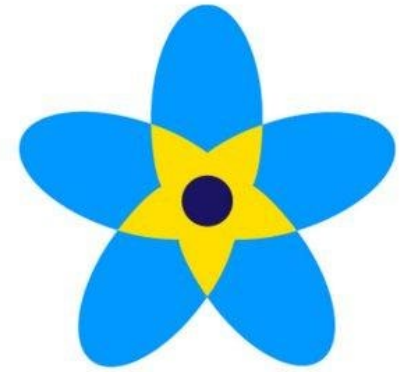
The Healthy Brain Initiative: The Public Health Road Map for State and National Partnerships, 2013.

Porsyento ng mga Nasuring Matatanda na may Kalagayan at Nasabihan Tungkol sa Kanilang Pagsusuri



**Breast, Lung, Prostate, and Colorectal*

Pinagmulan: Samahan ng Alzheimer's. "Mga katotohanan at mga numero ng sakit na Alzheimer ng 2015." *Alzheimer & Dementia: ang talaarawan ng Samahan ng Alzheimer's* 11.3 (2015): 332.



Ang mga Kaibigan sa Demensya ay tumutulong upang lumikha ng isang pamayanan kung saan ang mga taong may demensya ay sinusupportahan upang mabuhay ng isang mahusay na kalidad ng buhay.

Missing elderly man with dementia located, safe at Oahu care home

Published: Wednesday, June 15th 2016, 3:37 pm HST
Updated: Thursday, June 16th 2016, 7:47 am HST

By HNN Staff [CONNECT](#)



KAILUA, OAHU (HawaiiNewsNow) - A missing elderly man who suffers from dementia was located Wednesday afternoon, authorities said.

Police said Robert Oshiro, 87, was located in Waikiki around 4:30 p.m., attempting to catch a bus. He has returned to his care home and is safe.

He was reported missing earlier that morning, where he was last seen around 9 a.m. at his care home in Kailua.

Copyright 2016 [Hawaii News Now](#). All rights reserved.

Bakit ka magiging isang Kaibigan sa Demensya?

MISSING ELDERLY MAN

BIG ISLAND

- ▶ 71-year-old Erich Goobody
- ▶ Left caregiver facility in Orchidland
- ▶ 5'7", 170 lb, orange polo shirt
- ▶ ...blue shorts, black shoes, white ball cap

ENU CUSTOMER SERVICE PRINT REPLICA Q SEARCH

Star Advertiser

935-3311

Home Top News Local Sports Crave Features Business Editorial Obituaries Homes Cars

Police locate missing elderly man with dementia

By [Star-Advertiser staff](#) | June 15, 2017

Updated June 15, 2017 6:20pm

ADVERTISING

Ad closed by Google

Stop seeing this ad

Why this ad? ▶

Police have located a 76-year-old man who suffers from dementia.

Amonio Dacanay was last seen at 5:30 p.m. on Wednesday at his North School Street home.

He was found today at 5:50 p.m. at Ala Moana Center and is reunited with his family.

MISSING PERSON

CRIMESTOPPERS 955-8300



Lucille Biven

- ▶ Last seen in Aiea home, 1:30 pm Thursday
- ▶ Suffers from dementia Age: 79 years old
- ▶ Height: 5'0" Weight: 135 lbs
- ▶ Hair: Salt and pepper hair
- ▶ White long sleeve blouse, black yoga pants

AND WS

Pamayanang Magiliw sa Demensya

Pangangalaga sa Kalusugan na nagtataguyod ng maagang pagsusuri at gumagamit ng pinakamahuhusay na kasanayan sa pag-aalaga ng dementia kasabay ng tuloy-tuloy-tuloy na pangangalaga

Mga lugar na natitirahan na nag-aalok ng mga serbisyo at suporta sa pagkawala ng memorya

Kamalayang-demensya at tugong ligal at pinansiyal na pagpapalano

Mga negosyo na may mga serbisyong nakakaalam sa demensya at mga kapaligiran para sa mga kustomer at tagapag-alaga

Malugod na pagtanggap at suporta sa mga pamayanan ng pananampalataya

Mga pampublikong kapaligiran at malapitang transportasyon na madaling magamit para sa may Demensya

