

Gabay ng Tagapag-alaga

Isang Impormasyonal na Kagamitan Upang Suportahan
ang Iyong Paglalakbay Bilang Tagapag-alaga





Mga Pasasalamat

Ang nilalaman ng Handbook ay isinaayos, na-edit, sinuri, at isinulat ni:

Caregiver Coalition ng San Diego, www.CaregiverCoalitionSD.org.

Pagpopondo na ibinibigay ng Programa ng Pambansang Suporta sa Tagapangalaga ng Pamilya (National Family Caregiver Support Program) sa pamamagitan ng Ahensya ng Kalusugan at Serbisyong Pantao, Mga Serbisyo sa Pagtanda at Kasarinlan ng County ng San Diego (Health and Human Services Agency, Aging & Independence Services)

Minamahal na Mga Tagapag-alaga ng San Diego:

Ang Koalisyon ng Tagapag-alaga ng San Diego ay narito upang matulungan kang makahanap ng mga kasagutan sa lahat ng iyong mga katanungan sa pag-aalaga. Kasama sa mga miyembro ang mga kinatawan mula sa mga organisasyong hindi pinagkakakitaan (“non-profit organizations), mga negosyo, at mga ahensya ng gobyerno, pati na rin ang iba pang mga propesyonal na dalubhasa sa pag-aalaga, pangangalaga sa matatanda, pagtanda, at mga isyu sa pagtatapos ng buhay. Ang aming hangarin ay mabawasan ang tensyon na dala ng trabahong pag-aalaga ng mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagtulong sa iyo na maging isang tagapag-alaga na mas may kaalaman.

Ang Koalisyon ng Tagapag-alaga ay nagbibigay ng mga sumusunod:

- **Libreng Mga Komperensya:** Isinasagawa ito sa iba't ibang lokasyon sa buong Lalawigan ng San Diego. Ang mga komperensyang ito ay naghahatid ng mga presentasyon mula sa dalubhasang mga propesyonal tungkol sa mga paksa ng interes sa mga tagapag-alaga. Bawat komperensya ay may kasamang mapapagkununang-kaalaman na patas at libreng pahinga sa pag-aalaga.
- **Webinar:** Panoorin ang mga libreng 30-minutong pang-edukasyon na mga webinar mula sa iyong kompyuter o sa telepono.
- **Mga Tagapagsalita:** Ang mga miyembro at kasama ng Koalisyon ng Tagapag-alaga ay maaaring makipag-usap sa iba't ibang grupo sa kalawakan ng Lalawigan ng San Diego. Pumili muli sa iba't ibang paksa ng interes sa mga nakatatanda at mga matatanda.
- **Mga Reperal:** Matutulungan ka ng aming mga miyembro na makahanap ng mga mapagkukunan ng kaalaman at tulong sa komunidad na pinaka-angkop sa iyong mga pangangailangan.
- **Gabay ng Tagapag-alaga:** Ang aming mga miyembro ay nagtipon, nag-ipon at nag-ambag ng kani-kanilang kaalaman at mga mapagkukunan ng kaalaman upang likhain ang aklat na ito.

Nais ka naming magtagumpay at magkaroon ng pakiramdam
ng katuparan sa iyong paglalakbay sa pag-aalaga!

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Koalisyon ng Tagapag-alaga
ng San Diego at para kumonekta sa amin: Bisitahin and aming Website sa:

www.CaregiverCoalitionSD.org

Magpadala ng elektronikong liham: InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com



I-like kami sa Facebook!



Talaan ng Nilalaman

Seksyon	Pahina
Panimula	5
Seksyon 1: Paano Makakahanap ng Tulong	8
Pagsisimula	9
Pangkalahatang Impormasyon at Mga Mapagkukunan ng Kaalaman	10
Mga Website sa Pag-aalaga	11
Seksyon 2: Direktoryo ng Mapapagkukunan ng Kaalaman	14
Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan	15
Mga Pampublikong Benepisyo	16
Mga Lokal na Ahensiyang Hindi Pinagkakakitaan	18
Pamamahala sa Pag-alaga ng Matatanda	20
Seksyon 3: Mga Karaniwang Pangangailangan	22
Transportasyon	23
Pangangalaga sa Bahay	26
Mga Pagpipilian sa Pabahay	28
Pang-araw na Pangangalaga sa Matatanda	29
Pahinga sa Pangangalaga	29
Mga Programa sa Nutrisyon	30
Mga Pangangailangan sa Pagkakaroon ng Kasama at Pang-Emosyon	30
Teknolohiya at Kagamitang Medikal	31
Seksyon 4: Komunikasyon	34
Ang Pagkakaroon ng Mahahalagang Pag-uusap Habang Maaga	35
Paano Makipag-usap sa Mga Nagbibigay ng Pangangalagang Pangkalusugan	36
Seksyon 5: Mga Isyung Pinansyal at Ligal	38

Talaan ng Nilalaman

Seksyon	Pahina
Seksyon 6: Kaligtasan	42
Paghahanda sa Sakuna	43
Pamamahala sa Gamot	44
Pag-iwas sa Pagkahulog	45
Seksyon 7: Mga Serbisyong Pangangalaga sa Sarili Suporta	50
Mga Mungkahi sa Pangangalaga sa Sarili	51
Mga Grupo na Nagbibigay-Suporta	53
Seksyon 8: Pag-unawa sa sa Sakit na Alzheimer's at Mga Kaugnay na mga Demensya	54
Pagkilala sa Sakit na Alzheimer's at Mga Kaugnay na Yugto ng Demensya ng Alzheimer	56
Mga Karaniwang Pagkilos at Mga Sanhi Nito	57
Mga Karaniwang Pagkilos at Mga Sanhi Nito	58
Mga Mungkahi para sa Pamamahala ng Sintomas ng PagkilosMga	59
Pagsasaalang-alang sa Kaligtasan	60
Mga Mungkahi para sa Pagtugon sa Mga Karaniwang Mga Kilos sa Iba't Ibang Yugto ng Demensya	61
Mga Mungkahi para sa Pagtugon sa Mga Karaniwang Mga Kilos sa Iba't Ibang Yugto ng Demensya	62
Programang "Iuwi Mo Ako"	63
Mga Kagamitan para mas Mahusay na Komunikasyon	64
Mga Mungkahi para sa Pag-uusap Tungkol sa Mahirap na Mga Paksa	65
Mga Mungkahi sa Pagharap sa Istres	66
Sakit na Parkinson	67
Parkinson's, Alzheimer's, at demensya	
Seksyon 9: Pag-aalaga sa Isang Tao na Nabubuhay sa mga Hamon sa Kalusugan ng Isip	70
Sama-samang Paghanap ng Tulong	71
Suporta para sa Kalusugang Pangkaisipan	72

Talaan ng Nilalaman

Seksyon	Pahina
Seksyon 10: Pangangalaga sa Pagtatapos ng Buhay	74
Pangangalaga sa Simula ng Paggamot (Palliative Care)	75
Pangangalaga sa Pagtatapos ng Paggamot (Hospice Care)	75
Paggawa ng Pangwakas na Pag-aayos	76
Mga Hakbang na Dapat Gawin sa Oras ng Kamatayan	77
Buhay Pagkatapos	78
Talahulungan (Glossary) ng Pag-aalaga	80
Apendise	84

Panimula

Sino ang isang Tagapag-alaga?

Maraming kalalakihan at kababihan ang nagsisilbing tagapag-alaga nang hindi namamalayan. Pinangangalagaan mo ba ang iyong asawa, dinadala ang isang nakatatandang miyembro ng pamilya sa mga pagkonsulta sa doctor, o tinutulungan ang iyong mga magulang sa mga bagay na pinansyal? Dinadala mo ba ang mga nakatatandang mga kamag-anak sa pamilihan o regular na namimili para sa isang kaibigan? Kung gayon, ikaw ay isang tagapag-alaga. Ang pag-aalaga ay maaaring isang lingguhang aktibidad, sa buong panahon (full-time) na pangangalaga sa katawan, o anuman sa pagitan.

Kung nag-aalaga ka ng isang mahal sa buhay, kamag-anak man, kapitbahay, o kaibigan, makakatulong ang manwal na ito. Ito ay idinisenyo bilang isang mapa ng daanan at mapagkukunan ng kaalaman para sa iyong paglalakbay. Ang bawat tao ay may magkakakaibang pangangailangan at hamon. Anong tulong ang kailangan ngayon? Anong tulong ang maaring kailanganin sa hinaharap? Handa bang tumanggap ng tulong ang iyong minamahal? Walang isang tanging sagot para sa bawat sitwasyon.



Hindi Ka Nag-iisa

Sa panahon ngayon, mas maraming bilang ng mga tao ang mapalad na nabubuhay at umaabot sa mas matandang edad, ngunit marami rin ang nahaharap sa mga malalang mga problema sa kalusugan na maaaring lumala sa mga sumusunod na taon. Ang mga pamilya ay humahakbang upang tumulong. Ayon sa AARP at National Alliance for Caregiving, higit sa 34 milyong mga Amerikano ang nagbigay ng libreng pangangalaga sa isang

indibiduwal na may edad na 50 o mas matanda sa huling 12 buwan (ng taong 2015). Halos 75% ng mga nag-aalaga ay kababaihan, ngunit dumarami na rin ang kalalaking tagapag-alaga. Sa pamantayang 49.2 na porsyento, maraming Amerikanong tagapag-alaga ang napapagitna sa pag-aalaga ng mga anak at matatandang mga kamag-anak. Gayunpaman, karamihan ng mga tagapag-alaga ay mga nakatatanda rin, na kung saan ang mga may edad na 65 pataas ay bumubuo ng isang-katlo ng populasyon ng pamilya ng mga tagapag-alaga.

Lalaki man o babae, bata, katamtamang gulang, o mas matanda, ang mga tagapag-alaga na walang bayad ay naglalaan ng maraming oras, lakas, at kanilang sariling mga mapagkukunan ng kaalaman sa pag-aalaga sa mga minamahal sa buhay, at may mahalagang papel sa pagpapatibay ng lipunan sa ating mga komunidad.

Kunin ang mga Mapagkukunan ng Kalaaman at Suporta na Kailangan Mo

Ang pagbibigay ng tulong sa iyong minamahal sa buhay ay maaaring hindi laging madali. May mga tao na mas may kakayahang magbigay ng tulong, tulad ng mapagkukunang-pinansyal, oras, at suportang emosyonal, kaysa sa iba. Sa paggamit ng tamang mga kasangkapan at suporta, maaari mong mapatakbo ng mahusay ang pangangalaga para sa iyong minamahal at iyong pamilya.

Kung ang iyong minamahal ay may sakit na Alzheimer's o ibang uri ng demensya, isang talamak na karamdam katulad ng Parkinson's, sakit sa puso, sakit sa baga, o anupamang ibang uri ng sakit o kapansanan na nangangailangan ng tulong ng isang tagapag-alaga, inaasahan ng Koalisyon ng Tagapag-alaga ng San Diego na ang manwal na ito ay makakatulong sa iyo na maging isang tagapag-alaga na mas may tiwala sa sarili, mas balanse at mas may kakayahan.



SEKSYON #1:

Paano Makakahanap ng Tulong

- **Ano Ang Matatagpuan Mo Sa Seksyong Ito:**
 - Pagsisimula
 - Pangkalahatang Impormasyon at Mga Mapagkukunan ng Tulong
 - Mga Website na Tungkol sa Pag-aalaga

Pag-uumpisa

Ang pag-aalaga ng iba ay maaaring maging kapaki-pakinabang at isang karangalan, ngunit maaari rin itong maging mahirap at nakakalula. Madalas kailangang makitungo sa malawak, burukratiko, kalusugan, ligal, at iba pang sistema ng gobyerno. Maaaring mahirap malaman kung saan magsisimula, o kaya ay anong mga katanungan ang dapat itanong. Ang paglalaan ng oras upang maging isang edukadong konsumidor ay magpapahintulot sa iyo na gumawa ng pinakamahasay na mga pagpapasyang posible.

Sa iba't ibang mga punto sa buong proseso ng pangangalaga, makakatulong na huminto at gawin ang ginagawa ng mga panlipunang manggagawa (social worker): ang isang pagdedetermina. Tukuyin kung alin ang maaaring kayanin o hindi kakayanin ng iyong mahal sa buhay. Anong mga aspeto ng pisikal o mental na pamumuhay ang nagbago? Pare-pareho ba ang pagbabago or nag-iiba ba ito? Ano ang pinakamahasay at alin ang hindi magandang oras ng araw? Ano ang sinasabi ng iyong minamahal tungkol sa sitwasyon? (Minsan ang ating mga mahal sa buhay ay maaaring, at nais na, pamahalaan ang sarili nang higit sa ating ekspektasyon). Ang sitwasyong pampinansyal ng indibidwal na nakatatanda? Mayroon bang mga miyembro ng pamilya o kaibigan na makakatulong sa pinansyal o iba pa? Paano kaya ang tungkol sa nga suportang emosyonal, panlipunan, at espiritwal?

Habang nangangalap ka ng impormasyon, maaari mong itala ang iyong mga obserbasyon at mga pangangailangan sa isang plano ng pangangalaga. Bilang karagdagan, gugustuhin mong mapanatili ang madaling-gamiting impormasyon tulad ng mga detalye sa kasaysayang-medikal ng iyong mahal sa buhay, impormasyong pinansyal, at ang lokasyon ng mga mahahalagang dokumento. Sumangguni sa Apendise para sa isang tsart na maaari mong punan sa impormasyong ito.

Mapalad ang Lalawigan ng San Diego sa pagkakaroon ng kayamanan ng mga programa at mapapagkukunan ng kaalaman upang matulungan ang mga nakatatanda, mga matatanda at mga tagapag-alaga. Gayunpaman, maraming tao ang hindi alam ang tungkol sa mga bagay na ito. Ang iba't ibang mga lokal na ahensya, pangkalahatang mapagkukunan ng kaalaman, at mga programang pampublikong benepisyo ay nakalista sa loob ng seksyong ito. Ang mga tiyak na mapapagkukunan ng kaalaman na nauugnay sa mga paksa tulad ng transportasyon o tulong sa bahay ay matatagpuan sa loob ng seksyon ng Mga Karaniwang Pangangailangan ng manwal na ito.



Pangkalahatang Impormasyon at Mga Mapagkukunan ng Kaalaman

Alam mo man o hindi ang eksaktong uri ng tulong na kailangan mo, o nais ng tulong na malaman ang mga magagamit na programa, ang 2-1-1 at ang Sentro ng Pagtawag ng Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan (Aging & Independence Services Call Center) ay dalawang magagandang lugar upang magsimula.

2-1-1 San Diego

www.211sandiego.org

I-dial ang 2-1-1 sa anumang oras ng araw o gabi upang makakonekta sa malawak na sistema ng mga programa sa serbisyong panlipunan at mga organisasyong pangkawanggawa na tumutugon sa mga pangangailan ng mga taga-San Diego.

Sentro ng Tawag ng Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

Ang Ahensya ng Kalusugan at Pantaong Mga Serbisyo ng Lalawigan ng San Diego, Mga Serbisyo ng Pagtanda at Pansariling Kalayaan (Aging & Independence Services o AIS) ay ang Lokal na Ahensya ng Pagtanda sa Lalawigan ng San Diego. Ang kawani ng Sentro ng Tawag ng AIS ay mga sinanay na mga panlipunang manggagawa na maaaring maikonekta ang mga tumatawag sa mga serbisyo at programa sa Lalawigan at labas-Lalawigan, kabilang ang: tulong sa loob ng bahay, pamamahala ng kaso, pagkain, at marami pa. Sumangguni sa Pahina 12 para sa ilang sa mga programang inaalok ng IAS.



Mga Website ng Tagapag-alaga

Direktoryo ng Alagang-Pangmatanda ng San Diego

www.sandiegoeldercare.com

Ang libreng gabay sa independyenteng pamumuhay, pangmatagalang pangangalaga, at mga mapagkukunan ng kaalaman para sa mga matatanda at tagapag-alaga ay ipinamamahagi ng taun-taon ng San Diego Union-Tribune. Kasama rito ang mga pangkawanggawang mapagkukunan ng kaalaman, pati na rin ang mga pribadong negosyo na espesyalista sa mga serbisyo para sa mga indibidwal na may sapat na gulang. Upang makakuha ng nakalimbag na kopya, tumawag sa (619) 293-1680.

San Diego Union-Tribune Website ng Pag-aalaga

www.caregiversd.com

Iniiyon ng San Diego Union-Tribune ang mga artikulo na nauugnay sa pag-aalaga, mga lokal na mapagkukunan ng kaalaman, at payo sa mga paksang tulad ng mga kinakailangan sa pag-aalaga, pagkuha ng tulong, pag-aalaga sa may demensya, pagpapanatiling malusog, at mga bagay na pampinansyal.

AARP® Sentro ng Mapapagkunan ng Kaalaman sa Pag-aalaga

www.aarp.org/caregiving

Mahahanap mo rito ang maraming mga mungkahi, kasangkapan, at mga mapagkukunan ng kaalaman para sa mga tagapag-alaga ng pamilya kabilang ang mga maaaring i-download na mga gabay tulad ng Gabay ng Paghahanda sa Pag-aalaga (“Prepare to Care Guide”), Mga Pangunahing Kaalaman sa Pag-aalaga, Pag-aalaga sa Bahay, Pinansyal at Lugal, at Pagbalanse ng Buhay sa Pag-aalaga.

AARP® Kagamitan sa Pag-aalaga

www.aarp.org/caregivingtools

Nagbibigay ang website na ito ng iba’t ibang mga libre na mga kagamitan na makakatulong sa iyo na makahanap ng mga serbisyo, subaybayan ang mga tala ng kalusugan, mga templatong pag-akses para sa mga halimbawa ng mga lugal na dokumento, at marami pa.

Koalisyon ng Tagapag-alaga ng San Diego (Caregiver Coalition)

www.caregivercoalitionsd.org

Ang website ng Koalisyon ng Tagapag-alaga ay nagbibigay sa mga tagapag-alaga na miyembro ng pamilya ng impormasyon, mapagkukunan ng kaalaman, at paparating na mga lokal na kaganapan para sa mga nag-aalaga.

Alyansya ng Tagapag-alaga ng Pamilya (Family Caregiver Alliance o “FCA”)

www.caregiver.org

Nilalayan ng pambansang organisasyon na ito na mapabuti ang kalidad ng buhay ng mga tagapag-alaga at ang mga pinangangalagaan nila sa pamamagitan ng impormasyon, mga serbisyo, at adbokasiya. Nagbibigay ang kanilang website ng impormasyon sa iba’t ibang mga paksa ng pangangalaga (pantulong na teknolohiya, pagkakaiba-iba at mga isyu sa kultura, pang-malayo na pag-aalaga) at mga paksang nauugnay sa kalusugan (demensya, sakit na Parkinson’s, tromatikong pinsala sa utak).

Suporta sa Pag-aalaga ng Administrasyon ng Mga Beterano (Veterans Administration o “VA” Caregiving Support)

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

Nag-aalok ang VA ng mga serbisyo at suporta sa mga tagapag-alaga ng mga beterano. Bisitahin ang kanilang website upang malaman ang tungkol sa mga espesyal na programa, tulad ng mga programa para sa mga tagapag-alaga na miyembro ng pamilya na nagmamalasakit sa mga beterano na nasugatan pagkatapos ng 9/11. Mayroon ding isang espesyal na linya ng suporta ng tagapag-alaga (855) 260-3274 upang tumulong sa pagkonekta ng mga tagapag-alaga at mga beterano sa mga serbisyo.



SEKSYON #2:

Direktoryo ng Mapapagkunan ng Kaalaman

- **Ano ang Matatagpuan Mo sa Seksyong Ito:**
 - Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan
 - Mga Benepisyong Pampubliko
 - Mga Lokal na Ahensyang Pangkawanggawa
 - Pamamahala sa Heriyatrikong Pangagalaga

Mga Serbisyo sa Pagtanda at Pansariling Kalayaan

Ang Ahensya ng Kalusugan at Mga Serbisyong Pantao ng Lalawigan ng San Diego, Mga Serbisyo ng Pagtanda at Pansariling Kalayaan (Aging & Independence Services o AIS) ay nag-aalok ng iba't ibang mga programa at serbisyo para sa mga nakatatanda. Para sa pangkalahatang impormasyon at tulong sa reperal, pati na rin ang impormasyon tungkol sa alinman sa mga programang nakalista sa ibaba, tumawag sa Sentro ng Tawag ng AIS sa (800) 339-4661. Tinutulungan ng mga manggagawang panlipunan na ikonekta ang mga tumatawag sa loob at labas ng lalawigan, kasama ang tulong sa loob ng bahay, pamamahala sa kaso, pagkain, at marami pa.

Mga Sumusuportang Serbisyo sa Pag-aalaga sa Loob ng Bahay (In-Home Supportive Services o “IHSS”)

Nagbibigay ang IHSS ng personal na pangangalaga at tulong sa mga maybahay, sa mga nakatatanda (edad 65+) na mababa ang kita at mga indibidwal na may kapansanan na hindi maaaring manatili sa kanilang mga tahanan. Ang mga serbisyo ng IHSS ay ibinibigay ng mga independyenteng tagapag-alaga na napili ng kliyente ng IHSS. Maraming kliyente ang nagde-desisyon na magkaroon ng isang pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya o kaibigan na tutulong sa kanila, o maaari silang pumili ng isang propesyonal na subok na mula sa rehistro ng tagapag-alaga.

Protektibong mga Serbisyo sa mga May Sapat na Edad (Adult Protective Services o “APS”)

Iniiimbestigahan ng Protektibong mga Serbisyo sa mga May Sapat na Edad (Adult Protective Services o “APS”) ang mga sumbong tungkol sa pang-aabuso sa matatanda at mga indibidwal na may sapat na gulang na umaasa sa pangangalaga ng iba, kabilang ang mga kaso ng kapabayaang, pag-abandona, pisikal, sekswal, at pang-aabuso sa pananalapi. Ang pangunahing misyon ng APS ay upang magbigay ng proteksyon, isa pang mahalagang layunin ay upang mapanatili ang kalayaan at dignidad ng mga matatanda at mga indibidwal na sapat ang edad na may kapansanan. Bilang karagdagan sa pagsisiyasat sa pang-aabuso, nagsasagawa ang APS ng mga pagbibisita at nakikipag-ugnayan din sa iba pang mga ahensya at kasosyo sa komunidad upang mapahusay ang kaligtasan ng kliyente at magbigay ng mga sumusuportang mga mapagkukunan ng kaalaman.

Mga Programa sa Pamamahala ng Kaso

Ang mga programang ito ay nagbibigay ng komprehensibong pamamahala sa panlipunan at pangangalagang pangkalusugan, karaniwang para sa mga kliyente at pamilya na may iba't ibang mga serbisyo, tulad ng: pagsusuri ng mga pangangailangan, pagpapalano ng pangangalaga sa kliyente at pamilya, adbokasiya, koordinasyon ng pangangalaga sa iba pang mga ahensya ng komunidad, pag-aayos ng mga serbisyo, tatlong-buwanang pagbisita sa bahay, at buwanang pag-tsek-in. Sa kasalukuyan, ang mga sumusunod na uri ng kliyente ay sineserbisyohan ng mga programa sa pamamahala ng kaso ng AIS:

- Mga indibidwal na may edad na 65+ na kwalipikado sa Medi-Cal at nasa peligro na mailagay sa isang pasilidad ng dalubhasang pangangalaga
- Mahina at may kapansanan na mga indibidwal na may edad na 60+ na mababa o katamtaman ang kita (kwalipikado man o hindi sa Medi-Cal) at nanganganib na mailagay sa isang pasilidad ng dalubhasang pangangalaga.
- Mga indibidwal na may edad na 18+ na may mga kapansanan na nanganganib na ma-institusyonalisado.

Mga Benepisyo sa Publiko

Depende sa edad, kita, lagay ng kapansanan, o iba pang mga kinakailangan, ikaw o ang iyong mahal sa buhay ay maaaring makatanggap ng mga sumusunod na programa o benepisyo.

CalFresh (SNAP sa ibang estado)

Ang CalFresh, na dating kilala bilang mga selyo na pagkain (food stamps), ay tumutulong sa mga taong may limitadong kita na bumili ng pagkain gamit ang isang elektronikong “benefit card” na mukhang isang “credit card.” Upang magsumite ng aplikasyon, makipag-ugnay sa Ahensya ng Kalusugan at Pantaong Serbisyo ng Lalawigan ng San Diego na i-akses ang Sentro ng Tawag ng Serbisyong Pang-Kostomer sa (866) 262-9881.

