



Kumonekta!

**Isang Gabay sa Pagiging
Aktibo sa Komunidad**



LIVE WELL
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Tungkol sa Gabay na Ito

Ang mapapagkukunan ng impormasyon na ito ay inihahatid sa iyo ng Pangkat ng Panlipunang Pakikilahok ng Age Well San Diego. Ang pangkat ng Age Well ay binubuo ng mga indibiduwal na nakatatanda at mga kinatawan mula sa iba't-ibang mga organisasyon sa komunidad. Ang mga koponan ay pinag-ugnay ng Ahensiya ng Kalusugan at Pangkatauhang mga Serbisyo, mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan. Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa Age Well San Diego at kung paano ito umaangkop sa komprehensibong balangkas ng mga serbisyo sa pagtanda ng Lalawigan, ang Aging Roadmap, bisitahin ang sumusunod www.livewellsd.org/agingroadmap.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo para sa mga indibiduwal na may edad na o mga taong may kapansanan, bisitahin ang www.aging.sandiegocounty.gov o tumawag sa (800) 339-4661.

Ang impormasyon sa manual na ito tungkol sa epekto ng pag-iisa o kakulangan ng interaksyon sa lipunan ay tinipon mula sa iba't ibang mga mapagkukunan ng kaalaman. Mangyaring tukuyin ang dulong bahagi ng babasahing ito para sa karagdagang detalye.

Panimula

Mga Kabutihan ng Koneksyon sa Lipunan

Ang pagkakaroon ng makabuluhang koneksyon sa iba at ang pakiramdam na pagiging bahagi ng lipunan ay mahalaga para sa ating lahat at makapagdadala ng positibong epekto sa ating kalusugan. Ang mga indibidwal ng may matibay na ugnayan sa lipunan ay karaniwang mas may mahabang buhay at mas malusog kumpara sa mga taong hindi matibay ang pakikipag-ugnayan sa iba. Ang pakikipag-ugnayan sa iba ay nag-uudyok sa atin na mas higit pang alagaan ang ating mga sarili, subukan ang mga bagong bagay-bagay, at magkaroon ng makabuluhang layunin na pansarili. Gayunpaman, ang pagpapanatili ng mga relasyon ay maaaring maging mahirap kapag tayo ay sadyang mapag-isa, nakatirang malayo sa pamilya, nakakaranas ng mga isyu sa kalusugan, kawalan ng transportasyon, o abala sa pag-aalaga sa iba.

Kawalan ng Pakikipag-ugnayan kumpara sa Kalungkutan

Ang kawalan ng pakikipag-ugnayan sa lipunan ay masusukat sa pamamagitan ng laki o lawak ng mga kaugnayan ng isang tao at akses nito sa transportasyon. Ang kalungkutan ay batay sa kung paano mo nararamdaman ang antas ng iyong koneksyon sa lipunan. Maaari kang makaramdam ng kasiyahan sa ilang mga kaibigan lamang, at maaari kang makaramdam ng lungkot sa kabila ng pagkakaroon ng maraming mga kaibigan.

Sino ang Apektado?

Sa Estados Unidos, isa sa bawat tatlong indibiduwal, na may sapat na gulang na ang edad ay 45 at mas matanda, ang nagsasabing nakakaramdam sila ng kalungkutan. Ang mga tagapag-alaga na walang bayad o hindi bayaran, mga indibidwal na mababa ang kita, at ang mga nakikilala bilang LGBTQ, ay mataas ang peligro na makaramdam ng kalungkutan. Ang iba pang mga kadahilanan na maaaring makaapekto sa kalungkutan ay kinabibilangan ng pagkakaroon ng isang maliit na panglipunang kaugnayan, pagkamatay ng asawa, pisikal na pag-iisa, at hindi magandang kalusugan. Sa lalawigan ng San Diego noong taong 2012, 46% na porsyento ng mga nakatatandang mga indibidwal ang sumang-ayon na ang pag-iisa ay negatibong nakakaapekto sa kalidad ng kanilang buhay.