Mga serbisyo ng pamahalang lokal na may kamalayan sa demensya, pagpapalano at mga tugon pang-emerhensya

Mga pagpipilian na suporta para sa nagsasariling pamumuhay at makabuluhang pakikipag-ugnayan sa pamayanan



Mga Kaibigang sa Demensya

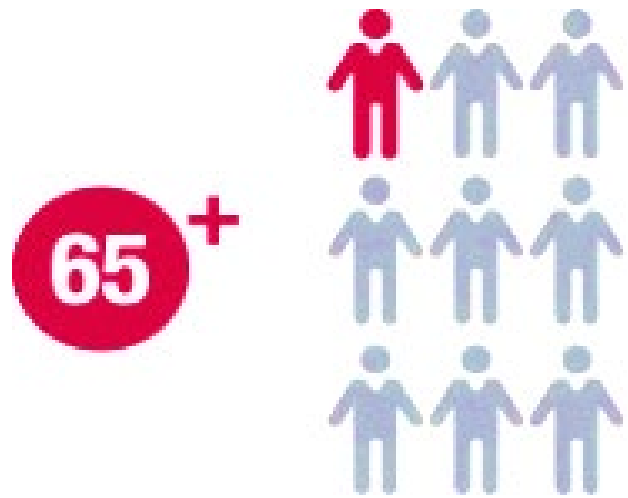


Paano Tayo Magsisimula?

- 1. 5 Pangunahing mga Mensahe upang Taasan ang Kamalayan Tungkol sa Demensya**
- 2. Mabilisang mga Ehersisyo upang Bumuo ng Empatiya**
- 3. Gumawa ng Pangako upang maging isang Kaibigan sa Demensya!**

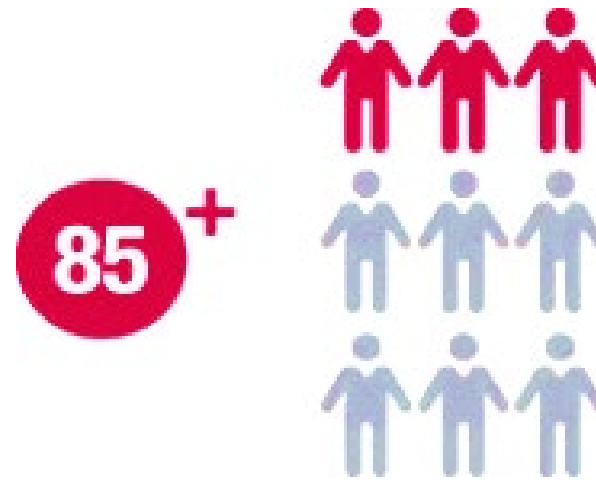
UNANG PANGUNAHING MENSAHE: Ang Demensya ay hindi isang Karaniwang Bahagi ng Pagtanda

- Hindi lahat ng tumatanda ay magkakaroon ng demensya!



Isa sa siyam

na tao na may edad
65+ ay mayroong
Alzheimer's



Isang-katlo

ng tao na may edad
85+ ay mayroong
Alzheimer's

Mga Kadahilanan sa Panganib ng Dementia



- **Edad**
- Kasaysayan ng pamilya
- Genetics
- Sakit sa cerebrovascular
 - Mataas na presyon ng dugo
 - Mataas na kolesterol
 - Diabetes
 - Paninigarilyo
 - Labis na katabaan
 - Atake sa puso
 - Stroke
- Kasariang babae
- African American at Hispanic / Latino na etniko
- Traumatikong pinsala sa utak
- Mababang antas ng edukasyon
- Pagsusuri ng Mild Cognitive Impairment (MCI)
- Down Syndrome

Pangkaraniwang Pagtanda

10 Maagang Palatadaan at Sintomas

Minsang nakakalimutan ang mga pangalan o tipanan ngunit naaalala ang mga ito sa paglaon

Pagkawala ng memorya na nakakagambala sa pang-araw-araw na buhay

Gumagawa ng mga paminsan-minsang pagkakamali kapag nagbabalanse ng isang checkbook

Mga hamon sa pagpapalano o paglutas ng mga problema

Nangangailangan ng paminsan-minsang tulong upang magamit ang mga setting sa isang microwave o upang maitala ang palabas sa TV