Medi-Cal (Medicaid sa ibang estado)

Ang pederal at estadong programa na ito ng segurong pangkalusugan ay tumutulong sa mga taong limitado ang mapapagkukunan ng tulong para makatanggap ng medikal na pangangalaga. Para sa mga indibidwal na may sapat na edad na may kapansanan, sinusuplementahan nito ang kanilang Medicare. Kontakin ang Sentro ng Tawag ng Serbisyong Pang-kostomer ng Kalusugan at Pantaong Serbisyo ng Lalawigan ng San Diego sa (866) 262-9881.

Medicare

Ang Medicare ay isang pambansang programa sa segurong pangkalusugan na tumutulong sa mga taong may edad na 65 pataas, (at ilang mas bata na may mga kapansanan), na magbayad para sa kanilang pangangalaga sa kalusugan. Tumawag sa Medicare sa (800) 633-4227, o bisitahin ang www.medicare.gov. Ang pangkawanggawa na Elder Law & Advocacy at ang aming lokal na tagapagbigay na pambansang Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP) na nagbibigay ng libreng impormasyon at pagpapayo tungkol sa Medicare. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Elder Law & Advocacy sa (858) 565-1392 o bisitahin ang www.seniorlaw-sd.org.

Seguridad sa Lipunan (“Social Security”)

Ang pambansang programa na ito ay nagbibigay ng buwanang pinansyal na tulong sa mga taong nagsisimula sa edad na 62 o mga taong nagkaroon ng kapansanan at kwalipikado sa striktong pamantayan sa kapansanan at pagtatrabaho. Upang makatanggap ng mga benepisyo sa pagreretiro dapat kang nakapagbayad ng mga buwis sa pagreretiro sa Social Security nang hindi bababa sa 10 taon o matugunan ang iba pang mga kinakailangan. Upang magsumite ng aplikasyon, bisitahin ang iyong lokal na tanggapan ng Social Security Administration, tumawag sa (800) 772-1213, o mag-online: www.ssa.gov.

Karagdagang Kita sa Seguridad (Supplemental Security Income o “SSI”)

Nagbabayad ang SSI ng buwanang mga pinansyal na benepisyo sa mga taong may edad na 65 pataas, pati na rin sa mga bulag o may kapansanan kung sila ay may limitadong kita. Ang mga indibidwal ay maaaring makatanggap ng parehong mga pagbabayad sa Social Security at SSI kung natutugunan nila ang mga kinakailangan. Bisitahin ang lokal na tanggapan ng Social Security, tumawag sa (800) 772-1213, o mag-online sa www.ssa.gov upang makakuha ng karagdagang impormasyon o magsumite ng aplikasyon.

Mga Benepisyo ng mga Beterano (Veterans Benefits o “VA”)

Nag-aalok ang Administrasyon ng mga Beterano (VA) ng iba't ibang mga serbisyo para sa mga beterano at kanilang mga tagapag-alaga. Bisitahin ang iyong lokal na tanggapan ng Rehiyonal na Benepisyo, tumawag sa (800) 827-1000, o bisitahin ang www.benefits.va.gov/sandiego/ upang makakuha ng karagdagang impormasyon. Bilang karagdagan, ang Tanggapan ng Militar at Beterano ng Lungsod ng San Diego (OMVA) ay maaaring makatulong sa komprehensibong mga pagpapayo sa benepisyo, paghahanda at pagsusumite ng mga paghahabol (claims), at iba pa. Para sa impormasyon, makipag-ugnay sa OMVA sa (858) 694-3222 o mag-email sa sdcvso.hhsa@sdcounty.ca.gov.



Mga Lokal na Organisasyong Pangkawanggawa

Ang mga sumusunod na lokal at pangkawanggawang mga ahensya ay nagbibigay ng mapagkukunan ng kaalaman at suporta sa mga indibidwal na nakatatanda at / o mga tagapag-alaga. Ito ay ilan sa mga organisasyon na maaaring makatulong.

Asosasyon ng Alzheimer's, San Diego/Imperyal na Tsapter

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

Ang lokal na tsapter ng pambansang Asosasyon ng Alzheimer ay nag-aalok ng mga serbisyo tulad ng: mga programang pang-edukasyon, isang Linyang-Tulong (“Helpline”) na bukas ng 24 na oras sa isang araw / 7 araw sa isang linggo, impormasyon sa mga mapagkukunan ng kaalaman, buwanang suporta sa telepono mula sa grupo ng mga tagasuporta, at mga online na talaan ng mensahe mula sa komunidad.

Alzheimer's ng San Diego

(858) 492-4400

www.alzsd.org

Nag-aalok ang Alzheimer's San Diego ng iba't ibang mga makabagong mga programa at serbisyo, kabilang ang: mga klase at “workshop” para sa mga tagapag-alaga, mga grupo ng suporta at talakayan, impormasyon sa mapagkukunan ng kaalaman, patnubay mula sa mga dalubhasa na eksperto sa demensya, mga aktibidad na panglipunan, at pahinga sa pag-aalaga.

Koalisyon ng Tagapag-alaga ng San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

Nag-aalok ang Koalisyon ng Tagapag-alaga ng suporta, edukasyon, at adbokasiya sa mga pamilyang nag-aalaga sa kanilang mga mahal sa buhay. Ang Koalisyon ay binubuo ng magkakaibang lupon ng mga ahensya, kapwa pang-negosyo o pangkawanggawa, na nagsisilbi sa mga pamilya. Bisitahin ang website upang makakuha ng impormasyon, mga mapagkukunan ng kaalaman, at paparating na mga kaganapan para sa mga tagapag-alaga.

Batas ng Mga Matanda at Adbokasiya (Elder Law & Advocacy)

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

Nagbibigay ang Batas ng mga Matanda at Adbokasiya ng libreng ligal na tulong sa mga residente ng San Diego na higit sa 60 ang edad o nag-aalaga para sa isang taong higit sa 60 ang edad. Bilang karagdagan, ang kanilang Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP) ay nagbibigay ng patas at walang pinapanigan na impormasyon at pagpapayo hinggil sa Medicare.

Tulong sa Nakatatanda (ElderHelp)

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

Nagbibigay ang ElderHelp ng mga webinar at kurso sa online para sa mga tagapag-alaga ng pamilya, bilang karagdagan sa mga serbisyo para sa mga indibidwal ng may sapat na gulang tulad ng koordinasyon ng pag-aalaga, transportasyon, at isang programa sa pagbabahagi ng tirahan.

Mga Serbisyo sa Iba't Ibang Relihiyon na Pangkomunidad

www.interfaithservices.org

(760) 489-6380

Nagbibigay ang Mga Serbisyo sa Iba't Ibang Relihiyon ng mga serbisyo upang mapanatili ang mga indibidwal na may sapat na gulang na naninirahan sa Escondido, Oceanside, at mga nakapalibot na komunidad sa Hilagang Lalawigan na manatiling ligtas sa kanilang sariling mga tahanan hangga't maaari.

Serbisyong Pampamilya ng mga Hudyo ng San Diego (Jewish Family Service of San Diego)

(858) 637-3040

www.jfssd.org

Tumawag sa JFS Older Adult HelpLine upang makakuha ng suporta at impormasyon sa mga serbisyo para sa mga indibidwal na may sapat na gulang. Nag-aalok ang Balboa Avenue Older Adult Center ng Jewish Family Service ng isang ligtas na kanlungan para sa mga indibidwal na may sapat na gulang na nabubuhay na may banayad na kognitibong kapansanan (Mild Cognitive Impairment), kabilang ang maagang yugto ng sakit na Alzheimer at demensya, upang makaranas ng kalahating araw ng mga aktibidad at pakikisalamuha.

Mga Sentro ng Mapagkukunan ng Kaalaman para sa mga Matatanda sa Sharp (Sharp Senior Resource Centers)

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

Ang mga indibidwal na may sapat na gulang at mga tagapag-alaga ay maaaring makakuha ng impormasyon, mapagkukunan ng kaalaman, pagsusuri sa kalusugan, at libreng mga klase sa edukasyon sa kalusugan at tagapag-alaga sa pamamagitan ng Sharp Senior Resource Centers. Ang mga Sentro ay libre sa publiko.

Sentro ng Mapagkukunan ng Kaalaman para sa mga Tagapag-alaga sa Bandang Timog (Southern Caregiver Resource Center o "SCRC")

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

Nagbibigay ang SCRC ng mga libreng serbisyo sa mga nag-aalaga ng miyembro ng pamilya, kabilang ang mga serbisyo sa konsulta / pamamahala ng kaso, panandaliang pagpapayo, mga konsulta sa ligal / pampinansyal, edukasyon at pagsasanay, mga grupo ng suporta, at pahinga sa pag-aalaga.

Pamamahala ng Pangmatandang Pag-aalaga (Geriatric Care Management)

Ang pamamaraan ng pag-aalaga ay maaaring maging lubhang kumplikado at kung minsan ay makabubuti ang paggamit ng isang propesyonal na tagapamahala ng pangangalagang pang-heriyatriko upang makatulong. Ang isang propesyonal na tagapamahala sa pangangalagang heriyatriko (professional geriatric care manager o PGCM) ay dalubhasa tulad ng isang manggagawang panlipunan (social worker), tagapayo, espesyalista sa herontologiya, o nars na dalubhasa sa pagtulong sa mga indibidwal na may sapat na gulang at ng kanilang pamilya na nangangalaga sa kanila upang makamit ang pinakamataas na kalidad ng buhay sa kabila ng kanilang kalagayan. Ang mga negosyo at mga propesyonal sa ligal, pangkalusugan, at mga pinansiyal na bagay ay madalas na gumagamit ng mga PGCM upang matiyak ng kanilang mga kliyente na nauunawaan ang kanilang mga opsyon, matugunan ang kanilang mga pangangailangan, at makatanggap ng may kalidad na pangangalaga. Bilang isang tagapag-alaga, maaari kang makipagtulungan sa isang PGCM upang mapag-alaman kung ano ang maaaring pinakamahusay na opsyon para sa sitwasyon ng iyong minamahal sa buhay.

Ang mga PGCM ay tumutulong sa mga pamilya at tagapag-alaga sa maraming paraan, tulad ng:

- Pagsasagawa ng mga pagsusuri sa pagpapalano sa pangangalaga ng matatanda upang makilala ang mga problema at magbigay ng mga solusyon.
- Pagsisiyasat, pag-aayos, at pagsusubaybay sa pangangalaga sa loob ng bahay.
- Pagbibigay ng panandalian o pangmatagalang tulong para sa mga tagapag-alaga na nakatira sa malapit o malayo.
- Pagsusuri sa mga bagay na pampinansyal, ligal, o medikal at nag-aalok ng mga reperal sa mga espesyalista sa heriyatriko sa mga larangang ito.
- Pagbibigay ng interbensyon sa krisis.
- Nagsasagawa ng regular na pagbisita upang masuri at masubaybayan ang kalagayan ng mga kliyente.
- Pagtulong sa paglipat ng mga kliyente papunta o mula sa iba't ibang mga lugar ng pangangalaga.
- Pagbibigay ng edukasyon at adbokasiya sa kliyente at pamilya. Ang ilang mga PGCM ay nagbibigay din sa pamilya o indibidwal ng terapiya/pagpapayo, pamamahala sa pananalapi, konserbatoryo o tulong sa pangangalaga.

Karamihan sa mga tagapamahala ng pangangalaga ay nakatuon sa mga indibidwal na may sapat na gulang, kahit na marami ang may kakayahan at kaalaman upang maghatid sa iba na may mas malalang mga kundisyon. Ang mga tagapamahala sa heriyatrikong pangangalaga ay maaaring sumingil sa pagitan ng \$50 at \$200 bawat isang oras. Karamihan sa mga plano sa pangkalusugang seguro (health insurance plans) ay hindi sinasaklaw ang mga gastos na ito.

Upang makahanap ng isang tagapamahala sa heriyatrikong pangangalaga na malapit sa iyo, bisitahin ang website ng Aging Life Care Association: www.aginglifecare.org. Ang organisasyong pang-industriya na ito, dating National Association of Geriatric Care Managers, ay nagbibigay ng impormasyon sa mga serbisyo, kung paano pumili ng isang propesyonal na maaaring makatrabaho, mga pamantayan ng etika, at isang listahan ng mga lokal na propesyonal.

Ang mga indibidwal na may sapat na gulang na may mababang kita ay maaaring makatanggap ng libreng tulong ng koordinasyon sa pangangalaga sa pamamagitan ng isa sa mga programa sa pamamahala ng kaso na inaalok ng Aging & Independence Services. Tumawag sa Sentro ng Tawag ng AIS sa (800) 339-4661 para sa karagdagang impormasyon.

Ang ilang mga ahensya ng pamayanan, tulad ng Elderhelp (www.elderhelpofsandiego.org), ay maaaring magbigay din ng libreng tulong sa koordinasyon ng pangangalaga

SEKSYON #3:

Pangkaraniwang Mga Pangangailangan

- **Ano ang Matatagpuan Mo sa Seksyong Ito:**
 - Transportasyon
 - Pag-aalaga sa Loob ng Bahay
 - Mga Pagpipilian sa Pabahay
 - Pang-araw na Pag-aagala sa mga Matatanda
 - Pahinga sa Pag-aalaga
 - Mga Programa sa Nutrisyon
 - Mga Pangangailangang Emosyonal at Pagkakaroon ng Kasama
 - Mga Kagamitang Teknolohiya at Medika

Transportasyon



Pagdating sa transportasyon, magsimulang magplano nang maaga at bumuo ng isang network ng mga mapagkukunan ng kaalaman upang matugunan ang mga pangangailangan sa transportasyon ng iyong mahal sa buhay. Habang ang iyong mahal sa buhay ay maaaring ligtas pa ring magmaneho ngayon, ang kanilang mga pangangailangan at kakayahan ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Ang mga opsyon sa transportasyon ay nakasalalay sa kung saan nakatira ang tao at ang uri ng transportasyon na kinakailangan.

Kaligtasan sa Pagmamaneho

Ang pagtanda ay hindi nangangahulugang ang isang tao ay hindi na maaaring magmaneho ng ligtas. Gayunpaman, kung nag-aalala ka tungkol sa kaligtasan ng iyong minamahal sa buhay na nagmamaneho, mahalaga na magkaroon ng mahalagang pakikipag-usap sa kanila. Ang National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) ay may website na may impormasyon tungkol sa ligtas na pagmamaneho para sa mga indibidwal na may edad na at kung paano simulan ang isang pag-uusap tungkol sa kaligtasan sa pagmamaneho (www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). Ang AARP® ay may website na sumasaklaw sa mga mungkahi ng kaligtasan sa pagmamaneho at mga link sa mga kurso para sa matalinong tagapagmaneho (Smart Driver) sa online o sa personal (www.aarp.org/auto/driver-safety).

Kung pagkatapos lumapit sa iyong mahal para makipag-usap, mayroon ka pa ring pag-aalala, maaari kang makipag-ugnay sa Kagawaran ng Mga Sasakyan (DMV) at hilingin na suriin ang indibidwal. Maaari ring ipagbigay-alam ng manggagamot sa DMV kung sa palagay nila na ang kanilang pasyente ay hindi na makakapagmamaneho nang ligtas. Ang mga indibidwal ay maaaring makipag-ugnay sa DMV para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan ng driver ng San Diego sa (619) 220-5300.

FACT

Ang FACT ay isang pangkawanggawang ahensya na nilikha noong 2005 upang mapabuti ang pag-akses sa transportasyon para sa mga matatanda, mga taong may kapansanan, mga beterano, at iba pa. Maraming mga indibidwal sa Lalawigan ng San Diego na hindi ma-akses ang pampublikong transportasyon dahil sa kanilang mga espesyal na pangangailangan, ang kanilang distansya mula sa mga ruta ng pagbiyahe, o dahil sa kakulangan ng mga serbisyo sa transportasyon. Ang FACT ay kumikilos bilang isang tagapamahala ng paglipat para sa mga indibidwal na naghahanap ng transportasyon sa pamamagitan ng pagtukoy sa kanila sa pinakaangkop na pamamaraan para sa kanila.

Mga Reperal: Ang mga reperal sa transportasyon ay ibinibigay nang personal, sa pamamagitan ng telepono, at sa pamamagitan ng tagaplano ng paglalakbay na batay sa web, ang Find-A-Ride. Ang FACT ay nagpapanatili ng isang komprehensibong listahan ng mga ahensya ng transportasyon, mga ahensya ng serbisyong panlipunan, mga organisasyong batay sa pananampalataya, at mga dalubhasang serbisyo sa transportasyon. Bisitahin ang website ng FACT sa www.factsd.org o tumawag sa (888) 924-3228.

Mga Murang Transportasyon: Ang RideFACT ay isang serbisyo na may murang transportasyon na nagbibigay ng mga pangkalahatang paglalakbay para sa mga nakatatanda (edad ay 60+) 7 araw sa isang linggo, mula alas 7 ng umaga - 8 ng gabi. Ang RideFACT ay para sa mga matatanda na walang ibang mga opsyon sa transportasyon at magagamit ito sa mga naninirahan sa loob ng lahat ng mga siyudad sa Lalawigan ng San Diego, pati na rin sa mga pamayanan ng Ramona at Spring Valley. Maaaring hilingin ang mga pagpapareserba sa pamamagitan ng pagtawag sa FACT sa (888) 924-3228 mula 9 ng umaga - 4 ng hapon. Ang mga biyahe ay maaaring i-reserba na hindi iikli sa 7 araw bago ang araw ng biyahe. Ang gastos para sa pagsakay ay nagsisimula sa \$2.50 para sa mga one-way na biyahe hanggang sa 5 milya. Ang mga pagsakay sa 5 milya o higit pang gastos sa pagitan ng \$4.00 at \$10 depende sa distansya. Maaaring makasakay ang mga personal na tagapag-alaga nang walang dagdag na bayad kapag hiniling ito habang nagpapa-reserba. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa FACT, bisitahin ang www.factsd.org o tumawag sa (888) 924-3228.

Mga Programa ng Boluntaryong Pagmamaneho

Maraming mga lokal na organisasyong pangkawanggawa ang nagbibigay ng transportasyon sa mga appointment sa medikal, pati na rin para sa mga appointment sa negosyo, pangangalaga sa sarili, at pamimili sa mga indibidwal na 60 ang edad pataas na hindi na nakakapagmaneho nang mag-isa. Ang mga organisasyon ay nangangailangan ng isang aplikasyon upang madetermina ang mga karapat-dapat at ang mga indibidwal na mga programa ay naghahatid ng mga tukoy na heyograpikong lugar sa pamamagitan ng kodigo postal. Ang mga programang ito ay gumagamit ng mga boluntaryong tagapag-maneho at mga pribadong sasakyan upang magbigay ng transportasyon sa mga kalahok sa programa. Ang lahat ng mga boluntaryong tagapagmaneho ay sumasailalim sa isang pagsusuri sa background at pagsasanay at dapat magkaroon ng kasalukuyang seguro (insurance) ng kotse. Karamihan sa mga programa ay humihiling ng isang donasyon, at ang ilan ay mayroong bayad sa aplikasyon. Bilang karagdagan, ang ilang mga organisasyon ay nagbibigay ng mga kupon (voucher) ng taksi na mas mura at mga sasakyan para sa pamimili. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnay sa San Diego County Volunteer Driver Coalition sa www.sdcvdc.org.

Pampublikong Transportasyon

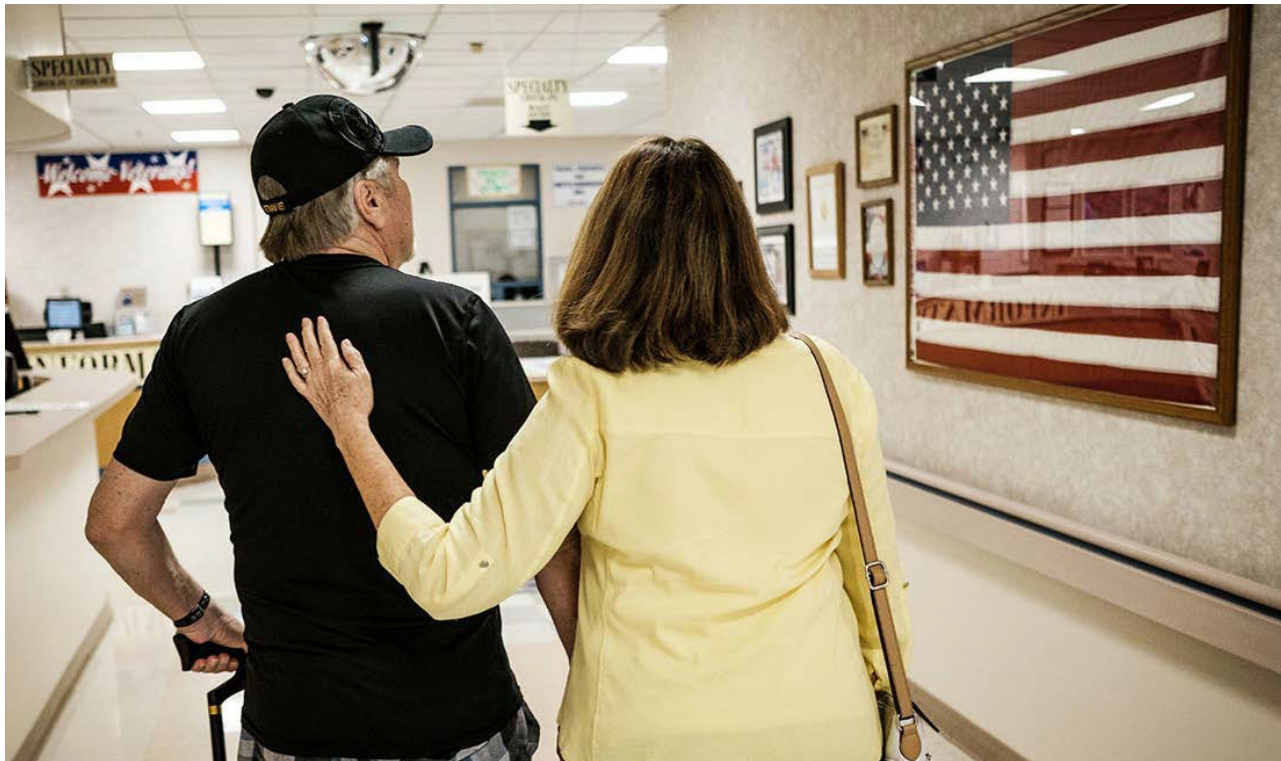
Ang mga ahensya ng pampublikong pagbiyahe sa San Diego ay nag-aalok sa mga indibidwal na 60 taong gulang o pataas ng diskwento sa pamasaha at buwanang pases. Upang magsumite ng aplikasyon para sa

isang diskwentadong buwanang pases, kinakailangan ang isang aplikasyon kasama ang patunay ng pagiging karapat-dapat. Bisitahin ang North County Transit District (NCTD) sa www.gonctd.com o ang San Diego Metropolitan Transit System (SDMTS) sa www.sdmts.com.

Bilang karagdagan, nag-aalok ang mga sistema ng transit ng serbisyo ng Paratransit alinsunod sa mga Amerikanong may Kapansanan sa Batas (Americans with Disabilities Act o “ADA”) para sa mga indibidwal na hindi makabiyahang sa nakapirming sistema ng bus na ruta. Ang mga indibidwal ay dapat na sertipikado at kwalipikado na gamitin ang serbisyo ng ito. Para sa sertipikasyon ng ADA para sa North County Transit District, bisitahin ang www.adaride.com o ang San Diego Metropolitan Transit System sa www.rideonmts.com.

Transportasyon para sa mga Beterano

Para sa mga medikal na appointment ng Administrasyon ng mga Beterano, ang programa ng Veterans Transportation Network ay nagbibigay ng libre, balikan na transportasyon para sa mga pasyente na may appointment na medical sa VA Medical Center at VA Mission Valley Clinic. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag (858) 552-7470 o bisitahin ang www.bit.ly/sdvarides.



Pag-aalaga sa Bahay

Karamihan sa mga propesyonal na tagapag-alaga sa bahay ay itinuturing na hindi likas na medikal. Habang ang isang tagapag-alaga na hindi pang-medikal ay maaaring makatulong sa higit sa mga pangangailangan ng personal at pisikal na pangangalaga ng kliyente (paliligo, pagbibihis, paggamit ng banyo, at paglilipat), may ilang mga gawain na hindi dapat gampanan ng isang tagapag-alaga na hindi pang-medikal, tulad ng paggupit ng kuko, pag-ahit, o pamamahala ng gamot. Dahil ang karamihan sa pangangalaga sa bahay ay ikinategorya bilang hindi pang-medikal, ang seguro sa kalusugan ng medikal (medical insurance) ng isang tao ay hindi sumasaklaw sa gastos ng pangangalaga. Gayunpaman, may iba pang mga opsyon para sa mga pamilya upang dagdagan o ganap na masakop ang gastos sa pangangalaga, tulad ng pangmatagalang seguro sa pangangalaga at mga benepisyo ng VA at Tulong at Pagdalo (Aid & Attendance).

