



Paano Tutulong

Ang mga komunidad ng pananampalataya at mga lugar ng pagsamba ay maaaring makatulong sa mga may demensya sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga kasanayang angkop sa dementia at sa pamamagitan ng pag-uulat ng pinaghihinalaang pang-aabuso sa nakatatanda o inaalagaan sa **Adult Protective Services (APS)**. Ang APS ay isang programang pinangangasiwaan ng Aging & Independence Services (AIS), isang departamento ng County ng San Diego Health and Human Services Agency.

Nagsisilbi ang APS sa matatandang may edad 60 at mas mataas, gayundin sa mga inaalagaan na nasa edad 18-59, na sinasaktan, o pinagbantaan ng pinsala, upang matiyak ang kanilang karapatan sa kaligtasan at dignidad.

Makipag-ugnayan sa APS (tingnan sa ibaba) kung napansin mo, pinaghihinalaan, o may alam ka sa pisikal na pang-aabuso, pinansyal na pang-aabuso, pagdukot, paghihiwalay, pag-abandona, pagpapabaya ng iba o sa sarili. Kahit sino ay maaaring mag-ulat ng pinaghihinalaang pang-aabuso, hindi lamang mga legal na ipinag-uutos na mga mamamahayag.

Mag-ulat

Tumawag sa AIS sa (800) 339-4661

Ang mga miyembro ng publiko ay maaaring gumawa ng walang pagkakakilanlang ulat sa pamamagitan ng 24-oras na linya ng pag-uulat para sa pinaghihinalaang pang-aabuso sa nakatatanda o nag-aalaga sa nasa hustong gulang.

Ang mga iniutos na mamamahayag, kabilang ang mga pastor at klerigo, ay kinakailangang maghain ng ulat sa pamamagitan ng telepono o online sa **www.sandiego.leapsportal.net/LEAPSIntake**

Para matuto nang higit pa, bisitahin ang:

- **National Center on Elder Abuse**
www.ncea.acl.gov



Mga Tip na Nakakatulong sa Dementia at Pag-iwas sa Pang-aabuso sa Nakatatanda para sa Mga Komunidad na Nakabatay sa Pananampalataya

Para sa higit pang mapagkukunan at impormasyon para sa matatanda, tumawag sa (800) 339-4661 o bisitahin ang **www.aging.sandiegocounty.gov**



Malapit sa Panganib sa Pang-aabuso ang Mga Taong Nabubuhay na may Dementia

Ang matatandang namumuhay nang mag-isa, nakahiwalay sa lipunan, o may mahinang kalusugan ay maaaring mas madaling makaranas ng pang-aabuso. Ang taong nabubuhay na may dementia ay maaaring mas mahina sa taong nananamantala sa kanila. Makakatulong ang mga miyembro ng mga komunidad na nakabatay sa pananampalataya sa pamamagitan ng pagiging alerto sa mga palatandaan ng pang-aabuso o kapabayaan:

- Pisikal na pinsala, tulad ng mga pasa, pagkapaso, pagkapunit ng balat, o pilay
- Ang hitsura ng pagiging malnourished o dehydrated, o hindi pangkaraniwang pagbaba ng timbang
- Mahina ang kalinisan, mukhang hindi maayos, may amoy ang katawan
- Mga sintomas ng pagkabalisa, depresyon, o pagkalito
- Ang kasama sa pangangalaga ay nagpapakita ng galit o kawalang-interes sa taong may dementia
- Pag-aatubili o tila natatakot na makipag-usap nang hayagan sa presensya ng isang kasama sa pangangalaga
- Mga damit na hindi angkop sa panahon, marumi/punit, o hindi angkop sa lagay ng panahon
- Mga madalas na napalampas na serbisyo o hindi maipaliwanag na pag-alis mula sa mga aktibidad
- Pinag-uusapan ang pagbibigay ng pera o mahahalagang bagay
- Biglaang pag-aalala tungkol sa kawalan ng sapat na pera para matugunan ang mga pangunahing pangangailangan

Ang mga komunidad na nakabatay sa pananampalataya ay maaaring magbigay ng mahalagang espirituwal na pahinga. Bilang nakakaengganyo, mahabagin na kapaligiran, nag-aalok sila sa mga taong apektado ng dementia ng mga pagkakataon para sa makabuluhang pakikipag-ugnayan at espirituwal na koneksyon. Sa pamamagitan ng nakakatulong sa dementia na mga kasanayan, ang buong mga komunidad ng pananampalataya ay makapagpapasigla sa mga taong may dementia at sa kanilang mga kasama sa pangangalaga.