Pahirapan sa pagkumpleto ng pamilyar na mga gawain sa bahay, sa trabaho o sa paglilibang

Nalilito tungkol sa araw ng linggo ngunit naaalala nito sa paglaon

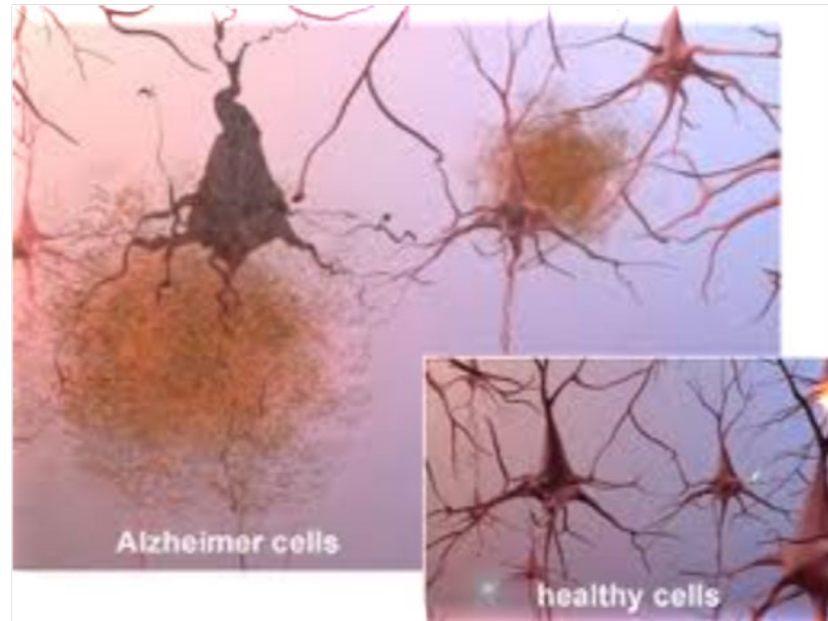
Pagkalito sa oras o lugar

Mga pagbabago sa paningin na nauugnay sa mga katarata

Problema sa pag-unawa sa mga biswal na imahe at mga relasyon ng paggalaw ng buhat isang bagay

Pangkaraniwang Pagtanda (pagpapatuloy)	10 Maagang Palatadaan at Sintomas
Minsan nagkakaproblema sa paghahanap ng tamang salita	Mga bagong problema sa mga salita sa pagsasalita o pagsusulat
Maling paglalagay ng mga bagay paminsan-minsan at pagbalik sa mga nilakaran upang hanapin ang mga ito	Maling paglalagay ng mga bagay at nawawalan ng kakayahan upang muling balikan ang mga hakbang
Paggawa ng isang hindi magandang desisyon paminsan	Nabawasan o hindi magandang paghatol
Minsan nararamdamang pagod sa trabaho, pamilya at mga obligasyong panlipunan	Pag-atras mula sa trabaho o mga gawain panlipunan
Ang pagbuo ng napaka-tukoy na mga paraan ng paggawa ng mga bagay at naiirita kapag ang isang gawain ay nagagambala.	Mga pagbabago sa kalooban at pagkatao

PANGALAWANG PANGUNAHING MENSAHE: Ang Demensya ay sanhi ng mga sakit sa utak

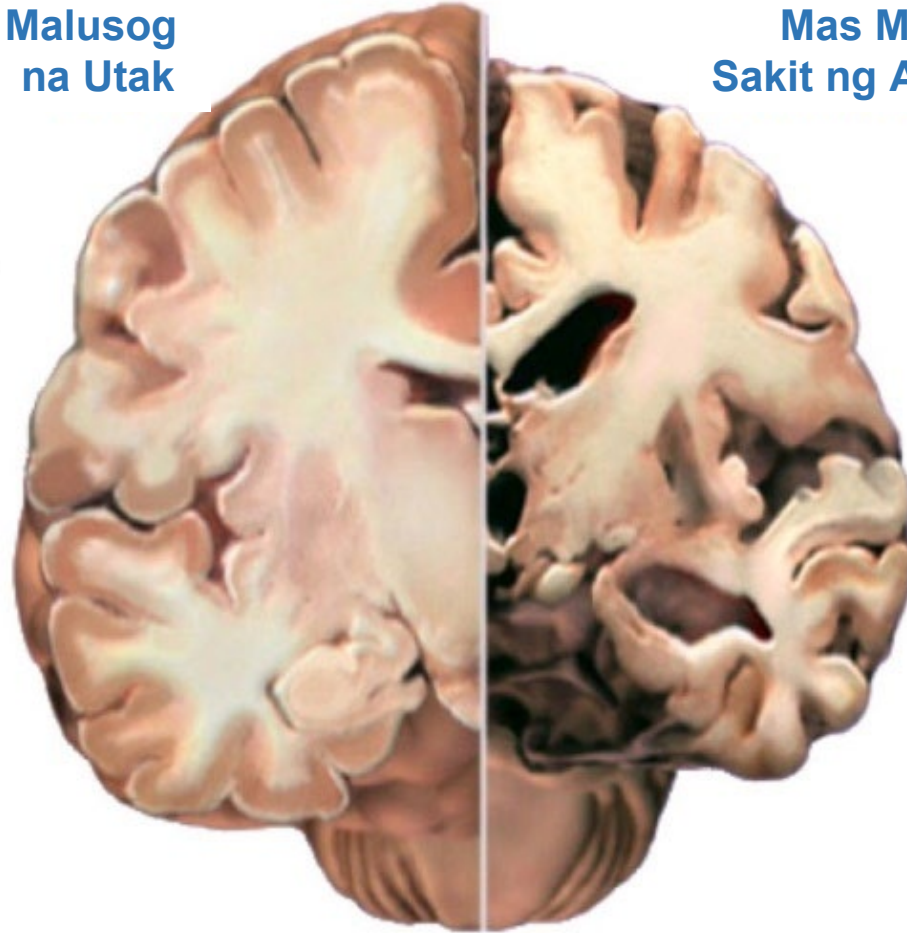


Mga Yugto ng Pagbabago Kaugnay sa Alzheimer's

Maagang Yugto	Gitnang Yugto	Huling Yugto
<ul style="list-style-type: none"> • Pagkalito at pagkawala ng memorya • Pagkalito sa espasyo • Mga problema sa mga pangkaraniwang gawain • Mga pagbabago sa pagkatao at paghuhusga 	<ul style="list-style-type: none"> • Mga kahirapan sa mga ADL • Pagkabalisa, paranoia, pagkabagabag at iba pang mga nagkokompromisong pag-uugali • Hirap sa pagtulog • Hirap sa pagkilala sa mga pamilyar na tao 	<ul style="list-style-type: none"> • Pagkawala ng pananalita • Pagkawala ng gana sa pagkain, pagbawas ng timbang • Pagkawala ng kontrol sa pantog at bituka • Pagkawala ng kakayahang kumilos • Kabuuang pag-asa sa iba • Kamatayan

Malusog na Utak kumpara sa Mas Malalang Sakit ng Alzheimer's

Malusog
na Utak



Mas Malalang
Sakit ng Alzheimer's

PANGATLONG PANGUNAHING MENSAHE: Ang Demensya ay hindi lamang tungkol sa pagkakaroon ng mga problema sa memorya.



- Maaaring makaapekto paraang ng taong makapag-isip, pagsasalita, at paggawa ng mga bagay
- Mas mahirap magplano at matuto ng mga bagong aktibidad
- Nakagagambala sa mga nakabalangkas na gawain tulad ng pagsusulat
- Nakakaapekto sa paningin, pag-unawa sa mga salita, koordinasyon, paghuhusga, wika, at marami pa.

Ang Demensya ay nakakaapekto sa Lahat ng Aspeto ng Kakayahang Pagganap

Memorya

Kasanayan sa Wika

Kakayahang tumuon at magbigay pansin

Pangangatwiran at paghatol

Pandamang pananaw

Kakayahang isunud-sunod ang mga gawain

langkop ang mga aktibidad upang sila ay “malaya sa pagkabigo.”

langkop ang mga aktibidad upang akma sa mga pangangailangan at kakayahan ng tao.