**Kung nalulungkot ka. . .
Hindi ka nag-iisa sa
iyong kalungkutan.**



Ano Ang Maaari Mong Gawin

Karamihan ng mga tao ay nakikinabang sa pagpapanatili at pagbuo ng mga koneksyon sa lipunan. Ang gabay na ito ay magbibigay ng iba't-ibang paraan upang matulungan kang makakonekta, kung ikaw man ay nakakaramdam ng kalungkutan, nais na bumuo ng mga koneksyon upang maiwasan ang kalungkutan, o kaya ay nais na tulungan ang isang kakilala mo na maging mas konektado sa lipunan.

Paano Nakakaapekto sa Iyong Katawan ang Koneksyon sa Lipunan

Pag-iisa

Pinahinang katalusan
(hindi malinaw na pag-iisip)

Depresyon, pagkabalisa,
hindi maayos na pagtulog

Nadagdagang peligro
sa sakit sa puso

Na-kompromisong
immune system

Pagdagdag
or pagbawas
ng timbang

Mas mataas na
cortisol (isang stress
hormone) na galling
sa mga bato (kidneys)

Pamamaga

Koneksyon sa Lipunan

Mas matalas na kognisyon
(malinaw na pag-iisip)

Mas masayang
pakiramdam

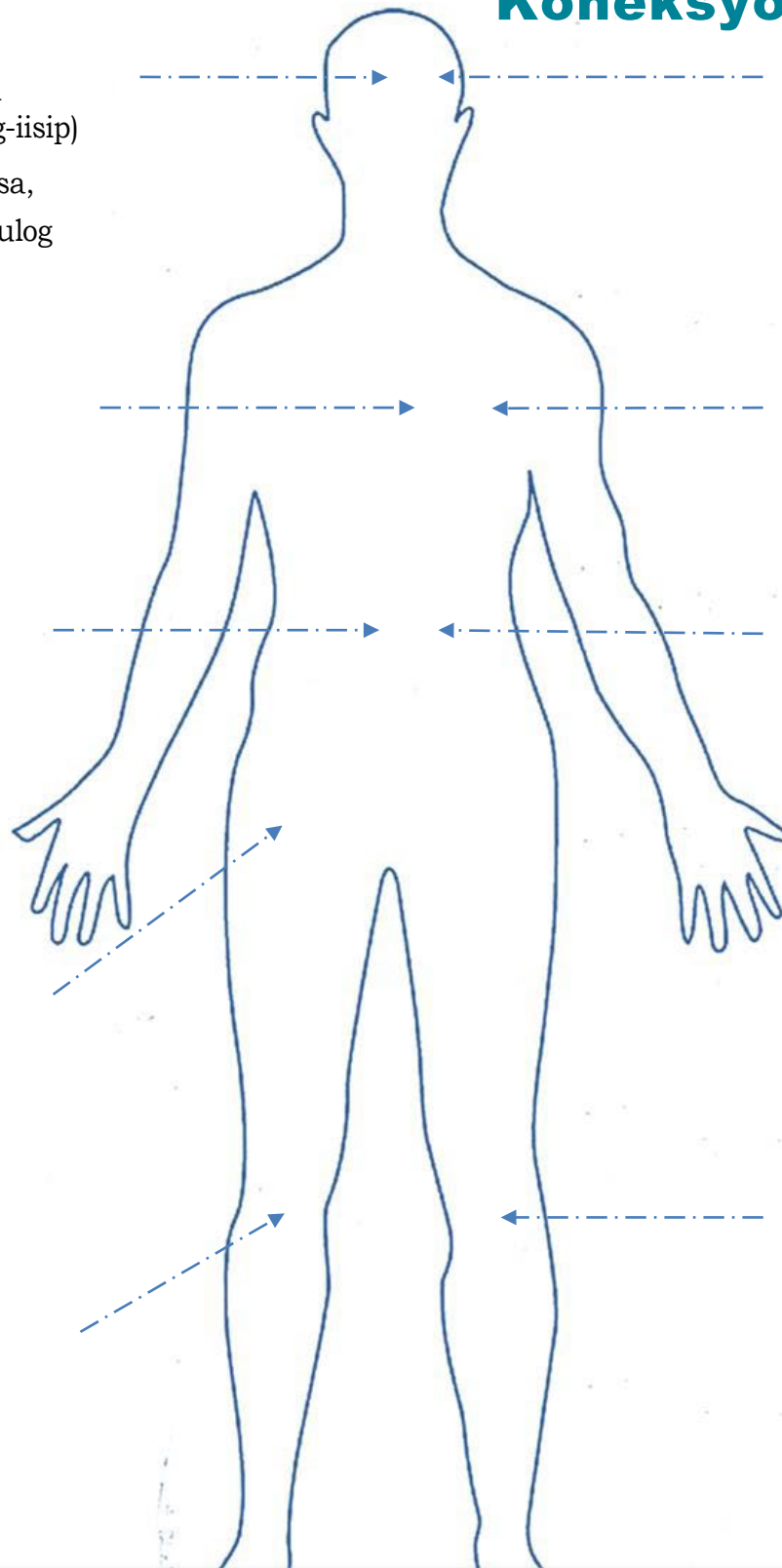
Mas maayos
na pagtulog

Mas matibay na puso

Mas mahusay na
immune system