10 Palatandaan at Sintomas ng Sakit na Alzheimers at Mga Kaugnay na Dementia (ADRD)

1. Pagkawala ng memorya na nakakagambala sa pang-araw-araw na buhay
2. Mga hamon sa pagpapalano o paglutas ng mga problema
3. Hirap sa pagkumpleto ng mga pamilyar na gawain
4. Pagkalito sa mga petsa, oras, o lugar
5. Nagkakaproblema sa pag-unawa sa mga visual na larawan at spatial na relasyon
6. Mga bagong problema sa mga salita
7. Maling paglalagay ng mga bagay; hindi muling matandaan ang mga hakbang
8. Nabawasan o mahinang paghuhusga
9. Pag-alis mula sa trabaho o mga aktibidad sa lipunan
10. Mga pagbabago sa mood o personalidad

Para matuto nang higit pa, bisitahin ang alz.org/10signs para sa isang detalyadong pangkalahatang-ideya ng mga palatandaan at sintomas.



Kasanayan sa Komunikasyon na Nakakatulong sa Dementia

- **Lumapit nang malumanay at mula sa harapan:** Sabihin kung sino ka at batiin ang tao nang magiliw.
- **Gumamit ng positibong body language:** Ngumiti, makipag-eye contact, at manatili sa kanilang antas.
- **Magsalita nang malinaw at mahinahon:** Gumamit ng mainit at matatag na tono ng boses.
- **Panatilihin itong simple:** Magtanong ng isang beses o magbahagi ng ideya sa isang pagkakataon.
- **Magdahan-dahan:** Bigyan sila ng oras na marinig, iproseso, at tumugon.
- **Maging matiyaga at sumusuporta:** Ipakita na nakikinig ka at mahalaga ang kanilang sinasabi.
- **Kumonekta nang emosyonal:** Manatili sa kanilang mga damdamin, kahit na magbago ang paksa.
- **Magkaroon ng pag-unawa sa mga ekspresyon:** Maaaring kabilang dito ang pakikipag-usap, pagtawag, o paglalakad habang nasa serbisyo.

Paggawa ng Inyong Komunidad na Nakabatay sa Pananampalataya na Nakakatulong sa Dementia

Mga Istratehiya sa Pagsasama

- Hikayatin ang paggamit ng mga name tag.
- Magbahagi ng mga materyales at impormasyon tungkol sa dementia, kalusugan ng utak, at mga pagkakataon sa klinikal na pagsubok sa mga newsletter.
- Tumutok sa mga lakas/kakayahan, hindi sa mga limitasyon.

Ang Kapaligiran

- Magtalaga ng mga tahimik na espasyo.
- Magpakita ng mga palatandaan upang malinaw na matukoy ang mga lugar.
- Gumamit ng mahinang ilaw, magkaroon ng alam sa mga nakasisilaw.

Koneksyon sa Komunidad

- Kilalanin ang mga miyembro at subaybayan.
- Isaalang-alang ang isang prayer chain at check-in program para sa mga pamilya at tagapag-alaga.
- Magsagawa ng pisikal, emosyonal, at espirituwal na programang pangkalusugan bilang suporta sa holistic na pangangalaga ng katawan, isip, at ng kaluluwa.
- Mag-alok ng mga opsyon sa serbisyo ng live-stream.
- Mag-organize ng grupo ng suporta.
- Mag-alok na tumulong sa transportasyon.

Edukasyon at Mga Mapagkukunan

- Sumangguni sa mga grupo tulad ng Alter (alterdementia.co) at FaithUnitedAgainstAlzheimer's Coalition (usagainstalzhimers.org/networks/faith) para sa higit pang gabay sa kung paano gawing mas nakakatulong sa dementia ang inyong komunidad ng pananampalataya.
- Humiling ng libreng Dementia Friends na sesyon ng para sa iyong mga tauhan o komunidad para matuto ng mga praktikal na paraan upang suportahan ang mga indibidwal na may dementia at ang kanilang mga kasama sa pangangalaga:

☎ (858) 495-5500
✉ AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov