



Paano Tutulong

Ang mga kapitbahay at miyembro ng komunidad ay maaaring makatulong sa mga taong may dementia sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga kasanayang angkop sa dementia at sa pamamagitan ng pag-uulat ng pinaghihinalaang pag-abuso sa nakatatanda o mga inaalaan 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 inaalaan 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. Kapag may pagdududa, magkasala sa panig ng pag-iingat at gumawa ng ulat. Gagabayan ka ng mga sinanay na kawani sa sitwasyon at magbibigay ng gabay sa kung ano ang susunod na gagawin.

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 Kapitbahay at Miyembro ng Komunidad

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. Bilang miyembro ng komunidad, maaari kang manatiling 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 palatandaan ng pagkabalisa, depresyon, o pagkalito
- Hindi maayos na kapaligiran sa pamumuhay (hal., kalat, tinutubuan na bakuran, sirang bahay)
- 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
- Biglaang pag-aalala tungkol sa kawalan ng sapat na pera para matugunan ang mga pangunahing pangangailangan
- Naglalakad-lakad o naglalakad sa kapitbahayan
- Hindi ligtas o walang ingat na pag-uugali sa pagmamaneho

May mga aksyon tayong lahat bilang mga kapitbahay at miyembro ng komunidad upang tulungan ang mga taong may dementia at ang kanilang mga kasama sa pangangalaga. Kung higit tayong nagtutulungan para madagdagan ang ating pang-unawa sa sakit, magiging mas inklusibo at sumusuporta ang ating mga 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. 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 magbigay 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 damdamin ng tao, kahit na magbago ang paksa.
- **Maging maunawa sa kanilang mga pananalita:** Maaaring kabilang dito ang pakikipag-usap sa sarili, pagtawag, o pag-uulit ng mga tanong.

Ang komunikasyon ay maaaring maging mahirap para sa mga taong may dementia. Ang mga salita o kilos ay kadalasang paraan ng pagpapahayag ng hindi natutugunan na mga pangangailangan o emosyon. Bilang mga kapitbahay, nakakatulong na maging isang "magiliw na detektibo," na tumitingin sa labas para maunawaan kung ano ang maaaring sinusubukang ipaalam ng isang tao.



Paggawa ng Inyong Komunidad na Nakakatulong sa May Dementia

Turuan ang Iyong Sarili at ang Iba
Tumulong na bumuo ng isang mahabaging komunidad

- Alamin ang tungkol sa dementia, ang stigma na kadalasang nakapaligid dito, at kung paano ito nakakaapekto sa pang-araw-araw na buhay.
- Maging pamilyar sa mga lokal na serbisyo at mapagkukunan sa inyong komunidad.
- Dumalo sa isang Dementia Friends na sesyon at hikayatin ang iba na sumama sa iyo! Maaari ka ring humiling ng libreng Dementia Friends na sesyon para sa inyong komunidad:

☎ (858) 495-5500

✉ AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov

Makipag-ugnayan sa Inyong Komunidad
Ang koneksyon at pagsasama ay may pagkakaiba

- Kilalanin ang inyong mga kapitbahay at regular na makipag-ugnayan sa kanila.
- Mag-alok ng simpleng suporta, tulad ng paglalakad kasama ang alagang hayop, pagdadala ng mga basurahan, o pag-aalok ng sakay.
- Isama ang mga taong may dementia sa mga desisyon o pag-uusap sa kapitbahayan, kung posible.
- Gumawa ng listahan ng contact sa kapitbahayan para sa koneksyon sa lipunan at mga emergency.

Bigyang-kakayahan ang mga taong nabubuhay na may Dementia
Isulong ang dignidad, layunin, at awtonomiya

- Tumutok sa mga lakas at kakayahan ng tao; hindi kung ano ang hindi nila kayang gawin.
- Makinig sa kanilang boses at igalang ang kanilang mga opinyon, pagpipilian, at kagustuhan.
- Hikayatin ang pakikilahok sa buhay komunidad.
- Unawain na ang mga taong nabubuhay na may dementia ay higit pa sa kanilang diagnosis.