



Paano Tutulong

Makakatulong ang mga driver ng sasakyan sa mga may dementia sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga kasanayang angkop sa dementia at sa pamamagitan ng pag-uulat ng pinaghihinalaang pang-aabuso sa nakatatanda o inaalagaan na nasa hustong gulang 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.

Ang APS ay nagsisilbi sa matatandang may edad 60 at mas mataas, pati na rin sa mga inaalagaan na nasa hustong gulang na may edad na 18-59, na sinasaktan, o pinagbantaan ng pinsala, para 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 pagkakakilanlan na ulat sa pamamagitan ng 24 oras na linya ng pag-uulat para sa pinaghihinalaang pang-aabuso sa nakatatanda o inaalagaan na nasa hustong gulang.

Ang mga itinuturing na ipinag-uutos na mamamahayag ay kinakailangang mag-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 Provider ng Transportasyon

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 driver ng sasakyan sa pamamagitan ng pagiging alerto sa mga palatandaan ng pang-aabuso o pagpapabaya:

- 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
- Hindi magandang kalinisan
- Mga sintomas ng pagkabalisa, depresyon, o pagkalito
- Ang kasama sa pangangalaga ay nagpapakita ng galit o kawalang-interes sa taong may dementia
- Pag-aatubiling 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
- Mahigpit o maigting na relasyon o madalas na pagtatalo sa pagitan ng kasama sa pangangalaga at taong may dementia

Ang mga pagbabago sa kognitibo ay maaaring gawing hindi ligtas ang pagmamaneho para sa mga taong may dementia at iba pa sa kalsada. Bilang isang driver, nagbibigay ka ng isang mahalagang serbisyo: ligtas, naa-access na transportasyon. Sa pamamagitan ng nakakatulong sa dementia na mga kasanayan, masisiguro ng mga driver—kabilang ang mga operator ng bus, provider ng medikal na transportasyon, at mga boluntaryong driver—na ang mga taong may dementia ay mananatiling nakapag-iisa at konektado sa lipunan sa kanilang komunidad.



- ## 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. Problema sa pag-unawa sa visual na imahe 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 mabait:** Ipakita na nakikinig ka at mahalaga ang kanilang sinasabi.
 - **Kumonekta nang emosyonal:** Manatili sa kanilang mga damdamin, kahit na magbago ang paksa.
 - **Subukang huwag tumugon sa mga hindi pangkaraniwang pag-uugali:** sa halip, manatiling kalmado, matiyaga, at may kakayahang umangkop. Isaalang-alang kung ano ang maaaring ikinagalit nila, tulad ng ingay o biglaang pagbabago, at umayon kung kaya mo.
 - **Magbigay ng karagdagang oras:** Ang mga gawain tulad ng pagsakay sa bus o pagbayad ng pamasahang ay maaaring mas tumagal para sa isang taong may dementia.
 - **Tumulong na gawing ligtas at komportable ang kanilang biyahe:** Tratuhan ang bawat pasahero nang may dignidad at paggalang.

Paggawa ng Inyong Mga Pagsakay na Nakakatulong sa Dementia

Pakikipag-ugnayan at Suporta

- Kilalanin ang inyong sarili at ang inyong tungkulin.
- Magbigay ng mga visual na pahiwatig tulad ng pagturo o kumpas.
- Kung ang pasahero ay sumigaw o tumawag, manatiling kalmado.
- Iwasang makipagtalos at tumugon nang may pasensya.

Kapaligiran at Routine ng Transportasyon

- Isulong ang isang kalmadong setting; gumamit ng nakapapawing musika.
- Mag-alok ng malinaw na mga paalala tungkol sa kung saan sila pupunta at kung ano ang susunod na aasahan.
- Iwasan ang mga likuan o hindi inaasahang pagbabago.
- Tiyaking madaling basahin ang senyas na may malalaking font, mataas na contrast, at malinaw na icon.
- Gumamit ng pare-parehong mga driver/tauhan kung maaari.
- Kung nasa bus, idirekta ang pasahero na maupo malapit sa harap ng bus, at ipaalam sa kanila na aalertuhan mo sila pagdating mo sa kanilang hintuan.

Kaligtasan at Sistema

- Magbigay ng mas mataas na antas ng serbisyo kaysa curb-to-curb, gaya ng door-to-door.
- Ilabas lamang ang mga pasahero sa nakumpirma o nakatakdaang mga destinasyon.
- Suriin na ang mga seat belt ng pasahero ay nakakabit nang maayos at ikonekta ang feature na "child lock", kung naaangkop.
- Mag-sign up para sa at bigyang pansin ang "Silver Alerts" at iba pang mga anunsyo ng nawawalang tao.

Edukasyon at Mga Mapagkukunan

- Humiling ng libreng Dementia Friends na sesyon ng para sa inyong 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