Pagpapanatili
ng timbang

Bawas sa peligro ng
rayuma



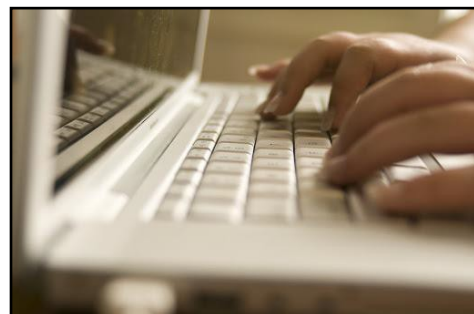
Ang kalungkutan at pag-iisa o paghihiwalay sa lipunan ay maaaring makasira sa kalusugan na maihahalintulad sa paninigarilyo ng 15 sigarilyo sa isang araw.

Mga Unang Hakbang

Posibleng makaramdam ka ng pagkabahala sa mga unang hakbang patungo sa pagiging mas kontektado. Narito ang ilang mga simpleng aksyon na maaari mong gawin upang makakonekta.



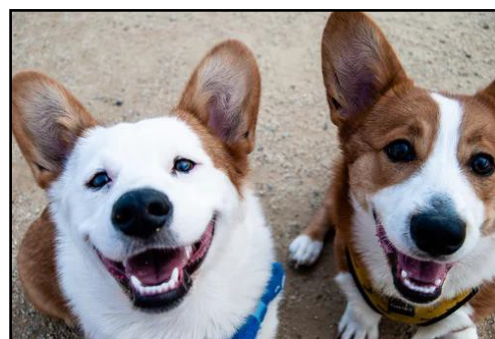
Kumuha ng isang online na klase para matuto ng bagong bagay o kaalaman.



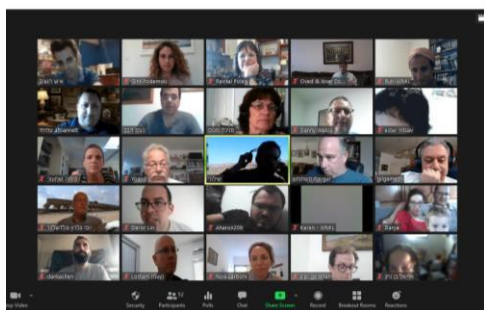
Maglaro ng mga online na laro kasama ang mga kaibigan at mahal sa buhay



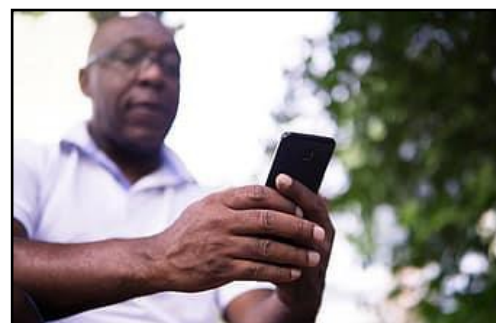
Mag-iskedyul ng isang birtuwal na kapihan kasama ang isang kaibigan



Pag-isipan ang posibleng pag-ampon ng isang alagang hayop.



Alamin ang teknolohiya na maaaring magamit para tumawag sa bideo.



Humanap ng mga birtuwal na pagkakataon sa pagboboluntaryo at gumawa ng makabuluhang kontribusyon sa iyong komunidad.