Ituon ang pansin sa mga simpleng gawain na nagpapatibay sa pagpapahalaga sa sarili habang pinapawi ang pagkabagot at pagkabigo.

Ang pagdidiin ay sa natitirang mga kakayahan, hindi sa pagkatalo.

Mga Aktibidad na "tama ang sukat"



Hango sa Savvy Caregiver Program.

Kapaligiran

- Bago o hindi pamilyar na paligid, pagbabago sa nakasanayan
- Pagbabago ng tauhan
- Ingay
 - TV, radyo, overhead paging system, mga taong naguusap
- Ilaw
 - Ang mga taong may demensya ay nangangailangan ng 30% higit na liwanag kaysa sa atin.
 - Silaw, mga anino
- Malaking bilang ng mga tao
 - Sobrang pampagana



Pagsulit sa Lugar at Gamit

Mga pahiwatig sa kapaligiran:

Hal. Mga larawan sa pintuan

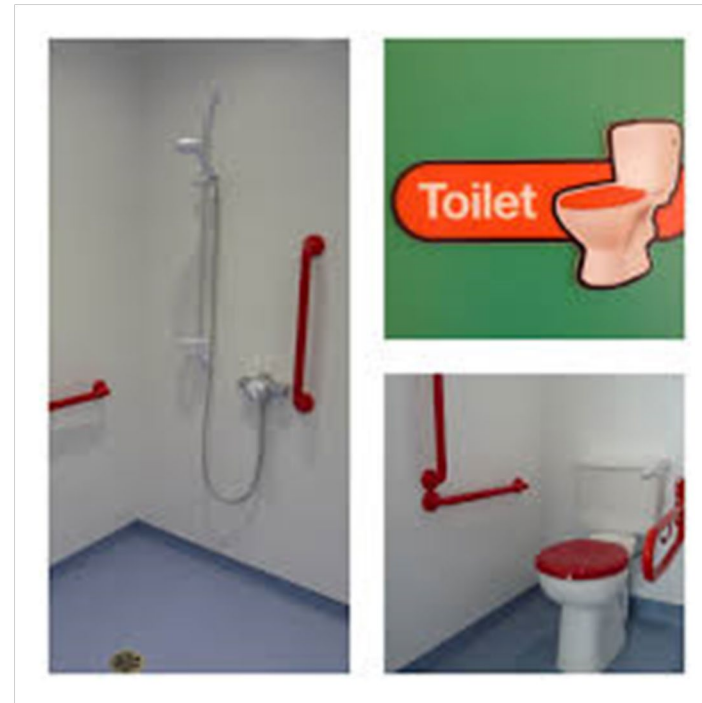
Pamilyar na mga kayarian para sa pagtutugma.

Hal. Sa upuan para kumain.

Ilaw.

Mga magkasalungat na kulay.

Bawasan ang mga di-kinakailangang pampasigla.



Halimbawa ng isang Foster Home

Kakulangan ng magkasalungat na kulay, malaking pagtatabing at pagsilaw ay nakakadagdag sa posibilidad ng pahirapan sa paggalaw ng matandang may demensya



PANG-APAT NA PANGUNAHNG MENSAHE: Posibleng magkaroon ng isang magandang kalidad ng buhay ng may demensya.

- Ang imahe at mantsa ng demensya ay **negatibo**
- Ngunit ang ilan ay maaaring magpatuloy sa pagmamaneho, pakikisalamuha at magtrabaho
- Kahit na ito ay umuunlad, maraming pumipiling magkaroon ng aktibo at malusog na buhay, magpatuloy sa libangan, tangkilikin ang mga mapagmahal na relasyon
- Nagpapahirap ang Demensya na gumawa ng mga bagay, ngunit sa tamang suporta, posibleng makuha ang **pinakamaganda sa buhay**

Nabubuhay ng Mabuti kasama ang Demensya



- Ang mga Kaibigan sa Demensya ay nakikita na mayroong **higit sa tao kaysa sa sakit**
- Alam ng mga Kaibigan sa Demensya na ang mga taong may demensya ay maaaring mabuhay ng isang **magandang kalidad na buhay kasama ang demensya**

* Mga larawan galing sa Momentia, non-profit program, Seattle

Ituon ang
natitirang mga
kakayahan ...
hindi ang
pagkatalo.