Ang mga lokal na samahan ng serbisyong panlipunan, tulad ng Southern Caregiver Resource Center, Alzheimer's San Diego, Jewish Family Service, o ElderHelp, ay maaaring makatulong sa ilang mga gawain sa bahay. Ang Mga Serbisyong Sumusuporta sa Pangangalaga sa Loob ng Bahay (In-Home Support Services o IHSS) ay makakatulong din sa mga kwalipikadong indibidwal.

Alam Mo Ba?

Ang Lalawigan ng San Diego ay nag-aalok ng isang programa na tinatawag na In-Home Supportive Services (IHSS) na nagbibigay ng tulong sa pag-aalaga sa mga indibidwal na kwalipikado sa Medi-Cal at nangangailangan ng tulong upang manatiling independiyente sa bahay. Tumawag sa (800) 339-4661 para sa karagdagang impormasyon.



Mga Kumpanya ng Pangangalaga sa Bahay

Kinokontrol ngayon ng California ang industriya ng pangangalaga sa bahay at obligado ang lahat ng mga kumpanya ng pangangalaga sa bahay na magparehistro sa estado. Tinitiyak ng regulasyon na ito na ang bawat isang lisensyado ng estado na Home Care Organization (HCO) ay kumukuha ng mga manggagawa na nakapasa sa isang background check at sumusunod sa taunang pagsasanay na hinihiling ng estado, bukod sa iba pang mga regulasyon.

Sa pagpili ng isang kumpanya ng pangangalaga sa bahay na mag-aalaga para sa iyong minamahal sa buhay, napakahalagang tanungin ang mga sumusunod na katanungan para sa iyong proteksyon:

1. Ang kumpanya ba ay isang lisensyadong HCO sa Estado ng California, Kagawaran ng Serbisyong Panlipunan? Kung gayon, hilingin ang kanilang numero ng HCO. Bisitahin ang <https://secure.dss.ca.gov/CareFacilitySearch/Search/All>
2. Ang kumpanya ba ay kumukuha ng mga tagapagtrabahong tagapag-alaga (gumagamit ng porma sa buwis na W2) o gumagamit ba sila ng mga independiyenteng kontratista?
3. Nagbibigay ba ang kumpanya ng seguro sa kompensasyon ng mga manggagawa (worker's compensation insurance) kung sakaling ang tagapag-alaga ay masugatan o masaktan habang nagtatrabaho sa iyo, o iyon ba ay responsibilidad ng kliyente?
4. Mayroon ba silang patunay na ang bawat isa sa kanilang mga empleyado / tagapag-alaga ay nakapasa sa isang background check?

Karamihan sa mga serbisyo sa pangangalaga ay sinisingil base sa bayad bawat oras. Maaaring ang bayad ay mula \$22 hanggang \$33 bawat oras, batay sa uri ng pangangalaga na natatanggap nila. Maraming mga kumpanya ng pangangalaga sa bahay ang naniningil ng mas mataas sa bawat oras na bayad kung ang haba ng trabaho ay maikli lamang (mas mababa sa 4 na oras) batay sa hiling o kung ang pangangalaga ay para sa higit sa isang tao.

Ang Caregiver Coalition ng San Diego ay hindi inirerekumenda na ang mga pamilya ay kumuha ng mga independiyenteng tagapag-alaga. Kung magpasya kang kumuha ng isang tao nang pribado, mangyaring turuan ang iyong sarili sa mga responsibilidad mo bilang isang tagakuha ng magtatrabaho. Mayroong pananagutan ang kliyente / pamilya kapag kumukuha ng isang pribadong tagapag-alaga sa halip na gumamit ng isang lisensyado sa estado at kwalipikadong kumpanya ng pangangalaga sa bahay.

Mayroong dose-dosenang mga ahensya ng pag-aalaga sa bahay sa Lalawigan ng San Diego. Sumangguni sa Direktoryo ng San Diego Eldercare para sa isang listahan ng mga kumpanya na maaari mong isa-alang-alang (www.sandiegoeldercare.com). Ang mga kumpanyang sertipikado ng American Board of Home Care (www.americanboardofhomecare.org) ay nagdadala ng seguro sa kompensasyon ng mga manggagawa (worker's compensation insurance) at nagbibigay ng mga tagapag-alaga na empleyado ng kumpanya kaysa sa mga independiyenteng kontratista.

Mga Opsyon sa Pabahay

Kung hindi mo na mapangalagaan ang iyong minamahal sa bahay, ang paghahanap ng tamang pasilidad ay isang pangunahing hakbang upang gawing mas komportable ang paglipat para sa iyo at sa iyong minamahal. Mahalagang maunawaan ang iba't ibang antas ng pangangalaga na magagamit sa mga tirahan para sa matatanda.

Mga Uri ng Serbisyong Pang-Residensyal

- **Malayang Pamumuhay (Independent Living):** Mga apartamento para sa mga matatanda kung saan pinamamahalaan ng mga residente ang kanilang sariling mga pangangailangan. Ang ilang mga apartamento ay nagbibigay ng pagkain, transportasyon, at mga aktibidad.
- **May Tulong na Pamumuhay (Assisted Living):** Isang lisensyadong paninirahan na may mga iba't ibang silid katulad ng istilo ng apartamento. Nagbibigay ng pagkain at nagbibigay ng tulong sa mga pang-araw-araw na aktibidad ng pamumuhay tulad ng pagligo, pagbibihis, pamamahala ng gamot, pagkain, transportasyon at marami pa.
- **Tirahan at Pangangalaga (Board and Care):** Isang impormal na terminolohiya na tumutukoy sa mas maliit na mga pasilidad sa pamumuhay na may lisensya na tulad ng bahay na nag-aalok ng tulong sa mga aktibidad ng pang-araw-araw na pamumuhay at pamamahala ng gamot.
- **Pangangalaga sa Kaisipan (Memory Care):** Mga lisensyadong pasilidad na nag-aalok ng pangangasiwa, patnubay, mga aktibidad, at higit pa. Ang mga pasilidad ay mayroong mga nakatalagang seguridad upang mabawasan ang paggala ng pasyente.
- **Mga Sanay na Pasilidad sa Pangangalaga (Skilled Nursing Facilities):** Ang mga “nursing homes” sa California ay lisensyado, kinokontrol, at / o sertipikado ng ilan sa mga pampubliko at pribadong ahensya sa estado at pederal. Nagbibigay ang mga ito ng isang malawak na saklaw ng tulong, tulad ng pangangalaga ng isang nars, tulong sa mga pang-araw-araw na aktibidad, at ekspertong tulong tulad ng rehabilitasyon. Ang mga pasyente ay maaaring manatili ng panandalian habang gumagaling mula sa isang karamdaman o pamamaraan, o manatili ng pangmatagalan. Ang mga programang Medicare at Medicare Advantage ay maaaring magbayad para sa pasilidad para sa itinakdang oras. Maaaring sakupin ng Medi-Cal ang ilang mga pangmatagalang gastos.

Choose Well: Isang Kagamitan Upang Makahanap ng may Kalidad na May Tulong na Pamumuhay (Assisted Living)

Ang Choose Well ay isang libre, makabago, at nakabatay sa web na programa na ini-sponsor ng Lalawigan ng San Diego na tumutulong sa mga matatanda at kanilang pamilya na gumawa ng mahusay na desisyon sa pagpili ng mga pasilidad na nagbibigay-tulong sa pamumuhay. Bisitahin ang www.choosewellsandiego.org upang matagpuan ang mga pasilidad na espesyal na nasuri ng Choose Well na kusang sumang-ayon na mamarkahan sa II na mga sukat ng kalidad. Tumawag sa (619) 795-2165 o mag-email sa choosewellsandiego@gmail.com para sa karagdagang impormasyon.



Pang-araw na Pag-aalaga sa May Sapat na Gulang (Adult Day Care)

Ang mga sentro ng pangangalaga ng kalusugan para sa mga may sapat na gulang at matatanda ay nagbibigay ng isang ligtas at siniguradong lugar na espesyal na idinisenyo upang magbigay ng mga aktibidad, nutrisyon at isang kaaya-ayang kapaligiran. Ang mga sentrong pangkalusugan sa mga may sapat na gulang at matatanda ay maaaring magsama ng mga serbisyong medikal tulad ng pisikal at pang-trabaho na terapiya. Ang mga serbisyo ay maaaring saklaw ng Medi-Cal, pangmatagalang seguro sa pangangalaga (long-term care), mga benepisyo ng VA, o maaaring kailanganin mong magbayad nang bahagi. Upang makahanap ng sentro ng pangangalaga sa indibidwal na may sapat na gulang o matatanda o sentro ng pangangalaga ng kalusugan, tawagan ang Sentro ng Tawag ng AIS sa (800) 339-4661.

Pahinga sa Pag-aalaga (Respite Care)

Ang pahinga sa pag-aalaga (respite care) ay ang pagkakataong magpahinga, magbakasyon, at muling ihanda ang sarili. Mahalaga ang pahinga sa pag-aalaga pagdating sa pagpapanatili ng iyong sariling kalusugan at, samakatuwid, ang kalusugan ng iyong minamahal. Maraming paraan upang makatanggap ng tulong, ngunit posibleng kailangan mong magtanong. Napakarami sa mga tagapag-alaga ay may posibilidad na "nakikisama" lamang at hindi isinasaalang-alang ang iba pang mga opsyon o kaya ay malaman ang tungkol sa mga opsyon na ito. Kausapin ang pamilya at mga kaibigan tungkol sa pagtulong sa iyo sa mga tungkulin sa pag-aalaga. Maaaring madali itong pakinggan, ngunit ang mga tagapag-alaga at ang mga sinusuportahan nila ay maaaring madalas na mag-atubiling humingi ng tulong sa iba. Kung may mag-alok o magtanong sa iyo kung makakatulong sila, sumagot ng "Oo" at ipaliwanag kung paano at kailan mo kailangan ng tulong. Kung walang mga boluntaryo, humingi ng tulong. Maging tiyak tungkol sa kung ano ang magiging pinaka-paki-pakinabang na tulong. Ang pinakamahalaga, i-iskedyul ang pahinga sa pag-aalaga at pagkatapos ay samantalain ang oras na iyon upang makagawa ng isang bagay para sa iyong sarili.

Maaari kang magpasya na kumuha ng isang tagatulong upang tumulong sa bahay. Maraming mga ahensya at serbisyo ang maaaring pagpilian. Kung kinakailangan, ang iyong minamahal ay maaari ring pansamantalang lumipat sa isang pasilidad. Bilang karagdagan sa pagkuha ng isang tao, maraming mga libreng serbisyo sa pamamahinga na maaaring kwalipikado para sa iyong mahal sa buhay na magpapahintulot sa iyo na makapagpahinga ng ilang oras paminsan-minsan. Upang makahanap ng isang programa ng pangangalaga sa pahinga, maaari kang tumawag sa Sentro ng Tawag ng AIS sa (800) 339-4661.



Mga Programa sa Nutrisyon

Ang mga programa sa nutrisyon ay maaaring makatulong na gawing simple ang mga oras ng pagkain at matiyak na ang isang mahal sa buhay ay may balanseng diyeta. Mayroong pagtitipon (grupo) ng pananghalian sa buong lalawigan kung saan sama-sama na nagbabahagi ng tanghalian ang mga matatanda. Ang ilan sa mga lugar na ito ay nagbibigay din ng mga programa bago o pagkatapos ng tanghalian. Ang gastos sa tanghalian ay isang rekomendadong donasyon, na nag-iiba depende sa lokasyon. Kung ang matandang nasa hustong gulang ay hindi makaalis sa kanilang tahanan, maraming mga programa sa pagkain na naihahatid sa bahay ang maaaring gamitin depende sa pangheograpiyang lokasyon. Makipag-ugnay sa Sentro ng Tawag ng AIS sa (800) 339-4661 upang makuha ang pangalan at numero ng telepono ng isang kalapit na programa sa pagkain.

Mga Pangangailangang Emosyonal at Pagkakaroon ng Kasama

Isang pangunahing pangangailangan ng karamihan sa mga tao ay ang pakikisama. Habang tumatanda tayo, malamang na mawalan tayo ng mga kaibigan at miyembro ng pamilya sa pamamagitan ng pagkamatay o paglipat. Dahil dito, ang ilang matatanda ay nakakaramdam ng kalungkutan. Bilang karagdagan, ang pagreretiro ay maaaring magdala sa isang may edad nang labis na oras at kaunting gawain. Ang mga ahensya ng pamayanan at mga senior center ay nag-aalok ng mga uri ng suporta sa lipunan at pakikisama na kailangan ng matatanda. Tumawag sa Sentro ng Tawag ng AIS sa (800) 339-4661 para sa isang listahan ng mga senior center.

Mahalagang tandaan na maraming matatanda at indibidwal na nangangailangan ng tulong sa pangangalaga, ay mayroon pa ring ibibigay. Hikayatin ang iyong minamahal na ibahagi ang kanyang oras at mga talento sa iba — marahil sa pamamagitan ng pagboluntaryo sa isang paaralan o ospital, o pagbibigay serbisyo sa isang simbahan o sinagoga. May mga posibilidad din para sa mga nakatali sa bahay. Halimbawa, ang ilang mga ospital ay umaasa sa mga boluntaryo na maghabi ng mga takip para sa mga bagong silang na sanggol na nasa neonatal intensive care unit. Tulungan ang iyong minamahal na mag-isip ng mga makabuluhang paraan na maaari nilang ibigay. Ang mga matatanda na gumagawa ng boluntaryong gawain sa labas ng bahay ay maaaring isaalang-alang ang tungkol sa mga oportunidad sa pamamagitan ng pakiki-ugnay sa Retired at Senior Volunteer Program (RSVP) ng Lalawigan ng San Diego. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa tanggapan ng mga senior volunteer program sa (858) 505-6399.

Teknolohiya at Kagamitang Medikal

Ang teknolohiya ay nagbibigay ng iba't ibang mga paraan upang makatulong sa kaligtasan at kagalingan ng mga matatanda at mga nangangailangan ng pangangalaga. Magagamit ang mga produkto na nagbibigay ng mga paalala, pagsubaybay, at tulong sa komunikasyon. Bilang karagdagan, ang iba't ibang mga produktong pangkaligtasan ay magagamit para sa mga may demensya o iba pang mga kapansanan sa memorya. Saklaw ang mga ito mula sa mga alerto sa bintana at pintuan hanggang sa awtomatikong pagpatay ng kalan at mga kagamitan sa pamamahala ng 3landa.

Ang isang 3landal3l ng pag-alerto sa medisina ay isang aparato ng pagtugon sa emerhensiya na idinisenyo upang matulungan ang mga matatanda sa isang 3landal ng pangangailangan at magbigay ng kapayapaan ng isip sa mga nag-aalaga. Ang mga ito ay isang abot-kayang paraan upang magbigay ng seguridad para sa isang taong nag-iisa sa pamamagitan ng pagbibigay ng isang paraan upang tumawag para sa tulong sa isang emerhensiya.

Narito ang ilang mahahalagang bagay na dapat isaalang-alang kapag namimili para sa sistemang alerto sa medikal:

- Ang pindutan ay dapat na hindi tinatagusan ng tubig! Karamihan sa mga aksidente ay nangyayari sa banyo o kusina.
- Huwag pumirma ng isang kontrata, dahil maaaring hindi sigurado kung gaano mo katagal kakailanganin ang serbisyo.
- Mag-ingat sa mga kumpanyang nag-aalok ng mas mababang pagpepresyo kung magbabayad ka na pauna o buo. Maaaring hindi mo kakailanganin ang produkto sa buong panahon na babayaran mo, o maaaring hindi manatili ang kumpanya sa negosyo.
- Sa mga pagsulong sa teknolohiya, ang ilang mga alerto sa medisina ay maaari nang magamit sa labas ng bahay.
- Pagdating sa pagbabayad, ang mga alerto sa medikal ay maaaring saklaw ng iyong Medi-Cal o Medicare Part B. Karaniwan din silang nasasakop sa ilalim ng pribadong seguro sa pangmatagalang pangangalaga.



Ang mga kagamitang medikal ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa pagpapanatili ng kalayaan ng taong nangangailangan ng pangangalaga. Ang iba't ibang mga wheelchair, transport chair, walker, tungkod, at iba pang mga aparato ay maaaring makatulong na maiwasan ang pagbagsak at dagdagan ang kaligtasan. Ang mga nakakatulong na aparato (assistive device) ay maaari ding makatulong sa mga tao kapag gumagamit sila ng banyo, paliligo, pagbibihis, pagluluto, pagkain, at paglilipat mula sa isang lugar patungo sa iba pa.

Ang ilang kagamitan ay maaaring saklaw ng seguro na may reseta ng doktor. Ang mga pamilihan ng suplay ng medisina ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa pagkilala ng kagamitan na pinakaangkop para sa taong nangangailangan ng pangangalaga. Saklaw ng Medicare Part B ang matibay na kagamitang medikal na inireseta ng iyong doktor. Sumangguni sa Direktoryo ng ElderCare ng San Diego sa (www.sandiegoeldercare.com) para sa isang listahan ng mga kumpanyang nag-aalok ng kagamitan sa medisina sa bahay.



Panloloko sa Mga Kagamitang Medikal: Isang Babala

Ang pandaraya sa matibay na kagamitan sa medisina (durable medical equipment) ay isa sa mga nangungunang mga paraan ng kriminal na pandaraya sa pangangalaga ng kalusugan. Ginagawa nila ito sa pamamagitan ng pag-file ng maling mga claim sa seguro sa Medicare o isang pribadong kumpanya ng seguro. Sinisingil ng mga manloloko na ito ang mga duplikadong order, nagpapadala ng mga kagamitang medikal sa mga pasyente na hindi inireseta ng kanilang doktor, at hindi pagbibigay ng sapat na kredito para sa mga bagay na naibalik. Kung makita mo ang anumang singil para sa matibay na kagamitang medikal na hindi mo natanggap o ng iyong mahal sa buhay, isumbong ito bilang hinihinalang pandaraya sa Medicare at / o pribadong seguro.



SEKSYON #4: Komunikasyon

- **Ano Ang Matatagpuan Mo sa Seksyong Ito:**
 - Pagkakaroon ng Mahalagang Pag-uusap Habang Maaga
 - Paano Makipag-usap sa mga Nagbibigay ng Pangangalagang Pangkalusugan

Pagkakaroon ng Mahalagang Pag-uusap Habang Maaga

Ang mga paksang nauugnay sa pag-aalaga ay minsan mahirap o hindi komportable na pag-usapan. Marahil ay nag-aalala ka na ang iyong mahal sa buhay ay hindi na makapagmaneho nang ligtas. O, marahil ay napansin mo ang ilang mga pagbabago sa paggana ng nagbibigay-malay at maniwala na oras na para sa iyo at sa iyong minamahal na magkaroon ng isang pag-uusap tungkol sa pamamahala ng kanilang sariling mga gawain. Aang mga paksang ito ay isang paghamon sapagkat maaaring magresulta sa pagkawala ng kalayaan o makabuluhang pagsasaayos ng pamumuhay.

Para sa ilan, ang mga talakayan tungkol sa mga kagustuhan sa pangangalaga at mga opsyon sa pagtatapos ng buhay ay isa sa pinakamahirap na usapin. Madali na ipagpaliban ang nakakainis na mga gawain, ngunit ang pagkaantala ay madalas na humahantong sa higit pang paghihirap. Makabubuti na ibahagi ang ating mga saloobin at alalahanin sa mga mahal natin at sa mga pinagkakatiwalaan upang maging handa sa mga oras ng pangangailangan at maiparangalan ang mga kagustuhan ng mga minamahal. Ang pagsisimula ng pag-uusap tungkol sa mga pangangailangan sa pangangalaga, mga kagustuhan sa pangangalaga ng kalusugan, at mga alalahanin sa pagtatapos ng buhay ay mahalaga.

Ang isang magandang lugar upang makahanap ng mga mungkahi sa pagsisimula ng pag-uusap at mga paksang tatalakayin ay nasa website ng Proyekto ng Pag-uusap (The Conversation Project): www.theconversationproject.org. Ang Proyekto ng Pag-uusap ay nakatuon sa pagtulong sa mga tao na pag-usapan ang kanilang mga nais para sa pangangalaga sa pagtatapos ng buhay at isang hakbangin ng Institusyon para sa Pag-unlad na Pangkalusugan (Institute for Healthcare Improvement). Ang ilan sa kanilang iminungkahing mga bagay sa talakayan at mga mungkahi ay nasa ibaba.

Mga bagay na maaari mong talakayin sa iyong minamahal

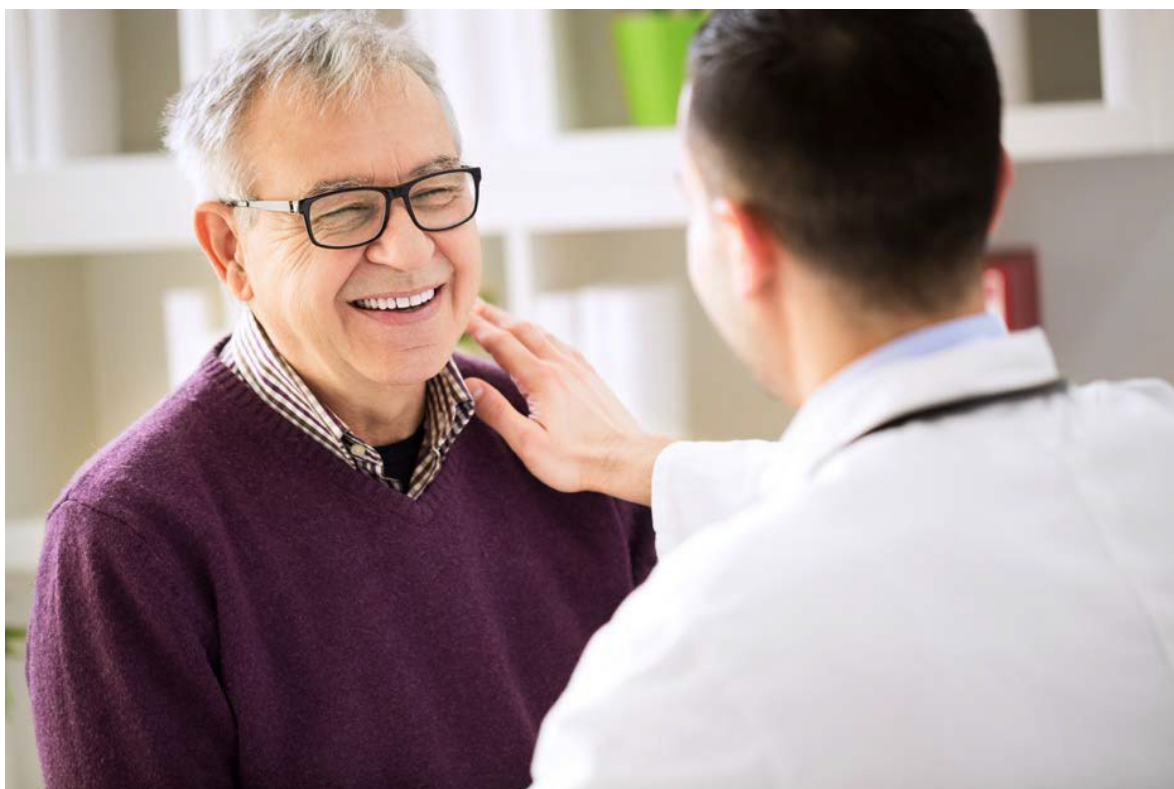
- Mayroon ka bang partikular na mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan?
- Mas gugustuhin mo bang maging aktibong sa mga pagpapasya tungkol sa iyong pangangalaga? O, mas gugustuhin mo bang gawin ng iyong mga doktor ang inaakala nilang pinakamahusay para sa iyo?
- Sino ang nais mong (o ayaw) na makasama sa pangangalaga mo? Sino ang nais mong magpasya para sa iyo kung hindi mo na magagawa?
- Mayroon bang mga uri ng paggamot na nais mo (o hindi gusto)?
- Mayroon bang mga hindi pagkakasundo o tensiyon ng pamilya na pinag-aalala mo?
- Anu-anong mga gawain ang kailangan mong gawin upang ayusin, o makipag-usap sa iyong mga mahal sa buhay?
- Kailan nararapat ilipat ang atensyon mula sa pagtuon sa pagpapagaling patungo sa pagtuon sa pag-aalaga ng kaginhawahan?
- Kapag naiisip mo ang huling yugto ng iyong buhay, ano ang pinakamahalaga sa iyo? Ano ang naiisip mo na magiging kondisyon ng yugto na ito?