Pagtagumpay sa Mga Hamon

Hamon

Mga Mungkahi

“Ako ay may sakit o kapansanan.”

- Saliksikin o humanap ng mga grupong nagbibigay suporta para sa iyong karamdaman o kapansanan.
- Isama ang isang miyembro ng pamilya o tagapagalaga kapag sumusubok ng isang bagong aktibidad.
- Pumili ng mga aktibidad mula sa “Mga Paraan upang Makisali” sa gabay na ito.

“Wala akong transportasyon.”

- Tumawag sa FACT Transportation Services sa (888) 924-3228.
- Isama ang isang kasambahay o kaibigan para samahan ka sa pagsakay o anyayahan sila sa aktibidad!

“Wala akong kilala sa aking komunidad.”

- Isaalang-alang ang mga komunidad sa paligid mo (simbahan, kapitbahay, mga grupo na nagbibigay suporta, mga boluntaryong grupo).
- Tumawag sa mga mahal sa buhay na malayo sa iyo.

“Nag-aalala ako na hindi ako tatanggapin ng mga tao.”

- Tandaan na hindi ka nag-iisa sa iyong nararamdaman!
- Makipag-usap sa isang tao tungkol sa mga bagay na ikinababahala mo.
- Yayain ang isang miyembro ng pamilya o tagapagalaga na samahan ka.

“Nahihiya ako kung paano ako tumanda.”

- Tandaan na lahat ng tao ay tatanda!
- Kumonekta sa mga taong nasa kasalukuyang yugto ng iyong buhay.
- Tanggapin na sa pagtanda ay kasama ang iyong kaalaman at mahahalagang karanasan na maari mong ibahagi sa lipunan.
- Sanayin ang sarili sa pagiging mapagpasalamat at mapaghanap ng kagalakan sa mga bagay na kaya mo pang gawin.

Mga Paraan upang Makakonekta

Mga Mapagkukunan ng Kaalaman at Ideya



Mga Oportunidad sa Edukasyon

Mga Silid-Aklatan

Mga Silid-Aklatan sa Lalawigan ng San Diego: sdcl.org

858-694-2415

Mga Silid-Aklatan sa Lungsod ng San Diego:

619-236-5800

sandiego.gov/public-library

Ang ibang mga lokal na lungsod ay may kani-kanilang mga sistema ng silid-aklatan. Hanapin ang iyong lokal na silid-aklatan at galugarin ang kanilang mga kaganapan at kasalukuyang patakarán sa paghiram. May mga silid-aklatan na maghahatid ng mga aklat sa iyong bahay!

San Diego Oasis

619-881-6262

Birtuwal na klase sa kalusugan, sining, at pang-edukasyong oportunidad: <https://san-diego.oasisnet.org/>

Open University

Mga Klase sa Online: calstate.edu/extension

562-951-4880

OSHER Lifelong Learning Institute

Mga Online at Personal na mga klase.

Cal State San Marcos: csusm.edu/el/olli

760-750-4020

Estado ng San Diego:

ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu

619-594-2863

UC San Diego: extension.ucsd.edu

858-534-34709

Covia Well Connected

Edukasyon, suporta, at magiliw na pakikipag-uusap sa telepono o online: Covia.org/services/well-connected

877-797-7299

Selfhelp Virtual Senior Center

Isang online na komunidad para sa mga nakatatanda!
<https://bit.ly/2hTCOne>

Mga Oportunidad sa Pagboboluntaryo

Retired & Senior Volunteer Program (RSVP)

858-505-6399

Pinangangasiwaan ng Serbisyo sa Pagtanda at Kalayaan, ang RSVP ay maaari kang ikonekta sa higit na 90 na mga organisasyong pangkomunidad na nangangailan ng mga boluntaryo. Maglingkod sa pagpapatupad ng batas, pangangalaga sa kalusugan, edukasyon, sining, at marami pa. Mayroong mga oportunidad na pawang birtuwal!