Suporta sa Pagpapanatili

- Pangkalahatang tinanggap bilang **pinakamahusay na kasanayan** sa pag-aalaga ng demensya.
- **Maagap** na diskarte
 - Ang ilang minuto ng pagaagap ay maaaring makatanggal ng malaking oras ng reaksiyon.
- Ang pagtuon ay nasa **suporta ng natitirang mga kakayahan**.
- Maaaring **mabawasan o matanggal** ang mahirap na pag-uugali
- Maaaring gawin sa **lahat ng mga lugar ng lahat ng mga tauhan**.

Kuwentong Buhay

Ang bawat isa ay may kwento sa buhay na kailangang bigyan parangal at igalang.

- Ang kwento ay ang esensiya ng bawat tao at dapat itala sa haba ng buhay.



Pamamaraan sa Balidasyon

- Nakatuon sa **empatiya** at **pag-unawa**..
- Batay sa pangkalahatang prinsipyo ng **balidasyon**... ang pagtanggap ng katunayan at pansariling katotohanan ng karanasan ng isang tao ... gaano man kalito..
- Maaaring **mabawasan ang stress, pagkabalisa, at pangangailangan ng gamot**.
- Ang pagpilit sa isang taong may demensya na tanggapin ang mga aspeto ng katunayan na hindi niya maintindihan ay malupit.

Halimbawa ng Balidasyon

John (nabulabog): May nagnakaw ng aking libro.

Ikaw: "Magagalit din ako, kung nangyari sa akin iyon. Tutulungan kita na hanapin ito."



Ihanay o Hindi Ihanay

- Pinakamahusay na kasanayan sa pag-aalaga ng may demensya: Huwag iwasto o subukang “ihanay” ang tao..
- Kinakailangan ang mga tauhan na ilipat ang kanilang pilosopiya sa pangangalaga ...

Halimbawa::

“Anong oras darating ang aking ina?” (Alam mong namatay ang ina ni Ken 20 taon na ang nakakaraan.)

Aling tugon ang mas mahusay:

- ““Patay ang ina mo, Ken. Susunduin ka ng ate mo ng 4:00.”*
- “Darating na siya sa ilang sandali. Kumuha tayo ng isang ng sorbetes habang naghihintay tayo. ”*

Pangunahing Konsepto sa Pangangalaga ng may Demensya # 5

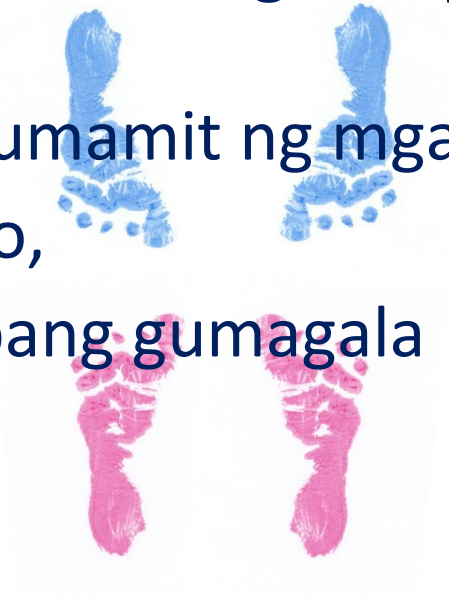
Baguhin ang DIREKSYON

Gambalahin AT Ilihis

- Gambalahin at baguhin ang direksyon upang mabawasan o maiwasan ang pagsabog sa galit at mapaghamong pag-uugali.
 - Baguhin ang direksyon sa pamamagitan ng mahinahong pag-abala o sa pamamagitan ng pagmumungkahi ng isang nais na gawain.
 - Ang pagbibigay ng pagkain, inumin, o pahinga ay maaaring isang pagbabago ng direksyon.
- Ngumiti, gumamit ng isang nakakapanatag na tono.

Gumagala: Ano ang maaari mong gawin?