Paano Makipag-usap sa mga Nagbibigay ng Pangangalagang Pangkalusugan

Bago ang appointment, tiyaking mayroon kang isang kumpletong kasaysayan ng medikal at mapanatili ang isang tala ng kalusugan ng mga kasalukuyang sintomas at gamot. Magpasya kung aling mga problema ang pinaka-naaalala mo at tiyaking unahing talakayin muna ang mga ito. Bilang isang tagapag-alaga, maaaring maging mahirap makipag-usap sa tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan tungkol sa iyong minamahal. Mahalagang maipaalam tungkol sa anumang mga isyu sa pangangalagang pangkalusugan at maging masigasig at kasali.

Ang sumusunod na impormasyon ay dapat talakayin sa tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan ng iyong minamahal:

- Anumang bago o paulit-ulit na mga sintomas, kasama ang mga detalye kung kailan naganap ang mga sintomas, kung gaano ang nadagdagan na kakulangan sa ginhawa na dulot nito, at tukoy na lokasyon ng mga bahagi ng katawan na apektado.
- Personal na impormasyon, kabilang ang pakiramdam ng istres, depresyon o pagkawala ng memorya.
- Maging matapat tungkol sa mga gawi sa kalusugan, kabilang ang paninigarilyo, alkohol at paggamit ng caffeine, pagkain, pag-eehersisyo, pagtulog, atbp.
- Magbigay ng isang kumpletong listahan ng lahat ng mga gamot, kabilang ang anuman sa mga gamot na hindi kinailangan ng preskripsiyon, bitamina, halamang gamot, suplemento, at patak sa mata at anumang mga epekto na naranasan. Ilista ang anumang mga gamot na hindi na iniinom.
- Magbigay ng impormasyon tungkol sa mga x-ray, resulta ng mga pagsusuri galing sa laboratoryo, mga resulta sa pagsusuri o mga pinagbagong medikal na natanggap mula pa noong huling pagbisita.
- Kausapin ang doktor tungkol sa anumang kamakailang pagkahulog at ang detalye ng pangyayari.



SEKSYON #5:

Pinansyal at Legal na mga Isyu

- **Ano Ang Matatagpuan Mo sa Seksyong Ito**
 - Pangunahing Mga Dokumentong sa Pinansyal at Legal
 - Mga Mapagkukunan ng Kaalaman na Makakatulong

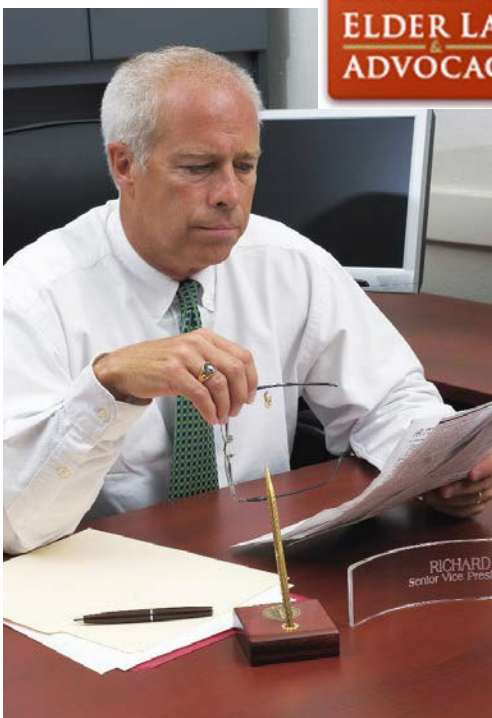
Pangunahing Mga Dokumento na Pinansyal at Legal

Ang isa sa pinakamahalagang hakbang na maaari mong gawin bilang isang tagapag-alaga kapag tumutulong sa isang mahal sa buhay ay ang pag-unawa sa mga ligal na karapatan at obligasyon na ibinigay ng iba't ibang mga ligal na dokumento:

- Paunang Direktibong Pangkalusugan (Advanced Healthcare Directive)
- Kapangyarihan ng abogado (Power of Attorney o POA)
- Kapangyarihan ng abogado na Pang-pinansyal (Financial Power of Attorney o FPOA)
- Kautusan ng Doktor para sa Paggamot sa Pagsusustina ng Buhay (Physician Order for Life-Sustaining Treatment o POLST)
- Trust
- Huling Habilin

Sumangguni sa seksyon ng *Talasalitaan ng Mga Dokumento / Mga Tuntunin upang Malaman* para sa higit pang mga detalye sa layunin ng bawat dokumento at kung bakit maaaring kailanganin ang mga ito.

Pinapayagan ng mga ligal na dokumento na ito na kontrolin ng mga may sapat na edad ang kanilang mga desisyon sa pangangalagang pangkalusugan at pampinansyal sa pamamagitan ng pagtaguyod ng kanilang mga kagustuhan bago ang isang emerhensiya at pagkawala ng kakayahan. Ang Kapasidad (Capacity) ay isang terminolohiya na naglalarawan kung ang isang tao ay may kakayahan sa pag-iisip na gumawa ng mga mabisang desisyon tungkol sa kanyang buhay, kasama na ang paglikha ng mga ligal na dokumento. Kapag nawala ang kakayahan ng isang tao, ang mga ligal na dokumento ay hindi maaaring malikha o mabago sa karamihan ng mga kaso. Katulad nito, kung ang mga dokumento ay hindi matatagpuan, wala silang bisa. Kadalasan sa isang emerhensiya, hindi mahahanap ang mahahalagang dokumento sapagkat inilagay ang mga ito sa isang lugar na "ligtas" at walang nakakaalam kung nasaan ang ligtas na lugar na iyon. Samakatuwid, hindi lamang mahalaga na likhain ang mga dokumentong ito, ngunit mahalaga din na gawing madali itong ma-akses at madali para makita ng mga mahal sa buhay.



Kung ang iyong minamahal ay walang mahahalagang dokumento na ito, kumunsulta sa isang abogado na espesyalista sa batas ng matanda. Ang lokal na samahang pangkawanggawa na **Elder Law & Advocacy** ay nagbibigay ng mga libreng serbisyong ligal sa mga nasa hustong gulang na 60 pataas, kasama ang paghahanda ng ilang mga ligal na dokumento, tulad ng mga paunang direktiba at kapangyarihan ng pangangalaga ng abogado. Maaari kang makipag-ugnay sa Elder Law & Advocacy sa **(858) 565-1392** o bisitahin ang kanilang website sa www.seniorlaw-sd.org/.

Para sa mga maaaring mangailangan ng mas malawak na tulong sa ligal, ang website ng National Academy of Elder Law Attorneys (NAELA) ay nagbibigay ng isang listahan ng mga abogado sa batas para sa matatanda: www.naela.org.

Para sa iyong kaginhawaan, ang mga pormang dokumento ay matatagpuan sa likuran ng patnubay na ito upang matulungan kang subaybayan kung aling mga dokumento ang mayroon ang iyong minamahal at mga maaaring kailanganin nila. Mangyaring tingnan ang Apendiks.

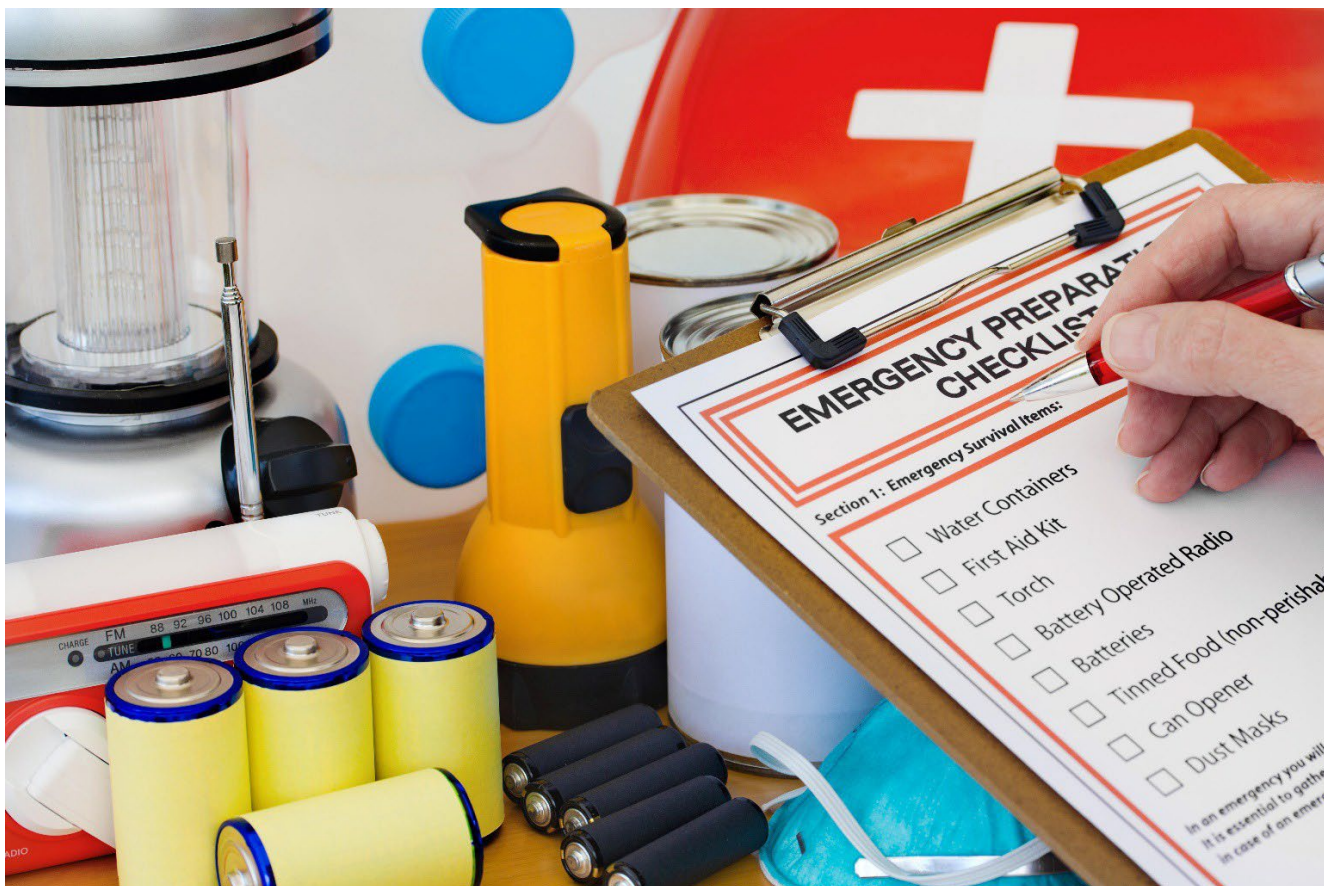
SEKSYON #6: Kaligtasan

- **Ano Ang Matatagpuan Mo sa Seksyong Ito:**
 - Paghahanda sa Sakuna
 - Pamamahala sa Gamot
 - Pag-iwas sa Pagkahulog

Paghahanda sa Sakuna

Mayroong mga hakbang na maaaring gawin ng bawat isa upang masimulan ang paghahanda para sa mga emerhensiya bago ito mangyari. Mahalaga na ang mga tagapag-alaga ay may kani-kanilang plano sa paghahanda sa sakuna. Kung wala kang sariling plano na nalugar na, mahirap tulungan ang iyong mahal sa kanilang mga pangangailangan sa panahon ng isang sakuna.

Maaari mong ma-akses ang isang kapaki-pakinabang na patnubay sa paghahanda sa sakuna para sa mga taong maaaring mangailangan ng tulong at kanilang mga tagapag-alaga sa website ng Caregiver Coalition sa www.caregivercoalitionsd.org. Sa ilalim ng seksyon ng Mga Mapagkukunan ng Kaalaman (resources), mag-scroll pababa sa Opisina ng Mga Serbisyong Pang-emerhensiya: Plano ng Paghahanda sa Sakuna. Binabalangkas ng manwal na ito ang mga paraan upang maghanda para sa iba't ibang uri ng sakuna, kung ano ang gagawin sa panahon ng isang sakuna, at isang kustomisadong seksyon ng plano para sa personal na sakuna na idinisenyo para sa mga indibidwal na tumatanggap ng tulong sa pangangalaga. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghahanda sa sakuna at mag-palista upang makatanggap ng mga alerto sa emerhensiya, bisitahin ang www.readysandiego.org.

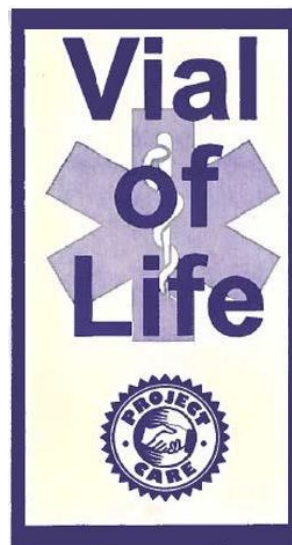
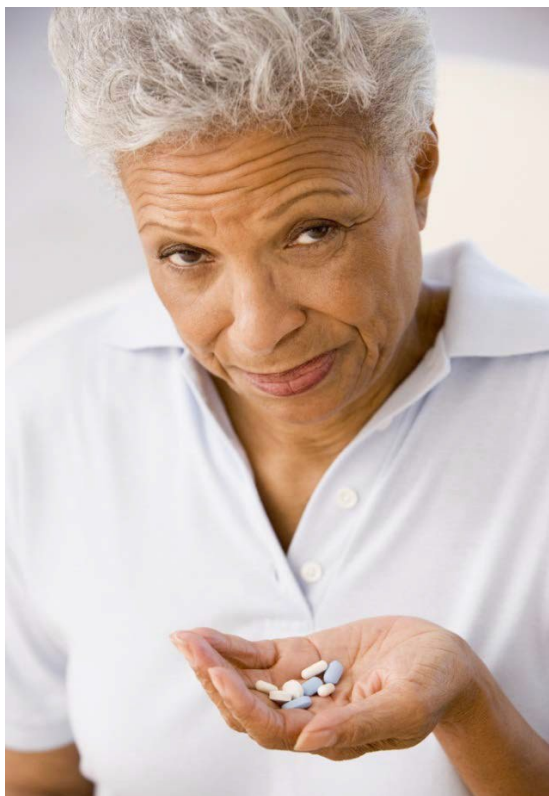


Pamamahala sa Gamot

Maaaring maging mahirap ang pagsubaybay sa mga reseta. Hindi lamang ang karamihan sa mga pangalan ay hindi pamilyar, ngunit ang magkakaibang mga tagubilin para sa mga dosis at oras ay madaling magkahalo-halo. Mabuting kasanayan na ilita ang pangalan ng gamot, ang doktor na siyang nag-reseta nito, ang lakas ng gamot (halimbawa, 150 mg.), kung para sa ano ang inireseta na nito, at kung gaano karaming beses bawat araw na ito ay dapat inumin or gamitin, sa isang piraso ng papel o isang elektronikong aparato, tulad ng iyong telepono. Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa iyong mga gamot o anumang mga potensyal na pakikipag-ugnayan sa pagitan nito, maaaring suriin ng mga parmasyutiko ang iyong listahan ng gamot nang libre.

Maaari mong kumpletuhin ang isang pormang dokumento na **Vial of Life** upang makatulong sa pagsubaybay sa iyong mga gamot (tingnan ang Apendise para sa ehemplo na porma). Ang Vial of Life ay isang kasangkapan na nagpapahintulot sa mga indibidwal na magkaroon ng kanilang kumpletong impormasyon tungkol sa 44octor44 sa kanilang tahanan para sa mga tauhang pang-emerhensiya na mag-reper sa panahon ng emerhensiya. Ginagamit ang kasangkapan na ito upang maibigay ang impormasyong 44octor44 ng pasyente kung ang isang pasyente ay hindi makapagsalita o hindi maalala ang impormasyong ito.

I-print ang lahat ng impormasyon sa tsart upang madali itong 44octor ng sinuman. Anumang oras na nagbago ang isang reseta, tiyaking i-update ang listahan. Ang kagamitang ito ay magiging kapaki-pakinabang upang makasama ka sa tuwing bibisita ka sa 44octor, kaya't panatilihin magaling gamitin ito at panatilihin itong laging na-update. Panatilihin ang isang listahan ng Vial of Life para sa iyo at isa para sa iyong minamahal. Kunin ito kapag naglalakbay ka at nagbibigay ng isang kopya sa ahente ng pangangalagang pangkalusugan at iba pang mga kamag-anak na maaaring kasali sa pangangalaga. Upang humiling ng isang kopya ng Vial of Life, tumawag sa AIS sa (800) 339-4661.



LIVE WELL
SAN DIEGO

Fall Prevention / Pag-iwas sa Pagkahulog

Tuwing 11 segundo, ang isang indibidwal na may sapat na gulang ay tumatanggap ng emehensiyang paggamot dahil sa pagkahulog. Ang pagkahulog ay nagdadala ng isang delikadong banta sa kaligtasan, kalayaan, seguridad sa pananalapi, at pisikal na mga aktibidad ng mga matatanda. Bilang karagdagan, maraming mga implikasyon na sikolohikal ang maaaring lumitaw mula sa pagkahulog, tulad ng pagkabalisa, pagkalumbay, at pakiramdam ng kawalan ng kakayahan, na kung saan ay maaaring humantong sa pag-iwas sa aktibidad, pag-iisa, at pagkawala ng pakikipag-ugnay sa lipunan. Habang ang karamihan sa pag-uusap na nakapalibot sa pagkahulog ay nakatuon sa mga matatanda, ang mga tagapag-alaga ay maaari ding maapektuhan ng kaganapan. Maaari ang mga tagapag-alaga ay maranasan ang labis na takot tungkol sa posibilidad na mahulog o makaranas ng sakit ang tatanggap ng pangangalaga nila. Bilang karagdagan, kapag nasaksihan ng mga nag-aalaga ang pagkahulog, maaari itong maging tromatiko para sa tagapag-alaga na magdudulot ng hindi kanais-nais na kahihinatnan sa kalusugan ng isip.

Bagaman ang pagkahulog ay ang nangungunang sanhi ng nakamamatay na pinsala at ng hindi nakamamatay na pinsala na may kinalaman sa troma na siyang dahilan ng pagkakapasok sa hospital ng mga matatanda, hindi sila maiiwasan na resulta ng pagtanda. Sa katunayan, sa pamamagitan ng mga praktikal na pagsasaayos ng pamumuhay, pakikilahok sa mga programang batay sa pamayanan na nagpapabuti sa balanse at lakas, at pag-aampon ng mga kasanayan sa pag-iwas sa pagkahulog, maaaring mabawasan ng matatanda ang kanilang panganib na mahulog. Bilang tagapag-alaga, mahalaga na magkaroon ka ng kamalayan sa mga karaniwang kadahilanan ng peligro para sa pagkahulog, mga naaangkop na hakbang na maaari mong gawin upang maiwasan ang pagkahulog, at mga mapagkukunan ng kaalaman sa komunidad na maaari magturo sa iyo sa karagdagang impormasyon.

Alam Mo Ba?

Isa sa bawat apat na matanda ay nahuhulog bawat taon. Ang mga pagkahulog ay ang nangungunang sanhi nakamamatay at hindi nakamamatay na pinsala para sa mga taong may edad na 65 pataas.



Mga Hakbang Upang Maiwasan Ang Pagkahulog

- **Aktibidad na pisikal (Physical activity):** Kilalanin ang mga pagkakataong makisali ang tatanggap ng pangangalaga sa mga aktibidad na nagpapalakas sa kanilang pisikal na pagganap. Ang mga programa sa kalakasan ng katawan (fitness) na nagpapalakas sa mga kalamnan ng binti at nagpapabuti ng balanse ay napatunayan na nakakabawas sa peligro sa pagkahulog.
- **Gamot at pamamahala ng malalang sakit (Medication and chronic disease management):** Maraming mga matatanda ang binibigyan ng reseta ng iba't ibang mga uri ng gamot upang makatulong na maibsan ang sakit at iba pang mga sintomas na nauugnay sa mga malalang sakit tulad ng rayuma, dyabetes, at sakit sa puso. Ang isang masusing pagsusuri ng gamot ng manggagamot o parmasyutiko ng tatanggap ng iyong pangangalaga ay maaaring magresulta sa mga pagbabago na maaaring makabawas sa peligro sa pagkahulog.
- **Kaligtasan sa bahay (Home safety):** Mahigit sa kalahati (55%) ng mga pinsala na nauugnay sa pagkahulog sa mga matatanda ay nagaganap sa loob ng bahay; samakatuwid, mahalagang siyasatin ang tahanan ng tatanggap ng pangangalaga para sa mga panganib sa pagkahulog. Ang mga pagbabago sa bahay tulad ng paglagay ng mga hawakan sa banyo, paggamit ng dobleng panig na pandikit na papel upang hindi madulas ang sahig ng banyo, at ang paglilinis ng kalat ay simpleng pamamaraan ng paggawa ng isang ligtas na bahay upang mabawasan ang posibleng pagkahulog. Gayundin, kailangan ng mas maliwanag na pag-iilaw habang tayo ay tumatanda, kaya suriin ang mga bombilya. Para sa propesyonal na tulong, kumunsulta sa isang terapist sa trabaho (occupational therapist).
- **Pagsusuri ng Paningin (Vision check):** Ang kapansanan sa paningin ay isang nangungunang dahilan sa pagkahulog ng mga matatanda; samakatuwid, ang pagtiyakin na ang tatanggap ng iyong pangangalaga ay may taunang pagsusulit sa paningin ay mahalaga. Kung ang tatanggap ng iyong pangangalaga ay nagsusuot ng mga lente na nagbabago ng tinta, inirerekumenda na palitan nila ang mga lente kapag pumupunta mula sa maliwanag na araw patungo sa mga madidilim na gusali at tahanan o huminto sa paggalaw hanggang sumaaayos ang mga lente. Ang mga “bifocal” na lente ay maaaring may problema kapag naglalakbay pataas at pababa ng hagdan, kaya't magpatuloy sa pag-iingat. Ang mga nakikipagpunyagi sa mahinang paningin ay dapat kumunsulta sa isang dalubhasa sa mababang paningin upang mapabuti ang kaligtasan. Ang San Diego Center for the Blind (www.sdcdb.org; (619) 583-1542) at Braille Institute (www.brailleinstitute.org/sandiego; (858) 452- 1111) ay dalawang mga samahang makakatulong sa mga may kapansanan sa paningin.



Plano ng Pagkilos sa Pag-iwas sa Pagkahulog

Narito ang ilang mga simpleng hakbang na maaari mong gawin bilang isang tagapag-alaga ngayon upang mabawasan ang panganib sa pagkahulog ng tatanggap ng pangangalaga, mapanatili ang kanyang kalusugan at kaligtasan, at itaguyod ang kanyang kalayaan.

Talakayin ang mga kasalukuyang kondisyon sa kalusugan: Tukuyin kung ang tatanggap ng pangangalaga ay nahihirapan sa pamamahala ng kanyang sariling kalusugan. Ang mga palatandaan ng babala ay maaaring nakakalimutan na kumuha ng mga gamot o nahihirapan sa paglipat papunta at mula sa isang upuan. Kung pinaghihinalaan mong ang iyong tatanggap ng pangangalaga ay nakakaranas ng mga pagbabago sa kanyang katayuan sa kalusugan, tulungan siyang mag-iskedyul ng isang taunang pagbisita sa kalusugan kasama ng kanyang tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan. Ang mga pagbisitang ito ay sakop bilang isang benepisyo sa pag-iingat (“preventative benefit”) sa ilalim ng Medicare.

Pansinin kung ang tatanggap ng iyong pangangalaga ay humahawak sa mga dingding, kasangkapan sa bahay, o iba pa, kapag naglalakad, o nakakaranas ng paghihirap sa pagtayo mula sa isang upuan: Ang lahat ng mga pagkilos na ito ay nagpapahiwatig na ang iyong tatanggap ng pangangalaga ay maaaring mangailangan na kumunsulta sa isang pisikal na terapist na sinanay upang mapabuti ang balanse, lakas, at lakad sa pamamagitan ng ehersisyo. Nakasalalay sa natatanging mga pangangailangan ng iyong tatanggap ng pangangalaga, ang isang pisikal na terapist ay maaaring magrekomenda ng paggamit ng isang pantulong na aparato tulad ng isang panlakad o tungkod at magbigay ng patnubay sa kung paano gamitin ang mga aparatong ito.