Interfaith Community Services

760-489-6380

Mga ligtas at birtuwal na mga programang pagboboluntaryo na sumusuporta sa mga hindi nakakatanggap ng serbisyo sa Hilagang bahagi ng Lalawigan ng San Diego: interfaithservices.org

Helping Older Adults

Magbigay-alok ng transportasyon, magiliw na tawag, o pag-aayos ng bahay bilang isang boluntaryo sa isang hindi-pinagkakakitaang negosyo na lokal:

ElderHelp: elderhelpofsandiego.org

619-284-9281

Jewish Family Service: jfssd.org

858-637-3210

Volunteer Match

Maghanap ng mga oportunidad sa pagboboluntaryo na batay sa iyong mga interes: VolunteerMatch.org

Big Brothers Big Sisters San Diego

Programang birtuwal na pagtuturo para sa kabataan:
sdbigs.org

858-536-4900

RARE Bear Program (Rare Science)

Mga boluntaryo sa pananahi ng mga laruang oso para sa mga bata:
<https://bit.ly/2P8MJCT>



Kalusugan, Kalakasan, at Kalikasan

Parks and Recreation

County Parks & Recreation: sdparks.org

858-565-3600

City of San Diego Parks & Recreation: sandiego.gov/park-and-recreation.

619-236-6905

May iba pang mga lokal na lungsod na maaaring may mga kagawaran ng libangan na maaari mo ring tuklasin.

Feeling Fit Club

858-495-5500

Mga klase sa pagpapalugos para sa mga matatanda sa TV, DVD o online: HealthierLivingSD.org

Tai Chi: Moving for Better Balance

800-495-5500

Libreng mga klase para sa lahat ng mga antas: HealthierLivingSD.org

Senior Centers

800-339-4661

Maraming mga senior center ang nag-aalok ng mga pagkain na maaaring i-pick-up, mga birtuwal na klase na pangkalusugan, at iba pang mga aktibidad na hindi kailangang gawin sa personal. Upang makahanap ng isang senior center na malapit sa iyo, tawagan ang Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan.

Mga Mananayaw na Naka-Wheelchair

858-573-1571

Libreng online na klase sa pagsayaw at mga programa para sa lahat ng edad: wheelchairdancers.org

Live Well @ Home

Ang libreng mapagkukunan ng impormasyon na ito ay nagbibigay ng mga suhestiyon at pamamaraan upang manatiling malusog sa isip at katawan. Ang impormasyong ito ay isinaayos base sa edad at paksa. [Mag-klik dito](#) para sa Live Well @ Home.

Transportasyon

Facilitating Access to Coordinated Transportation (FACT)

Transportasyon para sa mga matatanda at indibidwal na may mga kapansanan: FactSD.org 888-924-3228

Regional Bus, Rail, and Paratransit

Metropolitan Transit System: sdmts.com 619-233-3004

North County Transit District: gonctd.com 760-966-6500

Gabay sa “Ride Well to Age Well”

Ang gabay na ito ay nagbibigay ng pangkasalukuyang impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan ng transportasyon sa paligid ng Lalawigan ng San Diego. Kasama na dito ang listahan ng mga mapapagkukunan ng impormasyon na isinaayos ayon sa rehiyon, mga teknikal na gabay, at isang talahulunganan (glosaryo) sa transportasyon. [Mag-klik dito](#) para sa gabay.

Technology Tutorials

Mga Gabay ng Teknolohiya ng DOROT

Ang Dorot, isang hindi-pinagkakakitaang organisasyon, ay lumikha ng mga bagong Gabay sa Teknolohiya para sa publiko. Naglalaman ito ng mga sunud-sunod na tagubilin sa kung paano magturo sa mga nakatatanda na gamitin ang kanilang smartphone na telepono para magbasa ng email, mag-FaceTime, mag-text, at iba pa. <https://bit.ly/3hID70K>

Pagtuturo ng Teknolohiya sa Mga Nakakatanda

Inilalarawan ng artikulong ito kung paano makakatulong sa isang nakatatanda na mag-online, matuto ng bagong teknolohiya, at galugarin ang mundo ng online para sa pagpapahatid ng pagkain at reseta, tele-medisina, at mga libangan. <https://bit.ly/2YNJk3W>