- Itaguyod bilang ehersisyo. Huwag pigilan ang paggalaw.
- Pagpapanatili ng mga parehong palatandaan hangga't maaari.
- Lumikha ng ligtas na mga lugar sa paglilibot na maaaring umupo, uminom ng tubig at mga juice, mag-meryenda.
- Magkaila ng mga pinto, kandado, mga busol, gumamit ng mga hudyat na aparato kapag binubuksan ang pinto,
- Magdagdag ng makabuluhang aktibidad sa habang gumagala hangga't maaari:
 - Musika
 - Sayaw
 - Ritmo



Gumagala: Ano ang maaari mong gawin?

- Programa ng Ligtas na Pagbabalik ng Samahang Alzheimer



Live 24 hour emergency response for wandering and medical emergencies



safe return[®]

alzheimer's  association[®]

PANGLIMANG PANGUNAHNG MENSAHE: Mayroong higit pa sa tao kaysa sa demensya.

- Ang mga taong nabubuhay na may demensya ay isang “person first”
- Alamin ang kanilang kasaysayan ng buhay
- **Maging mapagpasensya, mabait, at magbigay ng suporta**





Komunikasyon

Ang komunikasyon sa isang taong may demensya ay nangangailangan ng pasensya, pag-unawa at magaling sa pakikinig.

8 Mga Payo sa Pag-uusap

- 1. Tratuhan ang tao nang may dignidad at respeto.**
- 2. Magkaroon ng kamalayan sa iyong mga damdamin.**
- 3. Maging mapagpasensya at suportado.**
- 4. Mag-alok ng ginhawa at kapanatagan.**

Mga Payo (karugtong)

- 5. Iwasan ang pagpuna o pagwawasto.**
- 6. Iwasang makipagtalo.**
- 7. Mag-alok ng hula.**
- 8. Hikayatin ang komunikasyon na walang salita.**

Komunikasyon sa Demensya 101

- Mahalaga Ito Tulad ng mga Salita
 - Mga ekspresyon ng mukha
 - Tono
 - Oras
 - Haplos
 - Lambing



Komunikasyon sa Demensya 101

- Magsalita ng mabagal
- Maikli, pamilyar na mga salita
- Bigyan ng sapat na oras upang tumugon
- Magtanong ng isang tanong o pa-isa isang magbigay ng tagubilin
- Magbigay ng mga positibong tagubilin, iwasang sabihin ang "huwag"
- Iwasang makipagtalo o hindi sumang-ayon
- Baguhin ang direksyon
- Sumali, I-balida, Guluhin



Kapag lumalapit sa isang tao at nagsisimula ng isang pag-uusap:

- Pumunta sa harap, ipakilala ang iyong sarili, at panatilihing maganda ang pakikipag-ugnayan sa mata.
- Kung ang tao ay nakaupo o nakahilig, bumaba sa antas na iyon
- Tawagan ang tao sa kanilang ginustong pangalan upang makuha ang kanyang pansin
- Gumamit ng maikli, simpleng mga parirala at ulitin ang impormasyon kung kinakailangan. Magtanong nang paisa-isa
- Dahan-dahan at malinaw na magsalita. Gumamit ng banayad at mahinahong tono
- Matiyagang maghintay para sa tugon

Suriin ang Limang Pangunahing Mga Mensahe

1. Ang Demensya ay **hindi isang normal na bahagi ng pagtanda**. Hindi lahat ng tumatanda ay magkakaroon ng demensya.
2. Ang demensya ay sanhi ng **mga sakit sa utak**. Ang pinaka karaniwan ay ang Alzheimer's.
3. Ang Demensya ay **hindi lamang tungkol sa pagkakaroon ng mga problema sa memorya**. Maaari itong makaapekto sa pag-iisip, komunikasyon at paggawa ng mga pang-araw-araw na gawain.
4. Posibleng magkaroon ng isang **magandang kalidad** ng buhay ng may demensya.
5. Mayroong **higit pa sa tao kaysa sa demensya**. Ang mga taong may demensya ay isang mahalagang bahagi ng pamayanan.

Makipagugnayan sa mga Samahang Makakatulong

Alzheimer's Association

24/7 Helpline | **800.272.3900**

www.alz.org/hawaii

Hawaii Aging & Disability Resource Center (ADRC)

643-ADRC (2372) | TTY line: 643-0889

www.hawaiiadrc.org

SALAMAT!