Humanap ng isang naaangkop na programa sa pag-iwas sa pagkahulog na batay sa pamayanan: Maraming mga programa sa pag-iwas sa pagkahulog sa Lalawigan ng San Diego na napatunayan nang natutulongan ang mga tao na mabawasan ang kanilang peligro at takot na mahulog. Nasa ibaba ang dalawang mga naturang programa na naglalayon na mabawasan ang pagkahulog sa pamamagitan ng pisikal na aktibidad:

- **Feeling Fit Club:** Ito ay isang libreng programa na dinisenyo para sa mga matatanda na may iba't ibang mga kakayahan. Ang mga layunin ng Feeling Fit Club ay mag-alok ng isang ligtas, komportableng kapaligiran para sa mga matatanda na makisali sa pisikal na aktibidad pati na rin upang matulongan ang mga matatandang tao na paunlarin at mapanatili ang kanilang antas ng pisikal na kalakasan ng katawan (fitness). Ang mga klase sa Feeling Fit ay hinihikayat din ang pakikipag-ugnay sa lipunan, kasiyahan, at pagbuo ng kumpiyansa sa sarili. Ang lahat ng mga galaw at ehersisyo ay idinisenyo upang maiakma sa iba't ibang mga pisikal na kakayahan at maaaring gampanan mula sa isang pwesto sa posisyon na nakaupo o nakatayo. Ang Feeling Fit Club ay inaalok sa pamamagitan ng apat na magkakaibang pamamaraan ng paghahatid sa buong Lalawigan ng San Diego:
 - Mga klase sa personal na ginagawa mula dalawa hanggang tatlong beses sa isang linggo kasama ang mga may kasanayang instruktor sa higit sa 30 na mga lugar ng pamayanan
 - Telecast ng tatlong beses araw-araw sa mga sumusunod na channel: Cox channel 19 o 24, Channel ng TimeWarner 83, at channel ng U-Verse 99
 - Online sa www.CountyNewsCenter.com
 - Programang Video/DVD para magamit sa bahay (maaaring hilingin sa pagtawag sa (858) 495-5500)

- **Tai Chi:** Paggalaw para sa Mas Pinagbuting Balanse: Ang libreng programa na ito ay binago at idinisenyo para sa mga matatanda upang mabawasan ang kanilang takot at panganib na mahulog. Mayroong mga klase na inaalok sa maraming mga lugar sa buong Lalawigan ng San Diego.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga programang ito at iba pang mga aktibidad na nauugnay sa pag-iwas sa pagkahulog, tumawag sa (858) 495-5500, o bisitahin ang mga sumusunod na website:

- www.SanDiegoFallPrevention.org - mga video, lokal na mapagkukunan ng kaalaman (mga klase sa pag-eehersisyo, mga lokal na pisikal na terapist, impormasyon tungkol sa pagbabago sa bahay, mga alerto sa medikal), kagamitan, at marami pa!
- www.HealthierLivingSD.org - may kasamang mga iskedyul para sa mga programa at klase



LIVE WELL
SAN DIEGO



SEKSYON #7:

Mga Serbisyong Pangangalaga sa Sarili at Suporta

- **Ano ang Matatagpuan Mo sa Seksyon na Ito:**
 - Mga Mungkahi sa Pangangalaga sa Sarili
 - Mga Grupo na Sumusuporta

Mga Mungkahi sa Pangangalaga sa Sarili

Ang pangangalaga sa ibang tao ay maaaring magkaroon ng mataas na pisikal, emosyonal, at pampinansyal na gastos. Ang pagiging mahusay na may kaalaman at pagbuo ng isang sistema ng suporta ay mahalaga. Ang pangangalaga ng iyong sariling kalusugan na pang-emosyonal ay isa sa pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin para sa taong pinangangalagaan mo. Normal sa isang tagapag-alaga na paminsan-minsan ay nasisiraan ng loob, nagkakasala, malungkot, nabibigo, nalilito, o nagagalit. Kadalasan, nadidiskubre ng mga tagapag-alaga ang kanilang mga sarili na may mahinang kalusugan, nalulula, at may pisikal at emosyonal na pagkapagod. Walang mas mahusay na oras kaysa sa kasalukuyan upang simulang alagaan ang iyong sarili.

Ang paghingi ng tulong ay maaaring maging mahirap, lalo na kung palagi mong nagagawa ang lahat sa iyong sarili, hindi sigurado kung ano ang makakatulong sa iba, o pakiramdam na nagpapahiwatig ka. Hinihikayat ka ng Caregiver Coalition na humingi ng tulong - nakasalalay dito ang iyong kalusugan!

Mga Mungkahi sa Pangangalaga sa Sarili

- Sumali sa isang pangkat ng suporta o talakayan. Ang mga grupo na ito ay nag-aalok ng kayamanan ng impormasyon, suporta, mga solusyon, at bagong kaalaman upang matulungan ka sa iyong paglalakbay sa pag-aalaga.
- Maghanap ng oras para sa iyong sarili. Magpahinga paminsan-minsan. Hilingin sa mga pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya o kaibigan na tumulong sa mga gawain sa pag-aalaga upang maaari kang tumuon sa iyong sariling mga pangangailangan nang ilang sandali. Magagamit din ang mga programa sa pahinga sa pag-aalaga.
- Pamahalaan ang antas ng iyong istres. Ang istres ay maaaring maging sanhi ng mga problemang pisikal (malabo ang paningin, pangangati ng tiyan, mataas na presyon ng dugo) at mga pagbabago sa pag-uugali (pagkamayamutin, kawalan ng konsentrasyon, pagbabago ng gana sa pagkain). Tandaan ang iyong mga sintomas at talakayin sa iyong doktor kung kinakailangan. Subukang maghanap ng mga diskarte sa pagpapahinga na makabubuti para sa iyo.



- **Gumugol ng oras sa mga kaibigan.** Ang pagkonekta sa iba, pagpapasigla ng iyong utak at pagkakaroon ng isang paraan upang muling buhayin ang iyong sarili ay lahat na mga paraan upang mabawasan ang istres at mapanatili ang isang malusog na pamumuhay.



- **Mag-iskedyul ng oras para sa iyong mga libangan at interes.** Ang paggawa ng mga bagay na gusto mo ay magpapataas ng iyong antas ng enerhiya at makakatulong sa iyong mapanatili ang pagiging positibo at mapag-pasensya.

- **Kumain ng masustansiyang pagkain.** Nakakaakit kumain ng mga kumportableng pagkain, ngunit makakadagdag ito sa pagkapagod, mahinang kalusugan, at iba pang mga problemang medikal. Ang pananatiling malakas at alerto ay makakatulong sa kognitibong pagtakbo at isang malusog na puso. Ang mga diyeta tulad ng Mediterranean at Dieter Approach upang Itigil ang Alta-presyon (DASH) ay napatunayan na mabisang pagkain para sa pagpapanatili ng isang malusog na utak at katawan.

- **Mag-ehersisyo nang madalas hangga't maaari.** Kung hindi ka makakalabas ng bahay araw-araw, maghanap ng mga paraan upang manatiling aktibo sa bahay. Isaalang-alang ang paggamit ng Feeling Fit DVD o pagsunod sa isang pag-ehersisyo na mapapanood sa telebisyon.

- **Magpatingin nang regular sa iyong doktor.** Ang regular na pag-check up ay isang mabuting paraan upang masubaybayan ang iyong pangkalahatang kalusugan at alerto ka, kung kinakailangan, ng maagang interbensyon sa kalusugan.

- **Alamin ang tungkol sa mga mapagkukunan ng kaalaman sa pamayanan.** Ang mga programa sa pang-araw 52 ay aalaga sa mga indibidwal na may sapat na gulang, tulong sa bahay, pag-aalaga sa kasama, at paghahatid ng pagkain ay ilan lamang sa mga serbisyong makakatulong 52 ay na pamahalaan ang pang-araw-araw na mga Oo ay. Galugarin ang manwal na ito at ang mga website sa Pahina 10.

- **Maging isang edukadong tagapag-alaga.** Kung ang kondisyon ng iyong mahal sa buhay ay lumala, maaaring kinakailangan na gumamit ng bagong kasanayan sa pangangalaga. Maghanap ng mga libreng pang-edukasyon na seminar na inaalok ng Caregiver Coalition at iba pang mga samahan ng pamayanan.

- **Panatiliing napapanahon ang iyong impormasyon sa kalusugan, 52 ay, at pampinansyal.** Ang pagkakaroon ng isang plano na nakahanda kung sakaling may anumang mangyari Oo ay ay upang matiyak ang kaligtasan ng taong iyong aalagaan at maiiwasan ang hindi kinakailangang istres para sa pamilya.



Mga Grupo na Suporta

Ang pagsali sa isang grupo ng suporta ay maaaring maging isang mahalagang hakbang aiyo-aalaga ng iyong sarili.

Ang mga grupo ng suporta ay maaaring maging isang magandang pagkakataon para aiyo upang malayang sabihin kung ano ang iniisip at nararamdaman ng iba na may katulad sa iyong sitwasyon. Ang ibang mga kasapi ay maaaring mag-alok ng mga mungkahi, magkuwento ng kanilang sariling mga karanasan, at matulungan kang mapagtanto na hindi lamang ikaw ang nakadarama ng labis na pag-aaalala o pagkabalisa. Kung ang mga grupo ay "tukoy sa sakit" o nakatuon sa pangkalahatang pangangalaga, maaari silang maging isang mahusay na lugar upang turuan ang iyong sarili o makahanap ng balikbat na sasandalan sa isang suportibong kapaligiran.



Kung narinig mo ang isang tao na nagsabing, "Sinubukan ko ang isang grupo ng suporta nang isang beses at hindi ito para sa akin...", isaalang-alang na ang bawat grupo ay natatangi depende sa mga kasali na indibidwal. Walang isang grupo ang tama para sa lahat ng mga tao sa lahat ng oras. Malamang na magkaroon ng isang grupo na babagay sa iyo at sa iyong mga karanasan. Kung hindi ka makadadalo ng personal sa isang grupo, may mga grupo at mga pisara ng mensahe na matatagpuan online.

Kung nagkakaproblema ka sa paghingi ng tulong, subukan ang mga mungkahi na ito:

- Hilingin sa mga tao na tumulong sa mga partikular na paraan tulad ng paggawa ng pagkain, pagkuha ng reseta, pagbisita sa taong pinangangalagaan mo, o ang paglabas sa tao ng sandali.
- Gumamit ng tulong ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa loob ng bahay, mga programa ng pahinga, pangangalaga sa tao na may sapat na edad, at / o mga serbisyo sa pangangalaga ng tirahan kung kailangan mo sila. Upang magsimulang maghanap ng mga mapagkukunan ng kaalaman na malapit sa iyo, makipag-ugnay sa **2-1-1 San Diego** (www.211sandiego.org), bisitahin ang website ng tagapag-alaga ng **The San Diego Union Tribune** (www.caregiverSD.com), o makipag-ugnay sa **Aging & Independence Services Call Center** sa **(800) 339-4661**.
- Kung ikaw ay isang beterano o nag-aalaga ng isa, maraming mapagkukunan ng kaalaman na maaaring makatulong sa iyo. Ang **Kagawaran ng Beterano ng Estados Unidos ng Estados Unidos (VA)** ay mayroong isang website ng Suporta ng VA Caregiver sa www.caregiver.va.gov o makipag-ugnay sa **Opisina ng Militar at Beterano ng San Diego County** sa **(858) 694-3222**.



U.S. Department
of Veterans Affairs



SEKSYON #8:

Pag-unawa sa Sakit na Alzheimer's at mga Kaugnay na mga Demensya

- **Ano ang Matatagpuan Mo sa Seksyon na Ito:**
 - Dyagnosis ng Alzheimer's Disease at mga Kaugnay na mga Demensya
 - Mga Yugto ng Sakit na Alzheimer's
 - Mga Karaniwang Pag-uugali at mga Sanhi Nito
 - Mga Mungkahi para sa Komunikasyon at Pamamahala ng Sintomas ng Pagkilos
 - Mga Pagsasaalang-alang sa Kaligtasan
 - Mga Mungkahi para sa Pagtugon sa Mga Karaniwang Pagkilos Sa Mga Yugto ng Demensya
 - Programang “Iuwi Mo Ako”
 - Mga Kagamitan sa Mas Mahusay na Komunikasyon
 - Mga Mungkahi para sa Pakikipag-usap Tungkol sa Mahirap na Mga Paksa
 - Mga Mungkahi Para sa Pangangasiwa sa Istres
 - Sakit na Parkinson's, Alzheimer's at Demensya



Sinasabi ng mga eksperto na higit sa 5 milyong mga Amerikano ay maaaring magkaroon ng ilang uri ng demensya. Ang Dementia ay isang hindi mababaliktad at progresibong sakit sa utak na dahan-dahang nakakaapekto sa memorya, kasanayan sa pag-iisip, at kalaunan, ang kakayahang isagawa ang pinakasimpleng gawain. Bagaman maaaring magkakaiba ang mga sintomas, ang unang problema na napansin ng maraming tao ay ang pagkalimot na sapat na malubha upang makagambala sa pang-araw-araw na buhay. Sa taong 2015, higit sa 84,000 ang mga San Diegans na edad 55 pataas ay tinatayang mabubuhay na may ilang uri ng sakit na ito.

Ang pinaka-karaniwang uri ng demensya sa karamihan ng mga matatanda ay ang sakit na Alzheimer; ang iba pang mga demensya ay kasama ang Lewy Body dementia, mga “frontotemporal disorders,” demensyang baskular, at demensya mula sa sakit na Parkinson's at mga katulad na karamdaman. Dahil sa likas na katangian ng sakit, maaari itong maging partikular na mapaghamon at nakababahala para sa mga indibidwal na nagbibigay ng pangangalaga sa isang taong may sakit na Alzheimer o isang kaugnay na diyagnosis sa demensya.

Alam Mo Ba?

Ang sakit na Alzheimer ay kasalukuyang niranggo bilang ikaanim na pangunahing sanhi ng pagkamatay sa Estados Unidos at ang pangatlong pangunahing sanhi ng pagkamatay sa California at Lalawigan ng San Diego.

Dyagnosis ng Sakit na Alzheimer at Mga Kaugnay na mga Demensya

Ang mga manggagamot ay maaaring magsagawa ng komprehensibong pagsusuri upang matukoy kung ang isang tao ay maaaring magkaroon ng sakit na Alzheimer o isang kaugnay na demensya. Ang mga pagsusuri na ito ay maaaring ulitin upang bigyan ang mga doktor ng impormasyon tungkol sa kung paano maaaring magbago ang memorya ng isang tao at ang kognitibong pagtakbo nito sa paglipas ng panahon. Ang sakit na Alzheimer ay maaari lamang tiyak na masuri pagkatapos ng kamatayan, sa pamamagitan ng pag-uugnay sa mga klinikal na hakbang at isang pagsusuri ng tisyu ng utak sa isang awtopsiya. Ang mga kasalukuyang klinikal na pagsusuri ay tinitingnan ang mga paraan ng pag-dyagnos at pagtuklas ng mga abnormalidad sa utak bago lumitaw ang mga sintomas.

Ang mga taong may alalahanin sa kapansanan sa pag-iisip ay dapat makipag-usap sa kanilang doktor upang malaman kung ang kanilang mga sintomas ay sanhi ng Alzheimer o iba pang mga sanhi tulad ng stroke, tumor, sakit na Parkinson, mga abala sa pagtulog, mga epekto ng gamot, impeksyon, o kakulangan sa bitamina o isang demensya na hindi Alzheimer. Ang ilan sa mga kundisyong ito ay maaaring magamot at posibleng mabaligtad.

Kung ang dyagnosis ay sakit na Alzheimer, ang paghanap ng suporta habang maaga sa proseso ng sakit ay maaaring makatulong na mapanatili ang pang-araw-araw na pamumuhay ng mas mahabang panahon, kahit na ang napapailalim na proseso ng sakit ay hindi maaaring tumigil o baligtarin. Pinapayagan din ng maagang pagsusuri ang mga pamilya na magplano para sa hinaharap. Maaari nilang pangalagaan ang mga bagay na pampinansyal at ligal, tugunan ang mga potensyal na isyu sa kaligtasan, alamin ang tungkol sa pangangalaga sa memorya, at bumuo ng mga network ng suporta. Bilang karagdagan, ang isang maagang pagsusuri ay nagbibigay sa mga tao ng mas malaking pagkakataon na makilahok sa mga klinikal na pagsubok na sumusubok para sa mga posibleng bagong paggamot para sa sakit na Alzheimer.



Mga Yugto ng Sakit na Alzheimer's

Habang ang mga unang sintomas ng sakit na Alzheimer ay magkakaiba sa bawat tao, at ang sakit ay nagpoprogreso sa iba't ibang paraan, ang mga yugto ay nagbibigay ng isang pangkalahatang patnubay para maunawaan ang paglala ng sakit na Alzheimer. Mahalagang tandaan na magkakaiba ang epekto ng sakit sa bawat tao, ang panahon sa bawat yugto ay nag-iiba, at hindi lahat ay nakakaranas ng lahat ng mga sintomas ng sakit na Alzheimer.

Maagang Yugto (Early Stage): Sa maagang yugto, ang mga tao ay maaaring makaranas ng mga pagbabago sa kanilang panandaliang memorya, nahihirapan sa pag-alala ng mga pangalan ng mga salita, nawawala nang madalas, nagkakaproblema sa paghawak ng pera at pagbabayad ng mga singil, pag-uulit ng mga katanungan, mas matagal upang makumpleto ang normal na pang-araw-araw na gawain, at nagpapakita ng mga pagbabago sa pagkatao at pag-uugali. Ang karaniwang haba ng yugtong ito ay 2-3 taon.

Gitnang Yugto (Middle Stage): Sa gitnang yugto, nangyayari ang pinsala sa mga lugar ng utak na kumokontrol sa wika, pangangatuwiran, pagpoproseso ng pandama, at may malay-tao na pag-iisip. Ang mga tao ay maaaring may higit na kahirapan sa pakikipag-usap o pagsunod sa pagkakasunud-sunod ng isang pag-uusap o kwento. Maaari silang hindi matuto ng mga bagong bagay, magsagawa ng mga gawain na maraming hakbang tulad ng pagbibihis, o makaya ang mga bagong sitwasyon. Bilang karagdagan, ang mga tao sa yugtong ito ay maaaring makaranas ng maling pag-iisip, paranoya, at maaaring kumilos nang pabigla-bigla. Ang karaniwang haba ng yugtong ito ay 6-8 taon.

Huling Yugto (Late Stage): Sa huling yugto, patuloy na kumakalat ang pinsala sa buong utak na nagdudulot ng karagdagang mga problema at pagkasayang ng utak (pag-urong). Naging mahirap para sa mga tao na makipag-usap at kakailanganin nila ng buong tulong sa mga aktibidad ng pang-araw-araw na pamumuhay (pagligo, pagbibihis, pag-banyo, pagkain, paglalakad). Nagsisimula ang katawan upang maghanda para sa pagtatapos ng buhay. Ang karaniwang haba ng yugtong ito ay 2-23 taon.



Magkakaiba ang epekto ng sakit sa bawat tao, ang haba ng bawat yugto ay nag-iiba, at hindi lahat ay nakakaranas ng lahat ng mga sintomas ng sakit na Alzheimer.

Mga Karaniwang Kilos at ang mga Sanhi Nito

Karaniwan para sa mga taong nabubuhay na may demensya na magpakita ng mga pagbabago sa pag-uugali o pagkilos at kanilang kakayahang makipag-usap. Ang isang pagkilos ay madalas na isang uri ng komunikasyon at maaaring isang pagtatangka upang ipahayag ang kakulangan sa ginhawa. Ang paghahanap para sa mga kadahilanang ito o mga sanhi ay maaaring makatulong sa iyo na makilala ang mga pangangailangan na ipinahayag ng mga pagkilos, samakatuwid, pinapayagan kang tugunan ang mga kilos bago ito lumala. Bagaman ang mga sanhi ng pagkilos ay maaaring mahirap ayusin, mahalagang huwag balewalain ang problema, ngunit kilalanin ang mga emosyonal na pangangailangan ng iyong minamahal.

Ang mga karaniwang kilos ay maaaring kabilang ang:

- **Pagkabalisa:** Pabalik-balik na paglalakad sa silid, hindi mapakali, madaling magalit, pagsisigaw
- **Agresyon:** Pakikipagtalo or pakikipag- argumento, pananakot sa iba, pisikal na pananakit sa sarili o sa iba
- **Halusinasyon o Guni-guni:** Nakakakita, nakakarinig, nakakaamoy, nakakatikim, o nakakaramdam ng isang bagay na wala naman
- **Delusyon o Maling Akala:** paniniwalang totoo ang isang bagay kahit na hindi ito totoo
- **Paranoya:** Ang paniniwalang may nagtatangkang magnakaw o nagsisinungaling sa kanila, sinasabing may humahabol sa kanila
- **Pagkalito at Pagiging Makakalimutin:** Paghahanap sa mga nawawalang bagay, pag-iimbak ng mga bagay para itago ang mga ito, pag-uuri-uri sa mga bagay, paglalagay ng mga bagay sa ibang mga lokasyon
- **Takipsilim/Paglubog ng Araw (“Sundowning”):** Hindi mapakali pagdating ng bandang hapon o kaagahan ng gabi na nagreresulta sa pagkamayamutin, pagka-irita o pagkalito
- **Pagtanggi sa Paggawa ng isang Gawain:** Ang pag-ayaw na magsagawa ng personal na kalinisan, kumain, uminom ng mga 58amut
- **Pag-uulit-ulit:** Pagsasabi ng isang bagay nang paulit-ulit, pag-uulit ng mga salita, katanungan o kilos



Mga karaniwang sanhi ay ang mga sumusunod:

- Sakit, lungkot, takot o istres
- Mga pangangailangang hindi natutugunan – tulad ng gutom, uhaw, inip, paninigas ng dumi
- Kakulangan ng pahinga o pagtulog
- Maduming salawal o damit na panloob
- Biglang pagbabago sa isang kilalang lugar, gawain, o tao
- Interaksyon ng mga gamot
- Impeksyon sa ihi (Urinary tract infection o UTI)
- Ang pakiramdam ng pagkawala-tulad kung ang tao ay malungkot dahil hindi na nakapagmamaneho o hinahanap ang kanilang namatay na asawa
- Masyadong maingay o pagkalito o masyadong maraming tao sa silid
- Pinipilit ng iba na gumawa ng isang bagay, tulad ng pagligo o pag-alala sa mga kaganapan o tao
- Pagkalungkot at walang sapat na pakikipag-ugnay sa ibang mga tao

Mga Mungkahi sa Komunikasyon at Pamamahala sa Sintomas ng Kilos

- Magbigay ng mga maiikling paliwanag at magbigay ng karagdagang oras para sa pag-unawa.
- Pagtibayin o bigyang-bisa ang mga damdamin sa likod ng sinasabi ng iyong minamahal.
- Iwasang gumamit ng pangangatwiran, lohika, o komprontasyon.
- Kung maaari, gumamit ng katatawanan. Maging mapagpasensya at panatag.
- Tulungan ang iyong minamahal na kumpletuhin ang mga gawain, habang isinasaalang-alang pa rin ang kanilang kalayaan at pagtingin sa sarili.
- Lumikha ng pang-araw-araw na gawain upang malaman ng iyong minamahal kung kailan mangyayari ang ilang mga bagay. Bumuo ng mga tahimik na oras sa araw, kasama ang mga aktibidad.
- Panatilihin ang mga pamilyar na mga bagay at litrato upang matulungan ang iyong mahal sa buhay na makaramdam ng seguridad.
- Tiyakin sa iyong minamahal sa buhay na ligtas siya, at nandiyan ka upang tumulong.
- Bawasan ang ingay, kalat, o bilang ng mga tao sa isang silid.
- Alamin kung saan maaaring itago ng iyong mahal sa buhay ang mga bagay-bagay, o kaya ay bumili ng mga kopya nito.
- Buksan ang mga ilaw at isara ang mga kurtina bago mag-takipsilim upang mabawasan ang mga anino.
- Tanungin ang doktor kung kinakailangan ng gamot upang mabawasan o maiwasan ang pagkabalisa o agresyon
- Huwag makipagtalo.
- Kilalanin ang mga indibidwal sa kanilang realidad.
- Hindi kinakailangan iwasto ang pang-unawa ng iyong mahal sa buhay sa katotohanan.
- Magpatugtog ng musikang banayad, magbasa ng magandang libro, o maglakad-lakad.



Mga Pagsasaalang-alang sa Kaligtasan

Ang mga indibidwal na nabubuhay na may banayad na kapansanan sa pag-iisip ay madalas na maaaring mabuhay nang mag-isa at ligtas; gayunpaman, darating ang oras na kinakailangang magkaroon ng isang taong magbabantay sa lahat ng oras upang maiwasan ang pananakit sa sarili o pinsala sa kapaligiran. Ang pagpapalano nang maaga at pag-iwas sa pinsala ay maaaring mapahaba ang kalayaan ng tao. Kung mapansin mo ang ilan sa mga pagbabago na nakalista sa ibaba, isaalang-alang ang pagpapalano para sa higit pang pangangasiwa, suporta, o mga alternatibong opsyon sa tirahan.