Manatili sa bahay, manatiling konektado

Ang gabay na ito ng mga mapagkukunan ng impormasyon mula sa Mga Komunidad at Serbisyo ng Front Porch ay tumutulong sa mga nakatatanda na makisali at kumonekta sa pamamagitan ng teknolohiya. Ang madaling-gamiting mapagkukunan ng impormasyon na ito ay may mga mungkahi kung paano mo magagamit ang teknolohiya upang makisali sa iba't-ibang uri ng mga interes, tulad ng eronautika, sining, pagluluto, kalusugan, libangan, at marami pa. <https://bit.ly/3lutvsJ>



Mga Serbisyong Makakatulong sa Iyo na Kumonekta

Mga Telepono sa California

800-806-1191

Mga libreng aparato na makakatulong para sa mas madaling pakikinig, pag-dayal, at pagmawag: www.californiaphones.org

Malinaw na Pagsaling-Wika

866-868-8695

Mga tawag sa telepono na nakasaling-wika ng libre:
www.clearcaptions.com

Paghahatid ng Pagkain sa Tahanan

Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan

800-339-4661

Ang Aging & Independence Services (AIS) ay nag-aalok ng paghahatid ng pagkain sa mga kwalipikadong indibidwal sa pamamagitan ng mga kontratadong organisasyon. Para sa karagdagang impormasyon sa paghahatid ng pagkain, mangyaring tawagan ang AIS Call Center. Ang website ng AIS ay mayroon ding impormasyon tungkol sa maraming mga mapagkukunan ng pagkain sa komunidad, kabilang na ang kung paano gumamit ng karaniwang mga popular na mga “app” sa telepono sa paghahatid ng pagkain at marami pang iba: www.aging.sandiegocounty.gov.

“Meals on Wheels” sa Lalawigan ng San Diego

800-5-SENIOR

Pang-araw-araw na paghahatid ng pagkain para sa mga nakatatanda sa buong lalawigan:
<https://www.meals-on-wheels.org/>

Pang-araw-araw/Regular na Pag-tsek-in

Hindi Ka Nag-iisa “You Are Not Alone” (YANA) -----

Mga pagbisita sa bahay para sa mga nakatatanda na nakatira sa mga pamayanan na sine-serbisyohan ng Sherriff ng Lalawigan ng San Diego at ng Kagawaran ng Pulisya ng San Diego. Makipag-ugnay sa iyong local na istasyon upang magpatala.

ElderHelp- RUOK?

Pang-araw-araw na tawag sa telepono para sa mga nakatatanda sa San Diego

619-284-9281

Listahan ng Tawag-Panglipunan ng mga Serbisyo ng “AgeWell”

Ang Lungsod ng San Diego ay nag-aalok ng pang-araw-araw na tawag sa telepono sa mga nakatatanda sa San Diego. Ang mga tawag ay ginagawa mula alas 8:00-11:00 ng umaga, Lunes hanggang Biyernes. Para sa Español, tumawag sa 619-236-6905.

619-236-6910

Regular na Pagtawag

Pang-araw-araw na pag-tsek-in at lingguhang mga pagsasapanlipunang tawag. www.always-in-touch.com

855-710-2255

Mga Serbisyong Pangkalusugan sa Kaisipan

NAMI (National Alliance on Mental Illness)

Kumonekta sa isang bihasang tagapayo sa krisis upang makatanggap ng libreng suporta anumang oras buong araw, 7 araw buong linggo, sa pamamagitan ng pag-text ng sumusunod na letrang NAMI sa numerong 741-741.

Linya ng San Diego para sa Akses at Krisis

Ang mga bihasang tagapagayo ay maaaring ma-akses anumang oras buong araw, 7 araw buong linggo upang maitukoy ka sa isang bihasang propesyonal upang matugunan ang iyong mga pangangailangan at mapag-alaman ang iyong kwalipikasyon sa karapat-dapat na paggamot.

888-724-7240

Ang Linya ng Pakikipagkaibigan

Itinalagang Linya ng Krisis para sa mga indibiduwal na may edad na 60 pataas. Nagsisilbi din bilang isang "maligamgam na linya" para sa mga tawag-suporta na hindi emerhensiya.

800-971-0016

**Para sa karagdagang
mapagkukunan ng kaalaman,
tumawag sa 2-1-1**

Mga Koneksyong Panlipunan ng mga Tagapag-alaga



Ayon sa National Family Caregivers Association, 91% ng mga tagapag-alaga ay nakakaramdam ng kalungkutan at pag-iisa. Kung nakakaramdam ka ng pag-iisa, hindi ka nag-iisa sa iyong kalungkutan!

Mga Mungkahi para sa mga Tagapag-alaga

- Humingi ng tulong mula sa mga kaibigan at miyembro ng pamilya.
- Mag-iskedyul ng mga regular na pahinga upang magkaroon ng oras sa pansariling pangangalaga.
- Sumali sa isang grupo sa online na nagbibigay-suporta sa mga tagapag-alaga.

Mga Organisasyon para sa mga Tagapag-alaga

Southern Caregiver Resource Center

800-827-1008

Libreng edukasyon at pagsasanay, pahinga sa pag-aalaga, at suporta para sa mga tagapag-alaga: caregivercenter.org

Asosasyon sa Alzheimer

Libreng edukasyon, mga oportunidad sa pagboboluntaryo, at mga grupong nagbibigay-suporta sa mga tagapag-alaga: www.alz.org/sandiego

Alzheimer's ng San Diego

Libreng edukasyon, mga oportunidad sa pagboboluntaryo, at mga grupong nagbibigay-suporta sa mga tagapag-alaga: www.alzsd.org

Koalisyon ng mga Tagapag-alaga sa San Diego

858-505-6300

Organisasyon sa komunidad na nagbibigay-suporta sa mga tagapag-alaga, edukasyon at adbokasiya.

Tulungan ang Mga Minamahal na Kumonekta



Ang mga sumusunod na parirala ay maaaring makatulong na simulan ang pakikipag-uusap sa isang mahal sa buhay tungkol sa pagkonekta:

- “Susubok ako na (banggitin o isingit ang aktibidad), nais mo bang sumama sa akin?”
- “Lagi kang interesado sa _____. Mag-enrol ka sa isang klaseng birtuwal!”
- “Matagal na nating hindi nakikita si _____. Dapat tayong mag-ayos ng isang tawag sa bideo!”

Konklusyon

Kung nakakaramdam ka ng kalungkutan o pag-iisa, maaaring kailangan ng matinding lakas ng loob upang humingi ng tulong sa iba at subukan ang mga bagong bagay. Ang mga unang hakbang ay posibleng magdala ng pagkabahala, ngunit hindi ka nag-iisa. Mahalagang tandaan na ang pagiging konektado sa lipunan ay makabubuti sa iyong kalusugan at pansariling kabutihan. Ang panunumbalik sa iyong komunidad, pagkonekta sa mga mahal sa buhay, o pagsubok ng isang bagong bagay ay ilan sa maraming mga paraan upang maibahagi ang iyong katauhan sa mundo, at tandaan na ikaw ay pinahahalagahan.

Mga Pasasalamat

Ang gabay na ito ay nilikha ng Lupon ng Panlipunang Pakikilahok ng Age Well San Diego. Isang tanging pasasalamat sa mga intern na mag-aaral ng Age Well, Shannon Hennessy at Théo Gallegos, para sa kanilang pananaliksik, mga nilalaman, at mga ambag sa disenyo.

Mga Reprerensiya

Benefits of Social Connection (pg.3)

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS medicine, 7(7), e1000316.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Mehegan, L., Rainville, C., & Skufca, L. (2017). 2016 AARP Social engagement and brain health survey. AARP Research.

<https://doi.org/10.26419/res.00149.001>

Who is Affected? (pg. 3)

Anderson, G.O. & Thayer, C. E. (2018). Loneliness and social connections: a national survey of adults 45 and older. AARP Research.

<https://doi.org/10.26419/res.00246.001>

San Diego Association of Governments (SANDAG) Service Bureau. (2012). Survey of older Americans living in San Diego county 2012.

<https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ais/documents/surveyofolderamericans2003report.pdf>

How Social Connection Impacts Your Body (pg. 4)

Cleveland Clinic. (2018, February 23). What happens in your body when you're lonely. <https://health.clevelandclinic.org/what-happens-in-your-body-when-youre-lonely/>

National Institute on Aging. (2019) Research suggests a positive correlation between social interaction and health. <https://www.nia.nih.gov/about/living-long-well-21st-century-strategic-directions/research-aging/research-suggests-positive>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237.

<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>