



Paano Tutulong

Makakatulong ang mga restawran at establisyemento ng pagkain sa mga may dementia sa pamamagitan ng pagpapatupad ng nakakatulong sa dementia na mga gawi at 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.

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 mag-ulat sa pamamagitan ng 24 oras na linya ng pag-uulat para sa pinaghihinalaang pang-aabuso sa nakatatanda o inaalagaan sa mga 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 Restawran at Iba pang Establisyemento ng Pagkain

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 restawran at establisyemento ng pagkain 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
- Mahina ang kalinisan, mukhang hindi maayos, may amoy ang katawan
- Mga palatandaan ng pagkabalisa, depresyon, o pagkalito
- Ang kasama sa pangangalaga ay nagpapakita ng galit o kawalang-interes sa taong may dementia
- Pag-aatubili o takot 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
- Mahigpit o maigting na relasyon o madalas na pagtatalo sa pagitan ng kasama sa pangangalaga at taong may dementia
- Hindi maipaliwanag na pag-alis mula sa mga aktibidad

Ang mga restawran at establisyemento ng pagkain ay makapagbibigay ng mas mataas na antas ng serbisyo sa customer sa pamamagitan ng pag-aaral ng mga paraan para mas mahusay na matulungan ang mga may dementia. Ang pagkain sa labas ay isang mahalagang aktibidad sa lipunan para sa maraming tao, ngunit para sa isang taong may dementia, maaari itong maging napakalaki. Ang mga customer na ito ay may mga espesyal na pangangailangan at maaaring mangailangan ng karagdagang suporta para tamasahin ang kanilang mga karanasan sa kainan.



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.
- **Magdahan-dahan:** Bigyan sila ng oras na marinig, iproseso, at tumugon.
- **Panatilihin itong simple:** Magtanong ng isang beses sa isang pagkakataon; mag-aalok ng mga pagpipilian: "Gusto mo ba ng ketchup o rancho kasama ang iyong fries?"
- **Maging matiyaga habang pumipili sila:** Ulitin o i-rephrase kung kinakailangan.
- **Humingi ng paumanhin para sa mga nakikitang pagkakamali:** Huwag makipagtalo, kahit na hindi mo kasalanan.
- **Maingat na ibigay ang tseke sa kasama sa pangangalaga:** Ang isang indibidwal na may dementia ay maaaring magkaroon ng mga hamon sa pag-unawa sa o pagkalkula ng bayarin, o pag-alalang magbayad.
- **Subukang huwag tumugon sa hindi pangkaraniwang pag-uugali:** Sa halip, tumugon nang may paggalang at manatiling kalmado, matiyaga, at may kakayahang umangkop. Makakatulong ang isang mabait at maalalahaning diskarte na lumikha ng ligtas at nakakaengganyong karanasan sa kainan para sa lahat.

Paggawa ng Inyong Establisyemento ng Pagkain na Nakakatulong sa Dementia

Pakikipag-ugnayan ng Tauhan

- Magsuot ng mga name tag na may malalaking font.
- Alamin ang pangalan ng tao at gamitin ito para iparamdam sa kanila na kinikilala at iginagalang sila.
- Mag-check in sa kanila nang malumanay nang walang puwersa.
- Mag-alok ng mga tahimik na lugar o upuan sa mga lugar na hindi gaanong maingay at nakakaabala.

Kapaligiran at Atmospera

- Panatilihin ang mga talahanayan na walang hindi mahahalagang bagay, tulad ng mga bulaklak at mga materyal na pang-promosyon.
- Iwasan ang mga pattern at nakaka-abalang wallpaper.
- Magpatugtog ng malambot at nagpapakalmang musika.
- Iwasan ang pag-upo malapit sa salamin o liwanag na nakasisilaw.
- Gumamit ng maliwanag na kulay na mga kagamitan, plato, tasa.
- Gumamit ng malinaw na mga karatula sa banyo tulad ng "lalaki" at "babae" sa halip na mga tema.

Suporta sa Menu at Oras ng Pagkain

- Mag-alok ng mga pagpipiliang madaling kainin.
- Maging flexible sa mga texture ng pagkain (hal., malambot, pureed, malapot) para sa mga nahihirapan sa pagnguya o paglunok.
- Gumamit ng mga visual na menu na may mga larawan ng mga pagkain
- Magbigay ng mga menu sa online
- Tumulong na gabayan ang pagdedesisyon (hal., "Gusto mo ba ng mainit na pagkain o malamig na pagkain?" o "Gusto mo ba ng manok o isda?").

Edukasyon at Mga Mapagkukunan

- 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