Naging mahirap na ang:

- Pag-inom ng mga gamot nang matagumpay at ligtas
- Pamimili ng pagkain, paghahanda ng pagkain, pagbabayad ng mga bayarin, pagpapapanatili ng kalinisan ng sambayanan at pag-aayos ng bahay
- Paggamit ng telepono, telebisyon, o iba pang teknolohiya
- Pagtanda o pagmemorya sa kasalukuyang numero ng telepono o address ng tirahan
- Pagtanda sa pagpatay ng mga sigarilyo, patayin ang mga lutuan, isara at i-lock ang bahay
- Kumain ng balanseng pagkain at uminom ng naaangkop na dami ng tubig
- Pakiramdaman ang naaangkop na temperatura para sa pagbibihis o paggamit ng termostat

Ang iyong mahal sa buhay ay nakakaranas ng:

- Pakiramdam ng pag-aalala, pagkabalisa, pag-iisa, at kalungkutan
- Mga kaisipang paranoya, guni-guni, maling akala, agresyon, o pag-iisip ng pagpapakamatay
- Pagiging biktima ng pandaraya, mga telemarketer, o krimen
- Pagkaligaw habang naglalakad at / o nagmamaneho, o madalas na hindi nalilito
- Pagbaba o pagtaas ng kanilang timbang at / o ang kanilang mga alagang hayop ay nagbaba o nadagdagan ng timbang

Ikaw, bilang kanilang tagapag-alaga, ay napapansin na:

- Madalas silang tumatawag sa iba o kaya ang mga kapitbahay ay tumatawag sa pulis
- May mga bagay ay nawawala sa paligid ng bahay
- Ang iyong minamahal ay may hindi maipaliwanag na pasa sa katawan, gasgas, o di pangkaraniwang mga marka
- Ang iyong mahal sa buhay ay madalas na napagsasarhan habang nasa labas ng bahay
- Ang personal na pangangalaga / kalinisan ay napapabaya; ang iyong minamahal sa buhay ay nagsusuot ng parehong damit sa araw-araw
- Ang kanilang sasakyan ay may mga bagong bangga, gasgas o madalas silang magkamali sa pagmamaneho

Mga Mungkahi sa Pagtugon sa mga Karaniwang Kilos sa mga Yugto ng Demensya

Mga kilos na maaari mong mapansin sa maagang yugto ng demensya:

Mga Alalahanin sa Panandaliang Memorya (Short-Term Memory)

- Subukang gumamit ng mga litrato upang makatulong na paalalahanan ang mga indibidwal sa mga mahahalagang ugnayan at lugar.
- Kung ang memorya ng tao ay nakatuon sa isang partikular na oras sa kanyang buhay, kausapin sila at magtanong tungkol sa pagkakataon na iyon.
- Gumamit ng mga pantulong sa memorya, tulad ng mga tala, orasan, kalendaryo, o litrato, kung naaangkop.

Pag-uulit-ulit

- Mahalaga na maging mapagpasensya. Panatagin ang kalooban ng tao gamit ang kalmadong boses at banayad na paghawak. Tandaan na maaaring hindi maalala ng tao na nagtanong na siya dati.
- Sa pangkalahatan ay hindi nakakatulong na ipaalam sa tao na inuulit niya ang kanilang sarili.

Mga kilos na maaari mong mapansin sa kalagitnaang yugto ng demensya:

Paghihinala at mga Delusyon

- Hayaan silang ibahagi ang kanilang mga alalahanin at kilalanin ang kanilang mga damdamin.
- Magbigay ng mga simpleng paliwanag upang hindi mo mabigla or malula ang tao.
- Subukang ilipat ang atensyon ng tao sa pamamagitan ng paghingi ng tulong sa isang gawain o ilahok sila sa isang aktibidad.

Mga Guni-guni

- Tumugon sa isang mahinahon, sumusuporta na paraan at kilalanin ang mga damdamin na dala ng guni-guni. Maaaring gusto mong sabihin na, "Parang nag-aalala ka" o "Alam kong nakakatakot ito para sa iyo."
- Baguhin ang kapaligiran sa pamamagitan ng pakikinig para sa mga tunog na maaaring bigyan ng maling kahulugan o pag-iilaw na nagpapalabas ng mga anino, repleksyon, o distorsyon sa mga ibabaw ng sahig o dingding.

Mga kilos na maaari mong mapansin sa dulo o panghuling yugto ng demensya:

Agresyon at Galit

- Subukang kilalanin kung ano ang maaaring nag-uudyok sa tao. May nagdulot ba ng reaksyong ito?
- Tiyaking ang tao ay hindi nasasaktan o nakakaranas ng kakulangan sa ginhawa.

Deliryo sa Takip-silim o "Sundowning" (pagkabalisa sa paglubog ng araw)

- Mag-iskedyul ng mga aktibidad tulad ng mga paglalakbay at pagligo sa umaga o bago magdilim habang ang taong nabubuhay sa demensya ay mas alerto. Hangga't maaari, hikayatin ang isang regular na gawain ng paggising, pagkain, at pagtulog.

Para sa karagdagang mga mungkahi, bumisita sa <https://www.alz.org/>.

Programang “luwi Mo Ako”

Ang maligaw o mawala ay nakakatakot at maaaring mapanganib; lalo na para sa isang taong nabubuhay na may demensya, awtismo, o iba pang mga kondisyong kognitibo. Ang programang “luwi Mo Ako” (Take Me Home) ay isang rehistro na idinisenyo para sa mga indibidwal na maaaring may kahirapan sa pakikipag-usap o paghahanap ng paraan upang makauwi.

Maaari mong ipalista ang iyong mahal sa buhay sa programang “luwi Mo Ako” (Take Me Home) sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay sa iyong lokal na Espesyalista sa Pag-iwas sa Krimen sa mga sumusunod na istasyon ng patrol:

- 4S Ranch
- Alpine
- Borrego Springs
- Boulevard
- Campo
- Dulzura
- Fallbrook
- Imperial Beach
- Julian
- Lakeside
- Lemon Grove
- North Coastal
- Pine Valley
- Poway
- Ramona
- Ranchita
- Rancho San Diego
- San Marcos
- Santee
- Valley Center
- Vista

Upang ipalista ang isang tao sa talaan, magsumite sa online sa www.sdsheeriff.net/tmh ng larawan, kasama ng mapaglarawang deskripsyon at impormasyon sa pag-kontak. Ang mga kalahok na mga organisasyon ng nagpapatupad ng batas ay magkakaroon ng akses sa kritikal na impormasyon tungkol sa isang nakarehistrong tao kung sakaling may emerhensiya.

Ano ang dapat kong gawin kung ang aking mahal sa buhay ay nawawala?

Tumawag agad sa 911 at ipaliwanag na ang iyong mahal sa buhay ay may demensya o may isang uri ng kapansanan. Kung sila ay naka-rehistro sa Take Me Home, tiyakin na ipaalam sa dispatser ang bagay na ito.

Paano ito makakatulong?

Impormasyon tungkol sa kanilang pisikal na anyo, ang mga lugar na malamang na mapunta sila, pati na ang mga sanhi at pamamaraan ng diskarte sa pagpapahinahon ay ipapadala sa lahat ng nagpapatupad ng batas sa lugar upang hanapin ang nawawalang tao.



Pagtulong sa mga nanganganib na mga taga-San Diego na ligtas na makauwi.

Mga Kagamitan para sa mas Pinagbuting Komunikasyon

Sa pamamagitan ng kabaitan at pag-unawa, mapapagbuti natin ang kalidad ng buhay ng ating mga kaibigan at kapitbahay na may demensya.



Ang mga sumusunod ay mga tips at paalala na makakatulong:

1. Ang Demensya ay nagdudulot ng pagbabago sa pag-iisip, memorya, pangangatuwiran, at pag-uugali; mangyaring maging matiyaga at mapagpasensiya.
2. Kapag nakikipag-usap sa isang taong may demensya, dahan-dahang lumapit sa kanila mula sa harapan, gumamit ng simpleng mga pangungusap, at magbigay ng sapat na oras para sa sagot.
3. Kung ang isang indibidwal ay hindi makahanap ng tamang salita, hindi ayat in na gamitin ang mga kamay sa paggamit ng mga senyas tulad ng mga kilos o mga larawan. Subukang hulaan ang tamang salita.
4. Kapag bigo ang lahat, malayo ang nararating ng isang malambing na ngiti.

Tarheta ng Mungkahi

Ang mga nabubuhay na may demensya ay maaaring may limitadong abilidad sa pakikipag-komunikasyon, na ginagawang mahirap ang pakikipag-ugnay sa lipunan. Ang Lupon ng Kaibigan sa Demensya (Dementia Friendly Team) ay gumawa ng mga tarheta ng mungkahi na maaaring gamitin kung ikaw ay nasa komunidad at may kasama kang may demensya. Ang tarheta ay may mga mungkahi at paalala kung paano makipag-ugnay sa isang tao na may demensya.

Ang kasama ko ay may demensya.

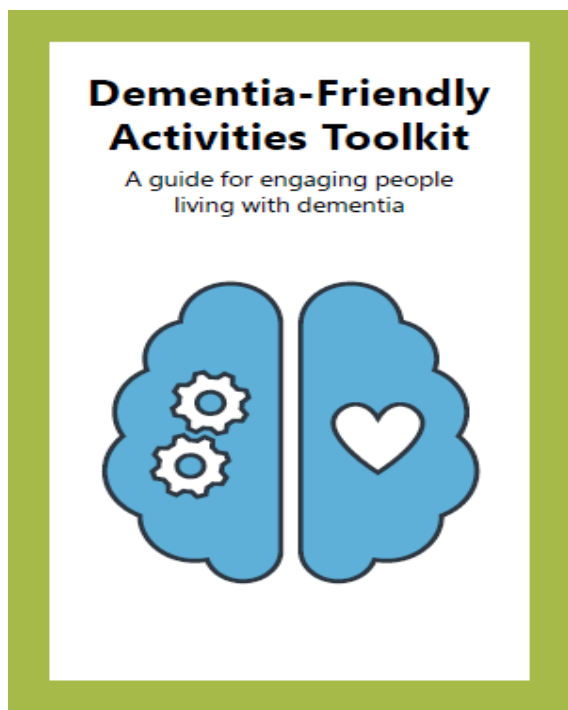


Any iyong pag-unawa ay pinahalagahan!

Mangyaring buksan para sa mga tip at mga paalala.

Upang mag-download ng isang kopya ng Tarheta ng Mungkahi na maaari mong i-print, o upang sumali sa Lupon ng Kaibigan sa Demensya, bisitahin ang: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

Kagamitan sa mga Aktibidad na Angkop sa may Demensya



- Ang Kagamitan sa Aktibidad na Angkop sa Demensya ay nagbibigay ng mga mapagkukunan ng kaalaman, patnubay, at ideya para sa mga aktibidad upang matulungan ang mga nabubuhay na may demensya.
- Ang ilang mga aktibidad ay maaaring pang-isahan habang ang iba ay angkop sa maliliit na grupo.
- Ipinakilala ng Kagamitang ito ang mga kasanayan na angkop sa Demensya o mga paraan ng mas mahusay na pakikipag-ugnay at pagsuporta sa mga may demensya. Sa pamamagitan ng paglapat ng pananaw na may simpatya sa demensya sa mga aktibidad at interaksyon, mapapabuti ang komunikasyon, mababawasan ang pagkayamot, at ang oras na gugugulin sa pagsasama ay mas magiging masaya.
- Upang ma-akses ang isang bersyon ng Kagamitang ito na maaaring i-download, bisitahin ang: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

Ang mga mapagkukunang-kaalaman na ito ay hatid sa iyo ng Lupon ng Suportang-Demensya ng Age Well San Diego

Maging Kaibigan ng Demensya

Alamin ng higit pa ang tungkol sa pamumuhay ng may demensya at gamitin ang iyong karagdagang pag-unawa sa paggawa ng aksyon sa pamamagitan ng pagdalo sa isang 60 minutong birtuwal na workshop! Maaari kang maging Kaibigan ng Demensya sa pamamagitan ng pagpapadala ng mensahe sa AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov para sa karagdagang detalye.

Mga Mungkahi para sa Pakikipag-usap Tungkol sa Mahirap na Mga Paksa

Bagama't ang pakikipag-usap sa isang mahal sa buhay tungkol sa demensya at ang epekto nito sa kanilang pang-araw-araw na buhay ay maaaring maging mahirap, mahalagang magkaroon ng mga pag-uusap na ito sa lalong madaling panahon. Magplano nang maaga sa kung paano mo maaaring gabayan ang talakayan sa isang positibong kinalabasan. Sanayin ang sasabihin mo at subukang maging kalmado hangga't maaari. (Para sa karagdagang mga suhestiyon, **tingnan ang pahina 34 at 35**). Matatagpuan mo sa ibaba ang ilang mga mungkahi sa pag-uusap.

Pagpunta sa doctor:

- Sabihin sa iyong minamahal: "Napansin kong mas marami kang nakakalimutan mga bagay kani-kanina lamang. Kausapin natin ang doktor tungkol dito upang makita kung ano ang maaari nating gawin."
- Magmungkahi ng pagpapares ng isang pagpunta sa doktor na may kasiya-siyang pamamasyal.
- Gumamit ng nakakaaliw na wika. Tiyakin sa iyong minamahal na nais mong manatiling nakatuon sa kung ano ang maaari nilang gawin, sa halip na kung ano ang hindi nila magawa.
- Payuhan ang iyong minamahal na samantalahin ang libreng taunang Pagbisita sa Wellness ng Medicare at imungkahi na kumain sa labas pagkatapos.

Ang pagpapasya kung kailan hihinto sa pagmamaneho:

- Ipahayag ang iyong pag-aalala tungkol sa mga pagbabago sa kakayanan sa pagmamaneho na napapansin mo.
- Subukan ang mungkahing paksa ng pag-uusap na ito: "Nais mo bang malaman kung may napapansin akong mga pagbabago sa iyong pagmamaneho?"
- Sabihin sa iyong minamahal: "Alam ko na hindi mo gugustuhin na mangyari ang isang aksidente - o para masaktan ang sarili mo o ang ibang tao."
- Mag-alok ng iba pang mga pagpipilian sa transportasyon, **tingnan ang pahina 22**.

Paggawa ng mga ligal at pampinansyal na plano:

- Ipaliwanag na magka-akabay kayo dito at ang pagpapalano ay makakatulong na kumbinsihin ang iyong minamahal na siya ay aalagaan sa paraang nais niya.
- Bigyang diin na ang mga direktibong medikal at mga kaugnay na dokumento ay dapat na makumpleto ng lahat sa kanilang pagtanda.
- Sabihin sa iyong minamahal: "Sa pamamagitan ng pagkumpleto ng lahat ng kinakailangang papel ngayon, maaari tayong makapagpahinga at makapagbigay-atensyon sa pagtatamasa ng sama-sama. Mas mahirap gawin ang mga plano habang may isang krisis. "
- Talakayin ang mga paksang ito sa isang serye ng mga pag-uusap dahil maaari silang maging kumplikado at mahirap.
- Isali ang mga eksperto at miyembro ng pamilya kung kinakailangan.
- Para sa karagdagang impormasyon, **tingnan ang pahina 37**.

Mga Mungkahi Para sa Pagharap sa Istres

Ang pag-aalaga ay maaaring nakakalula. Maaari itong magdulot ng malaking pinsala sa iyong kalusugang pisikal at mental, kasama na ang pananalapi ng pamilya. Tingnan ang mga Pahina 50 at 51 para sa mga detalye sa kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili.

Narito ang ilang mga karagdagang mungkahi:

- Panatilihin ang isang pang-araw-araw na talaarawan. Sumulat o gumuhit upang ipahayag ang iyong nararamdaman at kung ano ang nasa isip mo.
- Mag-download at subukan ang isang app sa pagmumuni-muni tulad ng Headspace o Calm. Maraming magagamit na app sa iyong cell phone. Ang ilan sa mga ito ay libre.
- Ehersisyo. Hindi ito kailangang maging mahigpit o pormal. Gawin kung ano ang nararamdaman mong tama para sa iyo. Halimbawa, maaari kang maglakad-lakad o magsanay ng yoga.
- Kumuha ng mga libreng klase sa “Feeling Fit” mula mismo sa iyong sariling tahanan. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan and pahina 46.
- Umupo sa labas at tamasahin ang sikat ng araw at kalisakan. Huminga ng malalim.

Para sa karagdagang mapagkukunan ng kaalaman, tingnan ang pahina 17 at 18.



Alzheimer’s Association – (800) 272-3900 o www.alz.org/sandiego

Ang lokal na tsapter ng Pambansang Asosasyon ng Alzheimer ay nag-aalok ng mga serbisyo tulad ng: mga programang pang-edukasyon, isang Linya ng Tulong (o Helpline) na bukas ng 24 na oras sa isang araw/ 7 araw sa isang linggo, impormasyon sa mga mapagkukunan ng kaalaman, buwanang pagtitipon ng grupo ng tagasuporta ng tagapag-alaga sa telepono, at mga online na paunawa sa komunidad.

Alzheimer’s San Diego – (858) 492-4400 o www.alzsd.org

Nag-aalok ang Alzheimer’s ng San Diego ng iba’t ibang mga makabagong programa at serbisyo, kabilang ang: mga klase at workshop para sa mga tagapag-alaga, mga grupo ng suporta at talakayan, impormasyon sa mapagkukunan ng kaalaman, patnubay mula sa mga dalubhasa sa demensya, mga aktibidad sa lipunan, at pahinga sa pag-aalaga.

Southern Caregiver Resource Center – (800) 827-1008 o www.caregivercenter.org

Nagbibigay ang SCRC ng mga libreng serbisyo sa mga nag-aalaga ng miyembro ng pamilya, kabilang ang: mga serbisyo sa konsulta / pamamahala ng kaso, panandaliang pagpapayo, mga konsulta sa ligal/pampinansyal, edukasyon at pagsasanay, mga grupo ng suporta, at pahinga sa pag-aalaga.



Sakit na Parkinson

Ang sakit na Parkinson ay isang progresibong sakit sa sistema ng mga ugat (o sistema ng nerbiyos) na nakakaapekto sa paggalaw. Ang mga sintomas ay madalas na nag-iiba sa bawat tao at maaaring magsama ng isang kombinasyon ng pangginginig ng katawan, paninigas ng mga kalamnan, problema sa balanse, at kabagalan ng paggalaw. Ang iba pang mga posibleng sintomas ay kasama ang maliit na sulat-kamay at nabawasang mga ekspresyon ng mukha.

Ang sanhi ng sakit ay mananatiling hindi mapag-aalaman, ngunit naniniwala ang mga nananaliksik na maaaring ito ay isang halo ng mga kadahilanan sa kapaligiran at paraan ng pamumuhay, kasama ang mga henezis (genes). Walang kilalang lunas. Ang paggamot ay karaniwang may kasamang kombinasyon ng gamot, ehersisyo, at terapiyang pisikal at pananalita. Habang ang Parkinson mismo ay hindi nakamamatay, ang mga komplikasyon mula sa sakit na ito ay maaring maging malubha.

Alam Mo Ba?

- Ang Parkinson ay nakaka-apekto ng mahigit-kumulang na 1 milyon hanggang 1.5 milyon na mga Amerikano, kung saan 50,000 hanggang 60,000 na mga bagong kaso ay inuulat taun-taon.
- Karamihan sa mga taong nasuri na may Parkinson ay may edad na 65 at halos 60 porsyento ay mga kalakihan.
- Pangalawa ito sa Alzheimer's bilang pinaka-karaniwang sakit na “neurodegenerative” sa Estados Unidos.

Parkinson's, Alzheimer's, at demensya

Karamihan sa mga taong may Parkinson sa kalaunan ay nagkakaroon ng ilang kapansanan sa pag-iisip, ngunit ang kapansanan sa pag-iisip ay hindi lumilitaw hanggang sa mga huling yugto ng sakit. Ang mga kapansanan na ito ay nailalarawan sa pamamagitan ng pagbagal ng pag-iisip, kasama ang paghihirap na labanan ang mga kapusukan (impulses), at pagsasama-sama mg mga saloobin sa isang bagong ideya or plano.

Ang pagbagal ng pag-iisip ay maaaring maging sanhi ng mga pangunahing problema sa mga taong may Parkinson, na ginagawang mahirap na makilahok sa pag-uusap. Maaari rin silang lumitaw na nawawalan ng interes sa kanilang paligid, na lumilikha ng impresyon ng pagkawala ng kakayahan sa pag-iisip.



13 Mga Mungkahi para sa mga Tagapag-alaga

- Kaagad pagkatapos na makatanggap ng positibong resulta sa pagsusuri na may Parkinson ang iyong minamahal, kausapin sila tungkol sa kung paano ibabahagi ang balita sa pamilya at kaibigan.
- Sumali sa isang grupo na nagbibigay suporta sa sakit na Parkinson sa inyong lugar.
- Makipag-usap sa isang tagapag-alaga na may karanasan sa Parkinson. Maaari silang magbigay ng pananaw at mapanatag na simpatya.
- Maging handa sa maraming mga taos-pusong payo mula sa mga kaibigan at pamilya na maaaring magtulak ng “mga himalang pagpapagaling” na nakita nila sa online o sa ibang lugar.
- Magkaroon ng tapatang pakikipag-usap sa iyong minamahal tungkol sa kung kailan nila tunay na nais ng o kakailanganin ang tulong. Ang isang tagapag-alaga kung minsan ay kumukuha ng mga responsibilidad na maaaring gawin ng taong may Parkinson.
- Turuan ang iyong sarili tungkol sa sakit at ang posibleng pagpapatuloy nito.
- Dumalo sa mga konsultasyong medikal ng iyong minamahal. Maging handa na magtanong at maging tagapagtaguyod o tagapangtanggol ng kanilang mga pangangailangan.
- Ilangkop o baguhin ang ayos ng bahay upang ito ay ligtas at madaling ma-akses.
- Manatiling nangunguna sa anumang isyu na nauugnay sa seguro (insurance) o pagbabayad sa pangangalaga ng kalusugan.

Parkinson's, Alzheimer's, at demensya

Mga Mungkahi para sa mga Tagapag-alaga (pagpapatuloy)

- Tiyaking iniinom and mga gamot.
- Bantayan ang mga pagbabago sa mga sintomas, kakayahan, at kalagayan o kondisyon.
- Samantalain ang mga serbisyo sa pahinga sa pag-aalaga upang makatulong na maiwasan ang sobrang kapaguran.
- Alagaan ang iyong sariling kapakanang pisikal at mental.



Para sa karagdagang mapagkukunan ng kaalaman:

- Parkinson's Association of San Diego – (858) 999-5671 o www.parkinsonsassociation.org
- Parkinson's Foundation – (800) 473-4636 o www.parkinson.org (866) 358-0285
- Davis Phinney Foundation for Parkinson's – o davisphinneyfoundation.org
- American Parkinson Disease Association – (800) 223-2732 o www.apdaparkinson.org

SEKSYON #9: Pag-aalaga sa Isang Tao na Nabubuhay sa mga Hamon sa Kalusugan sa Pag-iisip

- **Ano ang Matatagpuan Mo sa Seksyong ito:**
 - Sama-samang Paghahanap ng Tulong
 - Suporta para sa Kalusugang Pangkaisipan

Ang karamdaman sa pag-iisip ay mga kondisyong medikal na maaaring makagambala sa pag-iisip, pakiramdam, kondisyon, kakayahan na maka-ugnay sa iba, at pang-araw-araw na pamumuhay. Mayroong higit sa 200 na mga uri ng sakit sa pag-iisip at nagdadala ang mga ito ng iba't ibang karamdaman sa pagkabalisa, mga karamdaman sa pangkalahatang pakiramdam (mood), mga karamdaman sa pagkain, at mga saykotikong karamdaman (psychotic disorder) at iba pa. Nakakaapekto ang mga ito sa mga tao ng anumang edad at madalas na nagreresulta sa pagkabawas ng kakayahan para sa pag-asikaso sa mga ordinaryong pangangailangan sa buhay. Maaaring maging mahirap ang pag-aalaga sa mga indibidwal na may sakit sa pag-iisip dahil ang bawat kalagayan sa kalusugan ng pag-iisip ay nagdadala ng mga natatanging hamon at sintomas na partikular sa karamdamang ito.

Kapag ang isang kaibigan o miyembro ng pamilya ay nagkaroon ng kondisyong pangkalusugan sa kaisipan, mahalagang malaman na hindi ka nag-iisa bilang kanilang tagapag-alaga. Ang isang maling kuru-kuro ng karamihan ay ang mga karamdaman sa pag-iisip ay bihira, pero sa katunayan, sila ay karaniwan at laganap. Tinatayang sa 26% ng mga Amerikanong may edad na 18 pataas – halos 1 sa 4 na may sapat na gulang – ay nakakaranas ng isang uri ng sakit sa pag-iisip sa isang taon. Ang ilang mga indibidwal ay makakaranas sa higit sa isang sakit sa kaisipan anumang oras.



Sama-samang Paghahanap ng Tulong

Ang mga hamon sa kalusugan ng kaisipan ay hindi lamang nakakaapekto sa indibidwal, ngunit madalas din sa kanilang panlipunang paligid – ang kanilang mga kapitbahay, kasamahan sa trabaho, kaibigan, at iba pa sa komunidad. Sa kabila ng paglaganap ng sakit sa pag-iisip, ang kahihyan na nakapalibot sa mga isyu sa kalusugan ng pagkilos ay maaaring magsilbing hadlang para sa mga tao na humingi ng tulong o magtapat sa kanilang mga mahal sa buhay. Ang mga miyembro ng pamilya at tagapag-alaga ay may malaking papel sa pagtulong at pagsuporta sa mga indibidwal na ito.

Nagagamot ang mga sakit sa pag-iisip. Ang mga taong nasuri na may malubhang sakit sa pag-iisip ay maaaring makaranas ng kaginhawahan mula sa kanilang mga sintomas sa pamamagitan ng aktibong pakikilahok sa isang plano sa paggamot. Maaaring makatulong ang mga tagapag-alaga na maisulong ang planong ito at makipagtulungan sa kanilang minamahal upang tuklasin ang mga sayko-sosyal na paggamot (kung naaangkop) tulad ng terapiya sa kognitibong pagkilos (cognitive behavioral therapy), pati na rin ang pagkonekta sa mga lokal na grupo na sumusuporta ng kapwa at iba pang mga serbisyo sa pamayanan upang makatulong sa paggaling.

Ang mga indibidwal na humaharap sa mga hamon sa pangkaisipang kalusugan at ang kani-kanilang tagapag-alaga ay hinihikayat na tumawag sa **Linya ng Akses at Krisis ng Lalawigan ng San Diego** sa **(888) 724-7240** kung kailangan nila ng isang kausap at / o kung nais nilang malaman ang tungkol sa mga programa at serbisyong magagamit nila. Pinapatakbo ng mga nagsanay na propesyonal ang linya ng telepono sa pag-iwas/interbensyon 24 na oras sa isang araw / 7 araw sa isang lingo, at tinutulungan ang mga residente na kilalanin at hanapin ang mga mapagkukunan ng kaalaman sa pangkalusugang pagkilos na partikular sa kanilang rehiyon.

Mga mungkahi para sa mga nag-aalaga ng mga indibidwal na may sakit sa pag-iisip:

- Maghanap at dumalo sa mga pang-edukasyon na mga klase upang malaman ang tungkol sa pinakabagong impormasyon at / o paggamot tungkol sa partikular na kondisyon ng pangkaisipang kalusugan ng iyong minamahal.
- Magtatag ng relasyon sa tagabigay ng paggamot ng iyong minamahal. Mahalaga na maging komportable ka sa pagbabahagi ng impormasyon at sama-samang pagtalakay sa mga kumpidensyal na mga bagay.
- Gumamit ng anumang mga koneksyon sa pananampalataya o mga koneksyong pang-espirtwal. Sinasaad ng pananaliksik na ang mga indibidwal na humaharap sa hamon ng pangkaisipang kalusugan ay madalas na nagtitiwala sa isang miyembro ng simbahan o sinagoga na kinabibilangan nila. Maraming mg institusyon ng pananampalataya at pang-espirtwal ang mayroong mga grupo ng suporta o mga ministeryo sa kalusugang pangkaisipan.
- Makipag-usap sa iba na naglalakbay din sa pag-aalaga na katulad mo. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng isang personal o pang-grupong suporta sa online. Ang pakikipag-usap sa isang tao na nakakaintindi sa iyong pinagdadaanan ay maaaring makapagpagaan ng istres para sa parehong partido. Ang pagtulong sa iba ay pumupukaw ng pasasalamat, at base sa pagsasaliksik, ay napag-alaman ito na natural na nagdadala ng kalusugan at kaligayahan sa kalooban natin.

Alam Mo Ba?

Sa kaganapan ng isang emerhensiya na konektado sa resulta ng pagsusuri ng iyong mahal sa buhay, maaari kang tumawag sa 911 at humiling ng partikular na tulong mula sa Psychiatric Emergency Response Team (PERT). Pinapares ng PERT ang mga lisensyadong mga klinika sa kalusugan ng pag-iisip sa nagpapatupad ng batas. Ang mga miyembro ng PERT ay partikular na sinanay upang suriin ang mga sitwasyon at masuri ang kondition ng kalusugan ng isip at pangangailangan ng isang indibidwal.

Suporta para sa Kalusugang Pangkaisipan

Mga Lokal na Mapagakukunan ng Kaalaman:

- National Alliance on Mental Illness (NAMI) San Diego – (800) 523-5933
- NAMI North Coastal – (760) 722-3754 (hindi isang linya para sa krisis)
- Mental Health America of San Diego County – (619) 543-0412
- Kumontak sa San Diego Access & Crisis Line sa (888) 724-7240 o bisitahin ang www.livewellsd.org/checkyourmood para sa isang mas komprehensibong listahan ng mga mapagkukunan ng kaalaman sa rehiyon

Pambansang Mga Buhay-Linya:

- National Suicide Prevention Lifeline – (800) 273-8255
- Substance Abuse and Mental Health Administration (SAMHSA) National Helpline – (800) 662-4357
- Veterans Crisis Line – (800) 273-8255, pindutin ang numero 1
- The Trevor Project: Trevor Lifeline – (866) 488-7386

SEKSYON #10: Pangangalaga sa Pagtatapos ng Buhay

- **Ano ang Matatagpuan Mo sa Seksyon na Ito:**
 - Pangangalaga sa Umpisa ng Paggagamot (Palliative Care)
 - Pangangalaga sa Pagtigil ng Paggagamot (Hospice Care)
 - Paghahanda sa Pangwakas na Pag-aayos
 - Mga Hakbang na Dapat Gawin sa Oras ng Kamatayan

Pangangalaga sa Umpisa ng Paggagamot (Palliative Care)

Ang pangangalaga sa umpisa ng paggagamot (Palliative Care) ay isang espesyal na uri ng pangangalagang medikal na makakatulong sa mga pasyente na may talamak o malubhang karamdaman upang magkaroon ng ginhawa mula sa sakit, sintomas, at emosyonal na istres. Ang pangangalaga sa umpisa ng paggagamot ay ang pangangalaga na nagbibigay-ginhawa na maaaring ibigay anumang oras sa panahon ng isang karamdaman. Ang layunin ng pangangalaga sa umpisa ng paggagamot ay upang mapabuti ang kalidad ng buhay para sa parehong pasyente at pamilya. Ang pangangalaga sa umpisa ng paggagamot ay angkop sa anumang edad at anumang yugto ng isang malubhang karamdaman. Makipag-usap sa iyong manggagamot kung sa palagay mo ay makakatulong ang pangangalaga sa umpisa ng paggagamot.



Pangangalaga sa Pagtigil sa Paggagamot (Hospice Care)

Ang pangangalagang hospisyong (Hospice Care) o pangangalaga sa pagtigil sa paggagamot ay isang espesyal na uri ng pangangalaga na ginagamit para sa mga pasyente na hindi na naghahanap ng paggagamot upang gumaling. Ang Medicare, Medi-Cal at ang karamihan sa mga pribadong kompanya ng seguro (insurance) ay nagbibigay ng hospisyong pangangalaga sa sandaling matukoy ng isang manggagamot na ang pasyente ay may nalalabing anim na buwan, o mas maiksi pa, upang mabuhay. Sa pamamagitan ng pamamahala ng sakit, pagkontrol sa sintomas, at mga panukala sa ginhawa, ang grupo ng mga manggagamot ay nagbibigay ng suporta sa pasyente at pamilya sa kanilang sariling tahanan. Maaari ring ibigay ang pangangalaga sa ospital sa mga dalubhasang pasilidad sa pag-aalaga, mga asistadong pasilidad sa pamumuhay, at mismo sa ospital. Makatutulong ang hospisyong pangangalaga na mapagaan ang pasanin ng pangangalaga sa isang mahal sa buhay. Ang hospisyong pangangalaga ay nakatuon sa dignidad, ginhawa, at paggalang sa pagtatapos ng buhay. Ang suporta sa pangungulila ay inaalok pagkatapos ng pagkawala ng iyong mahal sa buhay, tumanggap man o hindi ang mahal sa buhay ng hospisyong pangangalaga mula sa isang ahensya ng hospisyong. Ang mga pamilya ay maaaring pumili ng kanilang ginustong ahensya ng hospisyong. Para sa karagdagang impormasyon, tanungin ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga o mag-konsulta sa website ng National Hospice and Palliative Care Organization: www.nhpc.org.

Paghahanda sa Pangwakas na Pag-aayos

Mga bagay na maaaring gusto mong talakayin kasama ang:

- Nais ba ng tao ang libing o kremasyon? Saan magaganap ang libing? Kung pipiliin ang kremasyon, ibabalik ba ang mga abo sa pamilya na nakalagay sa isang uma (urn), ililibing sa isang sementeryo, o ikakalat ang abo sa dagat?
- Ang maaga o paunang pagpili ng isang kabaong, uma (urn), libingan at / o isang mortuwaryo o punerarya ay maaaring makatulong na mapawi ang pagkapagod sa paggawa ng mga desisyon habang nagdadalamhati sa isang kamakailang pagkawala.
- Anong uri ng serbisyo ang gugustuhin o pipiliin? Mas gugustuhin ba ng tao at pamilya ang mga bulaklak o isang donasyon sa isang organisasyon ng kawanggawa?
- Nakagawa na ba ng paunang plano ang iyong mahal sa buhay o nagbayad ng pauna para sa anumang serbisyo sa libing?
- Ang iyong minamahal ba ay isang donante ng parte ng katawan (organ donor)? Nais ba nilang ibigay ang parte ng kanilang katawan para sa medikal na pagsasaliksik?

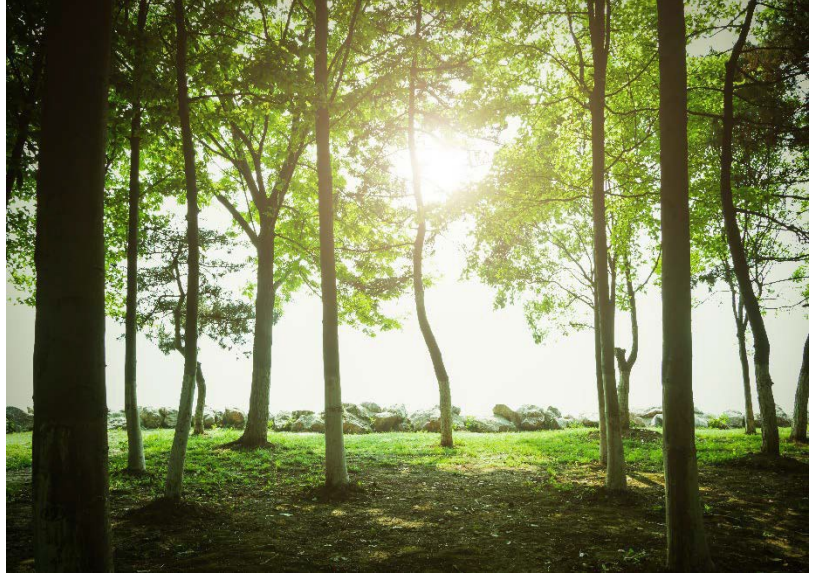
Isalang-alang ang badyet at mga gastos na bahagi ng paggawa ng mga desisyon. Ang mga gastos ay maaaring bayaran ng pauna o alamin nang maaga. Kung ang tao ay isang beterano o asawa ng isang beterano, ang ilang mga gastos sa sementeryo ay maaaring sakupin ng Administrasyon ng mga Beterano.

Nakakatulong sa maraming pamilya ang pag-usapan ang mga detalye tungkol sa isang serbisyo sa libing at mga pagpipilian sa paglilibing o pagsusunog ng bangkay sa isang mahal sa buhay bago mangyari ang pagkamatay. Maaari itong maging isang hindi komportable na paksa, ngunit sa pamamagitan ng pag-uusap nang maaga, mababawasan ang pagkabahala ng pamilya sa oras ng isang pagkamatay. Maaari itong magdala ng mabuting pakiramdam sa tao na malaman na napag-usapan nila ang kanilang mga hinahangad sa kanilang mga mahal sa buhay.



Mga Hakbang na Dapat Gawin sa Oras ng Kamatayan

Ang isang ligal na pagdeklara ng kamatayan ay kailangang gawin. Maaari itong magawa ng isang doktor o isang nars ng hospisyo. Kung ang tao ay namatay sa bahay nang walang pangangalaga sa ospital, kakailanganin mong tumawag sa 9-1-1. Susubukan ng mga paramediko ang cardiopulmonary resuscitation (CPR) maliban kung mayroon kang hawak na kautusan o (DNR Order) na hindi dapat magbigay ng CPR sa isang pasyente na hindi na humihinga. Matapos pangasiwaan ang CPR, dadalhin ng mga paramediko ang iyong minamahal sa emergency room ng hospital upang legal na madeklara ng isang doktor ang kamatayan. Ang ligal na ahente ng pasyente o pinakamalapit na na kamag-anak ang siyang magiging namamahala sa panghuling pagsasaayos.



Susunod ng mga Hakbang

- Pumili ng isang punerarya sa sandaling bigyan ka ng pahintulot ng medikal na tagasuri o tagapagbigay ng serbisyo na maaari nang ilipat ang bangkay ng iyong minamahal sa buhay.
- Magpasya kung anong uri ng mga serbisyo ang pipiliin - pagsusunog ng bangkay o kremasyon, tradisyonal na paglilibing, o posibleng pag-aayos sa ibang rehiyon.

Pamumuhay Pagkatapos ng Pag-aalaga

Sa mga araw, linggo, at buwan matapos mamatay ang iyong mahal sa buhay, maaari kang makaranas ng iba't ibang mga damdamin. Malamang na may kalungkutan sa pagkawala ng isang mahalagang relasyon. Ang pag-aalaala sa mga masasayang oras, pag-abot sa ibang tao para sa suporta, o pakikilahok sa isang grupo ng suporta ng kalungkutan ay maaaring makatulong sa maraming tao. Gayunpaman, bilang karagdagan sa mga damdamin ng kalungkutan, maaari mo ring maranasan ang iba pang mga emosyon, na ang ilan ay maaaring magdala ng hindi pagkapalagay. Halimbawa, karaniwan sa mga nag-aalaga na makaramdam ng kaluwagan na hindi na sila mangangalaga. Natural lamang ito dahil na rin sa malaking responsibilidad ng pag-aalaga,



paggugol ng oras, at pang-emosyonal na pagbubuwis sa pangangalaga. Kung sa tingin mo ay nakakaramdam ka ng kaluwagan tungkol dito, mahalagang paalalahanan ang iyong sarili na nakakaramdam ka rin ng kaluwagan dahil hindi mo na masasaksihan ang iyong minamahal na naghihirap at humihina. Ang mga negatibong damdaming ito tungkol sa pagganap ng pangangalaga ay maaari ring lumitaw pagkatapos na lumipas ang iyong mahal. Karaniwan na mag-alala na hindi sapat ang nagawa para sa iyong minamahal o naaalala ang mga oras na maaaring naging maikli ka sa pasensya o uminit ang iyong ulo. Kung ang mga damdaming ito ay dumating, mahalagang pagnilayan ang maraming beses na nagpakita ka sa isang positibong paraan at kung paano, sa pangkalahatan, nakapagigay ka ng mahusay na pag-aalaga sa iyong minamahal.

Karaniwan din para sa mga nag-aalaga na madama ang kawalan o kahungkagan sa kanilang buhay pagkamatay ng kanilang mahal. Para sa ilan, ang karamihan sa kanilang buhay ay naubos sa pagtugon sa mga pangangailangan ng kanilang mahal, kung ito man ay pagdala ng kanilang ina na may sakit sa lahat ng kanyang mga appointment sa medikal o pag-aayos ng mga personal na pangangailangan ng kanilang asawa, madalas maramdaman ng mga tagapag-alaga na ang kanilang mundo sa pakikipag-ugnayan sa iba ay lumiit o kumitid. Dahil sa pangangailangan, ang iyong minamahal ay naging sentro ng iyong buhay at ang karamihan sa mga aktibidad ay inayos ayon sa pagtugon sa kanilang mga pangangailangan.

Sa sandaling mamatay ang isang mahal sa buhay at ang kaguluhan ng aktibidad na kasama ng pagpapalano ng isang memoryal at maayos ang kanilang mga huling gawain ay maaari ring maramdaman ng mga tagapag-alaga na biglang magkaroon sila ng maraming oras na hindi nila alam kung ano ang gagawin. Kakailanganin mong magsimula muling makipag-ugnay sa iyong sariling mga pangangailangan at nais. Ginagawa man na prioridad ang iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagpapabuti ng mga gawi sa pagdidiyeta at pag-eehersisyo, pagsulong sa isang bagong interes, o muling pagkonekta sa iyong mga kaibigan, mahalagang ibalik mo ang atensyon sa iyong sarili at makahanap ng mga bagong makabuluhang tungkulin at aktibidad.

Ang pag-aalaga ay isang mahalagang papel at isang handog sa mga inaalagaan. Kapag ang iyong paglalakbay sa pag-aalaga ay nagtapos, siguraduhing bigyan ang iyong sarili ng kaukulang kredito para sa positibong resulta na nagawa mo sa buhay ng iyong mahal.

TALAHULUNGANAN

Mga Dokumento at mga Terminolohiya na Dapat Malaman

Paunang Direktiba sa Pangkalusugang Pangangalaga (“Advanced Healthcare Directive o AHCD)

Inilalarawan ng dokumentong ito ang iba't ibang mga paraan kung saan mo tinukoy at ipinapaliwanag ang iyong mga kagustuhan sa pangangalaga ng kalusugan. Sa California, ang paunang direktiba sa pangangalagang pangkalusugan ay maaaring kapalit pareho ng kapangyarihan ng abugado para sa pangangalaga ng kalusugan (Power of Attorney) at ang kalooban ng buhay (Living Will). Ang dokumentong ito ay dapat na madalas na nai-update. Ipaalam sa iyong mga ahente (iyong mga tagapagsalita) at mga mahal sa buhay kung saan nakatago ang dokumento, at bigyan ng mga kopya ng AHCD ang iyong mga ahente, iyong manggagamot, at iyong sistema ng pangangalaga ng kalusugan. Kung hindi mo nagawang magsalita para sa iyong sarili, tinitiyak ng isang AHCD na ang mga tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan ay nakikipag-usap sa tamang tao tungkol sa iyong pangangalaga, at tinitiyak na naiintindihan nila ang iyong mga kagustuhan sa pangangalaga ng kalusugan.

Konsebatoryo (Conservatorship)

Ang isang konserbatoryo ay ang ligal na paglilitis na ginagamit upang pamahalaan ang pisikal o pang-pinansyal na mga bagay ng isang may sapat na gulang kapag nawala sa kanya ang kakayahang gawin ito para sa kanilang sarili at hindi nakapaghirang na ibang tao na upang gampanan ang papel na ito. Ang paunang pagtatalaga na ito ay maaaring gawin sa pamamagitan ng paglikha ng isang matibay na kapangyarihan ng abugado at isang paunang direktibo sa pangangalagang pangkalusugan.

Mayroong dalawang uri ng konserbatoryo: pisikal at pampinansyal. Ang bawat isa ay nangangailangan ng isang serye ng mga pagdinig sa korte at maaaring mangailangan ng isang pagdinig sa hukom upang matukoy kung ang tao ay hindi kayang pamahalaan ang kanilang mga gawain at kung sino ang dapat na namamahala. Ang proseso ng korte na ito ay binabantayan ng korte ng probasyon (probate court) at maaaring maging magastos at gugugol ng oras.

Kapangyarihan ng Abogado (Power of Attorney o POA)

Ang isang kapangyarihan ng abugado (POA) ay isang ligal na dokumento na nagbibigay-daan sa tagapagbigay (ang tao na paksa ng dokumento) na magtalaga ng ibang tao, na tinawag na ahente o abugado, na kumilos para sa kanya. Ang ahente ay dapat na isang pinagkakatiwalaang tao ng nagbibigay (ng kapangyarihan). Ang lahat ng mga kapangyarihan ng abugado ay magwawakas sa pagkamatay.

Ang isang POA ay maaaring “Pangkalahatan” (General) o “Matibay” (Durable)

- Ang isang Pangkalahatang POA ay nagwawakas kapag ang nagbibigay ay wala nang kakayahan magpasya (ibig sabihin, kung kailan mas kailangan ito ng mga tagapag-alaga!).
- Ang isang Matibay na POA ay magpapatuloy na may bisa pagkatapos ng simula ng kawalan ng kakayahan.

Kapangyarihang Pinansyal ng Abogado (Financial Power of Attorney)

Ang isang kapangyarihang pinansyal ng abugado ay isang dokumento na nagpapahintulot sa isang ahente na pamahalaan ang mga mapagkukunang pampinansyal at mga obligasyon ng nagbibigay. Kasama sa mga mapagkukunan ang mga pag-aari at mapagkukunan ng kita, at kasama sa mga obligasyon ang mga utang na nasa pangalan ng nagbibigay. Ang isang matibay na kapangyarihang pampinansyal ng abugado ay magpapatuloy na gumana matapos ang simula ng kawalan ng kakayahan.

Paubaya sa Batas ng Pangkalusugang Seguro at Pananagutan (Health Insurance Portability and Accountability Act Waiver o HIPAA Waiver)

Ang batas na HIPAA ay naipasa noong 1996. Pinakamahalaga ay isinasaad nito na ang impormasyon sa pangangalaga ng kalusugan ng isang indibidwal ay pribado at hinihiling ang lahat ng mga tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan na ingatan ang lahat ng impormasyong medikal. Ito, sa madaling salita, ay nangangahulugan na ang iyong mga medikal na talaan ay kumpidensyal at hindi susuriin ng sinuman nang walang paunang nakasulat na pahintulot. Nangangahulugan din ito na ang mga asawa ay walang karapatan sa anumang medikal na impormasyon sa bawat isa. Walang karapatan ang mga magulang sa impormasyon tungkol sa kanilang mga anak na may edad 18 o mas matanda pa. Ang mga may sapat na gulang na bata ay walang karapatang ma-akses ang tala ng isang magulang na may kapansanan o talakayin man sa manggagamot ang plano sa paggamot ng nasabing magulang. Ang problema ay maaaring maayos sa pamamagitan ng paglikha ng isang HIPAA Waiver. Partikular na pinapahintulutan ng dokumentong ito ang isang tao o grupo ng mga tao ng karapatang sumulat upang humingi ng akses o ma-akses ang mga medikal na tala. Ang karapatang mag-akses ay maaaring malawak o makitid depende sa kung ano ang nais ng indibidwal.

Pagkamatay ng walang Habilin o Testamento (Intestacy)

Ito ay nangyayari kapag ang isang tao ay namatay nang walang isang nakasulat na plano o huling habilin o testamento. Kung mangyari ito, ibabahagi ang mga pag-aari ayon sa isang paunang natukoy na sistema ng pamamahagi na nilikha ng mga mambabatas ng California. Ang prosesong ito ay babantayan ng korte ng probasyon (probate court).

Magkasamang Pagmamay-ari o Pinag-isang Pag-aari (Joint Ownership)

Ang Pinag-isang Pag-aari ay madalas na tinutukoy ng mga abogado bilang probasyon (probate) ng mahirap na mga tao dahil pinapayagan nito ang isang tao na ilipat ang pamamahala at ipamahagi ang mga pag-aari nang hindi kinakailangang dumaan sa proseso ng probasyon. Sa simpleng salita, naglalagay ito ng pangalan ng iba sa iyong pag-aari. Ito ay madalas na ginagawa sa mga mag-asawa (halimbawa, isang pinagsamang account sa bangko). Higit pa rito, madalas itong lumilikha ng maraming mga problema kaysa sa paglutas ng mga problemang ito dahil ang magkakasamang pagmamay-ari na mga pag-aari na ito ay pagmamay-ari ngayon ng maraming tao. Kasama sa mga problemang ito ang pagkawala ng kontrol, pagkawala ng mga proteksyon ng nagpautang, at mga potensyal na problema sa buwis.

Utos ng Manggagamot para sa Pagpapahaba ng Buhay

(The Physician Order for Life-Sustaining Treatment o POLST)

Ang dokumento o porma na POLST ay isang utos ng manggagamot na makakatulong na bigyan ang mga pasyente na may malubhang sakit, at ang mga taong may malakas na damdamin tungkol sa kanilang paggagamot sa pangangalagang pangkalusugan, na higit na kontrol sa kanilang pangangalaga. Ang pormang ito ay ginawa sa isang natatanging maliwanag na kulay-rosas at nilalagdaan ng parehong doktor at pasyente, tinutukoy ng POLST ang mga uri ng paggamot na medikal na nais matanggap ng isang tao sa pagtatapos ng buhay. Bilang isang resulta, maiiwasan ng POLST ang hindi kanais-nais o hindi mabisang paggamot at, sa ilang mga klinika, maaaring mapalitan ang pormang DNR (Huwag Muling Buhayin). Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.capolst.org.

Dokumento ng Tiwala (“Trust”)

Ang isang dokumento ng tiwala (“trust”) ay isang ligal na dokumento na gumagana tulad ng isang kapangyarihang pinansyal ng abugado at isang huling testamento. Kinokontrol ng mga tiwala ang pamamahala at pamamahagi ng mga pag-aari habang ang isang tao ay buhay, ngunit walang kakayahan, at patuloy na gumagana pagkatapos ng kamatayan. Kritikal na malaman na ang pamamahalaan lamang ng mga trust ang mga pag-aari na hawak o nakalagay sa pangalan ng trust. Ang lahat ng mga pag-aari na hindi partikular na inilagay sa pangalan ng trust ay hindi isasaalang-alang at samakatuwid ay hindi sasailalim sa mga tuntunin ng trust.

Huling Testamento (“Will”)

Ang isang huling testamento (“will”) ay isang dokumento na nagdidirekta ng disposisyon ng mga pag-aari ng isang tao pagkatapos ng kamatayan. Ang lahat ng mga huling testamento ay dapat na pangasiwaan ng Korte ng Probasyon (Probate Court) at ang mga paglilitis ay bukas sa publiko.

APENDISE

Personal na Impormasyon at Imbentaryo ng mga Tala

Impormasyon sa Personal at Pamilya

Ligal na Pangalan: _____ (Mga) Palayaw: _____

Ibang Pangalan (Apelyido sa Pagkadalaga): _____ Numero ng Social Security: _____

Telepono sa Bahay: _____ Teleponong Cellular: _____

Lokasyon ng mga Papel sa Pagkamamamayan: _____ Numero ng Pasaporte: _____

Kaarawan: _____ Lugar ng Kapanganakan: _____

Lokasyon ng Sertipiko ng Kapanganakan: _____

Petsa at Lugar ng Kasal: _____ Katayuan sa Pag-aasawa: _____

Lokasyon ng mga Papeles sa Diborsyo: _____ Estado ng Hurisdiksyon: _____

Lokasyon ng Mga Papel sa Pagpapalabas (Discharge Papers): _____ Huling Ranggo sa Militar: _____

Mga Petsa ng Serbisyo sa Militar: _____ Numero ng Serial (Serbisyo): _____

Sangay: _____ Pinaglingkurang Bansa: _____

Pangalan ng Asawa: _____ (Mga) Palayaw: _____

Ibang Pangalan (Apelyido sa Pagkadalaga): _____ Numero ng Social Security: _____

Tirahan: _____

Numero ng Telepono sa Bahay: _____ Teleponong Cellular: _____

Kaarawan: _____ Lugar ng Kapanganakan: _____

Lokasyon ng Sertipiko ng Kapanganakan: _____

Petsa at Lugar ng Kasal: _____ Katayuan sa Pag-aasawa: _____

Lokasyon ng mga Papeles sa Diborsyo: _____ Estado ng Hurisdiksyon: _____

Lokasyon ng Mga Papel sa Pagpapalabas (Discharge Papers): _____ Huling Ranggo sa Militar: _____

Mga Petsa ng Serbisyo sa Militar: _____ Numero ng Serial (Serbisyo): _____

Sangay: _____ Pinaglingkurang Bansa: _____

Pangalan ng Ama: _____ Kaarawan: _____

Lugar ng Kapanganakan: _____ Petsa ng Kamatayan: _____

Lugar ng Kamatayan: _____

Pangalan ng Ina: _____ Kaarawan: _____

Lugar ng Kapanganakan: _____ Petsa ng Kamatayan: _____

Lugar ng Kamatayan: _____

Personal na Impormasyon at Imbentaryo ng mga Tala

Pangalan ng mga Anak at mga Tirahan:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pangalan ng mga Kapatid at mga Tirahan:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Legal na Tirahan

Adres ng Bahay: _____ Lungsod: _____

Estado: _____ Zip Code: _____

Kung pag-aari, (mga) pangalan kung kanino naka-titulo: _____

Presyo ng Pagbili: _____ Petsa Nakuha/Nabili: _____

Lokasyon ng mga Kaugnay na Dokumento: _____

Akda (Deed): _____ Kopya ng Mortgage: _____

Polisiya sa Seguro sa Titulo: _____ Abstract ng Titulo: _____

Mga Survey: _____ Resibo ng Pagsasara (Closing Statement): _____

Mga Polisiya ng Serguro: _____

Mga Resibo sa Buwis: _____ Mga Gastos: _____

Mga Pagpapaupa: _____

Pangalan ng May-ari: _____ Telepono: _____

Numero ng Tirahan: _____ Lungsod: _____

Estado: _____ Zip Code: _____

Personal na Impormasyon at Imbentaryo ng mga Tala

Kasaysayan ng Pagka-employado

Pangalan ng Huling Pinapasukan: _____
Address ng Opisina: _____ Lungsod: _____
Estado: _____ Zip Code: _____
Telepono ng Pensiyon o Mga Benepisyo: _____
Lokasyon ng mga Papel sa Pagreretiro: _____
Petsa ng Simula ng Trabaho: _____
Petsa ng Pagtatapos ng Trabaho: _____
Panimulang Suweldo: _____ Suweldo sa Pagtatapos ng Trabaho: _____

Pangalan ng Dating Pinapasukan: _____
Address ng Opisina: _____ Lungsod: _____
Estado: _____ Zip Code: _____
Telepono ng Pensiyon o Mga Benepisyo: _____
Lokasyon ng mga Papel sa Pagreretiro: _____
Petsa ng Simula ng Trabaho: _____ Petsa ng Pagtatapos ng Trabaho: _____
Panimulang Suweldo: _____ Suweldo sa Pagtatapos ng Trabaho: _____

Pangalan ng Dating Pinapasukan: _____
Address ng Opisina: _____ Lungsod: _____
Estado: _____ Zip Code: _____
Telepono ng Pensiyon o Mga Benepisyo: _____
Lokasyon ng mga Papel sa Pagreretiro: _____
Petsa ng Simula ng Trabaho: _____
Petsa ng Pagtatapos ng Trabaho: _____
Panimulang Suweldo: _____ Suweldo sa Pagtatapos ng Trabaho: _____

Benepisyo ng Social Security

Uri ng Programa: _____ Numero ng Claim sa Social Security: _____
Halaga ng Kita: _____ Buwanang Kita sa Pensyon: _____
Lokasyon ng mga Kaugnay na Dokumento: _____

Personal na Impormasyon at Imbentaryo ng mga Tala

Abogado

Pangalan: _____ Telepono: _____
Address ng Opisina: _____ Lungsod: _____
Estado: _____ Zip Code: _____

Mga Lupain na Pag-aari

(Mga) Lokasyon: _____

Lokasyon ng mga Kaugnay na Dokumento: _____

Pagmamay-ari ng mga Konkretong Ari-arian

Sasakyan (Gawa/Modelo/Taon): _____

Estado ng Rehistro: _____ Numero ng VIN: _____

Lokasyon ng Kasulatan ng Pag-aari o Titulo: _____

Sasakyan (Gawa/Modelo/Taon): _____

Estado ng Rehistro: _____ Numero ng VIN: _____

Lokasyon ng Kasulatan ng Pag-aari o Titulo: _____

Lumikha at itabi ang isang imbentaryo ng anumang iba pang mahahalagang konkretong pag-aari, tulad ng:

- Mga Antigo
- Sining
- Mga Kamera
- Mga Collectible
- Muwebles
- Mga Fur Coat
- Alahas
- Iba pang Mahalagang mga Metal

Impormasyong Pinansyal

Tagatuos ng Librong Pinansyal (Accountant)

Pangalan: _____ Telepono: _____
Address ng Opisina: _____ Lungsod: _____
Estado: _____ Zip Code: _____
Lokasyon ng mga Kamakailang Pagsumite ng Buwis: _____

Mga Account sa Banko

Pangalan: _____ Numero ng Account: _____
Address: _____
Lokasyon ng mga Bank Statements: _____
Iba Pang Nakalagda: _____

Pangalan: _____ Numero ng Account: _____
Address: _____
Lokasyon ng mga Bank Statements: _____
Iba Pang Nakalagda: _____

Pangalan: _____ Numero ng Account: _____
Address: _____
Lokasyon ng mga Bank Statements: _____
Iba Pang Nakalagda: _____

Kahon ng Pag-iingat sa Depositoryo (Safe Deposit Box)

Lokasyon: _____ Numero ng Kahon: _____
Iba pang (mga) Tao na May Akses: _____

Lokasyon ng mga Susi: _____
Nilalaman: _____

Impormasyong Pinansyal

Mga Pamumuhunan (Investments)

Pangalan ng Broker: _____ Telepono: _____

Address: _____

Pangalan ng Tagapayong Pinansyal: _____ Telepono: _____

Address: _____

Uri ng Account: _____ Numero ng Account: _____

Pangalan ng Institusyon: _____

Lokasyon ng mga Bank Statements: _____

Iba Pang Nakalagda: _____

Uri ng Account: _____ Numero ng Account: _____

Pangalan ng Institusyon: _____ Telepono: _____

Address: _____

Pesta ng Pagbukas ng Account: _____ Orihinal na Halaga ng Unang Deposit: _____

Rate ng Interes: _____ Petsa ng Pagkahinog (Maturity Date): _____

Uri ng Account: _____ Numero ng Account: _____

Pangalan ng Institusyon: _____ Telepono: _____

Address: _____

Pesta ng Pagbukas ng Account: _____ Orihinal na Halaga ng Unang Deposit: _____

Rate ng Interes: _____ Petsa ng Pagkahinog (Maturity Date): _____

Uri ng Account: _____ Numero ng Account: _____

Pangalan ng Institusyon: _____ Telepono: _____

Address: _____

Pesta ng Pagbukas ng Account: _____ Orihinal na Halaga ng Unang Deposit: _____

Rate ng Interes: _____ Petsa ng Pagkahinog (Maturity Date): _____

Impormasyong Pinansyal

Lokasyon ng mga Statements na Pinansyal, Mga Pagbili at Pagbebenta: _____

Lokasyon ng Mga Sertipiko at Bono ng Stock: _____

Pag-aari na mga Stock

Pangalan ng Kumpanya	Nabiling mga Pagbabahahi (Stocks purchased)	Petsa ng Pagbili	Presyo ng Pagbili

Mga Credit Card

Nagbigay na Institusyong Pinansyal _____ Telepono: _____

Numero ng Account: _____ Petsa ng Pagkawalang-Bisa: _____

Nagbigay na Institusyong Pinansyal _____ Telepono: _____

Numero ng Account: _____ Petsa ng Pagkawalang-Bisa: _____

Nagbigay na Institusyong Pinansyal _____ Telepono: _____

Numero ng Account: _____ Petsa ng Pagkawalang-Bisa: _____

Nagbigay na Institusyong Pinansyal _____ Telepono: _____

Numero ng Account: _____ Petsa ng Pagkawalang-Bisa: _____

Nagbigay na Institusyong Pinansyal _____ Telepono: _____

Numero ng Account: _____ Petsa ng Pagkawalang-Bisa: _____

Impormasyong Pinansyal

Personal na mga Utang

Pautang sa Pangalan ng: _____ Uri ng Utang: _____
Numero ng Account ng Utang: _____ Orihinal na Halaga ng Utang: _____
Rate ng Interes: _____ Takdang Petsa (Due Date): _____
Tuntunin (Term) ng Pagbabayad: _____ Nagpapautang: _____
Address: _____
Telepono: _____ Numero ng Fax: _____

Pautang sa Pangalan ng: _____ Uri ng Utang: _____
Numero ng Account ng Utang: _____ Orihinal na Halaga ng Utang: _____
Rate ng Interes: _____ Takdang Petsa (Due Date): _____
Tuntunin (Term) ng Pagbabayad: _____ Nagpapautang: _____
Address: _____
Telepono: _____ Numero ng Fax: _____

Pautang sa Pangalan ng: _____ Uri ng Utang: _____
Numero ng Account ng Utang: _____ Orihinal na Halaga ng Utang: _____
Rate ng Interes: _____ Takdang Petsa (Due Date): _____
Tuntunin (Term) ng Pagbabayad: _____ Nagpapautang: _____
Address: _____
Telepono: _____ Numero ng Fax: _____

Pautang sa Pangalan ng: _____ Uri ng Utang: _____
Numero ng Account ng Utang: _____ Orihinal na Halaga ng Utang: _____
Rate ng Interes: _____ Takdang Petsa (Due Date): _____
Tuntunin (Term) ng Pagbabayad: _____ Nagpapautang: _____
Address: _____
Telepono: _____ Numero ng Fax: _____

Impormasyon sa Seguro

Seguro sa Buhay (Life Insurance)

Pangalan ng Kompanya ng Seguro: _____ Numero ng Polisiya: _____

Address: _____

Telepono: _____ Numero ng Fax: _____

(Mga) Pangalan ng Nakaseguro: _____

(Mga) Pangalan at Address ng (mga) Makikinabang/Benepisyaryo:

Iba Pang Hawak na Seguro: _____ Lokasyon ng Polisiya: _____

Ahente ng Seguro: _____ Telepono: _____

Address: _____

Mga Utang sa Polisiya: OO HINDI Itinalaga (Assigned): OO HINDI

Seguro sa Buhay (National Service Life Insurance) (GI)

(Mga) Pangalan ng Nakaseguro: _____

Uri ng Polisiya: _____ Numero ng Polisiya: _____

Address: _____

Telepono: _____ Numero ng Fax: _____

(Mga) Pangalan at Address ng (mga) Makikinabang/Benepisyaryo

Lokasyon ng mga Dokumeno ng Seguro sa Buhay: _____

Impormasyon sa Seguro

Seguro sa Tahanan (Home Insurance)

Kompanya ng Seguro: _____ Numero ng Polisiya: _____
Ahente ng Seguro: _____ Telepono: _____
Address ng Opisina: _____

Seguro sa Sasakyan (Auto Insurance)

Kompanya ng Seguro: _____ Numero ng Polisiya: _____
Ahente ng Seguro: _____ Telepono: _____
Address ng Opisina: _____

Pangmatagalang Seguro sa Pangangalaga (Long-Term Care Insurance)

Uri ng Seguro: _____ Ahente ng Seguro: _____
Kompanya ng Seguro: _____ Numero ng Polisiya: _____
Address ng Opisina: _____
Ako ang makikinabang/benepisyaro sa mga sumusunod na mga polisiya: _____

Lokasyon ng mga Dokumentong ng Seguro sa Bahay, Sasakyan, at Pangmatagalang Pangangalaga: _____

Kalusugan, Aksidente, Kritikal na Pangangalaga, o Seguro sa Kapansanan

Kompanya ng Seguro: _____ Numero ng Polisiya: _____
Insurance Type: _____ Insurance Agent: _____
Address ng Opisina: _____
Telepono: _____ Telepono ng Fax: _____

(Mga) Pangalan at Address ng (mga) Makikinabang/Benepisyaryo

Lokasyon ng (mga) Patakaran at Identification Card: _____

Impormasyong Legal at Pag-aari

Habilin (Will)

Petsa ng Pagpapatupad: _____ Habilin Ginawa ni: _____

Lokasyon ng ika-2 at ika-3 na kopya: _____

Lokasyon ng Codicil: _____ Petsa ng Pagpapatupad: _____

Pangalan ng Tagapagtupad (Executor): _____ Telepono: _____

Address: _____

Pangalan ng Trustee ng Estate: _____ Telepono: _____

Address: _____

(Mga) Pangalan at Impormasyon sa Pakikipag-ugnay ng mga Tagapag-alaga ng mga Bata:

Lokasyon ng Habilin: _____

Habilin Habang Buhay/Paunang Direktiba sa Pangangalagang Pangkalusugan (Living Will/Advance Healthcare Directive)

Petsa ng Pagpapatupad: _____ Ginawa ni: _____

Pangalan ng Indibidwal na may isang Kopya: _____ Telepono: _____

Address ng Indibidwal: _____

Pangalan ng Indibidwal na may isang Kopya: _____ Telepono: _____

Address ng Indibidwal: _____

Gumawa ng mga Pag-aayos upang mag-Donate ng mga Organs sa: _____

Lokasyon ng Habiling Habang Buhay/Paunang Direktiba sa Pangangalagang Pangkalusugan: _____

Mga Pondo ng Trust (Trust Funds)

Pangalan ng Trust: _____ Petsang Itinatag: _____

Pangalan ng Tagapangasiwa (Trustee): _____ Telepono: _____

Address ng Tagapangasiwa: _____

(Mga) Pangalan at Address ng (mga) Makikinabang/Benepisyaryo

Lokasyon ng Kontrata: _____

Impormasyong Legal at Pag-aari

Pangalan ng Trust: _____ Petsang Itinatag: _____

Pangalan ng Tagapangasiwa (Trustee): _____ Telepono: _____

Address ng Tagapangasiwa: _____

(Mga) Pangalan at Address ng (mga) Makikinabang/Benepisyaryo

Lokasyon ng Kontrata: _____

Autoridad ng Abogado para sa Pananalapi

(Power of Attorney “POA” for Finances)

Pangalan ng POA: _____ Telepono ng POA: _____

Address ng POA: _____ Lungsod: _____

Estado: _____ Zip Code: _____

Lokasyon ng POA: _____

Autoridad ng Abogado para sa Pangangalaga sa Kalusugan [Primero]

(Power of Attorney “POA” for Healthcare [Primary])

Pangalan ng POA: _____ Telepono ng POA: _____

Address ng POA: _____ Lungsod: _____

Estado: _____ Zip Code: _____

Lokasyon ng POA: _____

Autoridad ng Abogado para sa Pangangalaga sa Kalusugan

[Pangalawa, kung ang Primerong POA ay wala] (Power of Attorney “POA” for Healthcare [Secondary, if the Primary POA is not available])

Pangalan ng POA: _____ Telepono ng POA: _____

Address ng POA: _____ Lungsod: _____

Estado: _____ Zip Code: _____

Lokasyon ng POA: _____

Burial Instructions

(Mga) Pangalan at Impormasyon sa Pakikipag-ugnay ng Mga Organisasyon na dapat Abisuhan sa Kaganapan ng Aking Kamatayan:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Impormasyon ng Simbahan o Sinagoga

Pangalan ng Institusyon: _____ Telepono: _____

Pangalan ng Pari/Pastor o Kinatawan: _____ Telepono: _____

Address ng Simbahan o Sinagoga: _____

Iba pang Impormasyon: _____

Mga bagay na dapat ikabit sa dokumentong ito:

- Kopya ng Habilin/Paunang Direktiba sa Pangangalaga sa Kalusugan
- Kopya ng Medicare Card
- Kopya ng Social Security Card
- Kopya ng Health Insurance Card
- Pinakabagong Larawan ng Indibidwal
- Imbentaryo ng mga Mahahalagang Konkretong Ari-arian

Medical Information – Vial of Life

VIAL NG BUHAY (VIAL OF LIFE)	  	Impormasyon at Pagtulong 1-800-339-4661 Na-update noong / /
--	--	---

Pangalan (Name) _____

Bulag (Blind)
 Bingi (Deaf)
 Alzheimer's Disease o Kaugnay ng Dementia (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Tirahan (Address) _____ Lungsod (City) _____ Zip (Zip code) _____

Numero ng telepono (Phone #) _____ Lalaki (Male) Babae (Female) Petsa ng Kapanganakan (Date of Birth) _____

Social Security Number (huling apat na numero) (Social Security Number (last four digits)) _____

Medical Number (huling apat na numero) (Medicare Number (last four digits)) _____

Iba pang insurance (Other Insurance) _____ Policy Number (Policy Number) _____

Ikaw ba ay may Advance Care Directive? (Do you have an Advance Health Care Directive?) Oo (Yes) Wala (No)

Kung oo, lokasyon (If yes, location) _____ Ahente (Agent) _____ Numero ng telepono (Phone) _____

Mayroon ka bang "Do Not Resuscitate Order"? (Do you have a "Do Not Resuscitate Order"?) Oo (Yes) Wala (No)

Nakarehistro sa Sheriff na "Take Me Home"? (Registered with Sheriff's "Take Me Home"?) Oo (Yes) Wala (No)

Mga Contact kung Emergency (EMERGENCY CONTACTS)

Pangalan (Name) _____ Relasyon (Relationship) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #, E-mail) _____

Pangalan (Name) _____ Relasyon (Relationship) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #, E-mail) _____

Tagabigay ng pangangalaga (Caregiver) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #) _____

Klerigo (Clergy) _____ Numero ng telepono at E-mail (Phone #) _____

Impormasyon ng alagang hayop (PET'S INFORMATION) Pangalan at Uri (Name & Type) _____

Beterinaryo (Veterinarian) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Impormasyong Medikal (MEDICAL INFORMATION)

Pangunahing Doktor (Primary Doctor) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Sekondaryang Doktor (Secondary Doctor) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Ospital (Hospital) _____ Numero ng telepono (Phone #) _____

Taas (Height) _____ Timbang (Weight) _____ Type ng Dugo (Blood Type) _____

Normal na Presyon ng Dugo (Normal Blood Pressure) _____

Mga alerdyi sa gamot at pagkain (Allergies to drugs or foods) _____

Mangyaring itala lahat ng problemang medikal na naangkop (halimbawa: cardiac, diabetes, hypertension, stroke) (Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke) _____

Medical Information – Vial of Life

Mga Operasyon (uri at petsa) (Surgeries (type and date))

Ikaw ba ay?

(Do you?)

Nagsusuot ng pustiso? Oo Wala
(Wear dentures?) (Yes) (No)

Nagsusuot ng contact lens? Oo Wala
(Wear contacts?) (Yes) (No)

Nagsusuot ng hearing aid? Oo Wala
(Wear hearing aids?) (Yes) (No)

Nagsusuot ng salamin sa mata? Oo Wala
(Wear glasses?) (Yes) (No)

Gumagamit ng Oxygen? Oo Wala
(Use Oxygen?) (Yes) (No)

Wheelchair? Oo Wala
(Wheelchair?) (Yes) (No)

Iba pang Mahahalagang Impormasyon kapag Emergency

(Other Important Emergency Information)

Mga Bakuna

(Immunizations)

Saan mo inilalagay ang mga gamot mo?

(Where do you keep your medications?)

Mga gamot (MEDICATIONS)

(Reseta, Over-the-counter na mga Gamot, Bitamina, Mga Herbal Supplement)

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)
Pangalan (Name)	Dalas-ng-Pag-inom (Dose-Freq)	Layunin (Purpose)

Mangyaring itala lahat ang impormasyon sa paraan na madaling mabasa ng mga emergency medical personel.

Pagtatasa Sa Panganib Sa Pagkahulog

Bilugan ang "oo" o "hindi" para sa bawat pahayag sa ibaba.		Bakit ito mahalaga
Oo (2)	Hindi (0)	Nahulog ako sa nakaraang taon.
Oo (2)	Hindi (0)	Ang mga taong nahulog na nang isang beses ay malamang na mahulog muli.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang mga taong pinayuhan na gumamit ng baston o panlakad ay maaaring mas malamang na mahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang kawalan ng katatagan o nangangailangan ng suporta habang naglalakad ay senyales ng mahinang balanse.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang mga taong nag-aalala tungkol sa pagkahulog ay mas malamang na mahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ito ay isang tanda ng mahina na kalamnan ng binti, isang pangunahing dahilan ng pagkahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ito rin ay isang tanda ng mahina na kalamnan ng binti.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang pagmamadali sa banyo, lalo na sa gabi, ay nagdaragdag sa posibilidad na mahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang pamamahid sa iyong mga paa ay maaaring maging sanhi ng mga pagkatisod at humantong sa pagkahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang mga epekto mula sa mga gamot ay maaaring pataasin ang posibilidad na ikaw ay mahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang mga gamot na ito ay maaaring makadagdag sa posibilidad ng iyong pagkahulog.
Oo (1)	Hindi (0)	Ang mga sintomas ng pagkalungkot, tulad ng hindi mabuting pakiramdam, ay naka-konekta sa maaring pagkahulog.
Kabuuan Idagdag ang bilang ng mga puntos para sa bawat sagot na "oo." Kung nakakuha ka ng 4 na puntos o higit pa, maaaring nasa peligro kang mahulog. Talakayin ang puyeto (brochure) na ito sa iyong doktor.		

This checklist was developed by the Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center and affiliates and is a validated fall risk self-assessment tool (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011; 42(6):493-499). Adapted with permission of the authors.

Listahan ng Kaligtasan sa Bahay

Mga Sahig

- Hawiin ang mga daanan ng kasangkapan.
- Pulutin ang mga bagay na nasa sahig.
- Alisin ang mga mababang silya na mahirap upuan at hindi madaling makatayo.
- Alisin ang mga karpit or i-seguro ang mga ito gamit ang pandikit sa sahig.
- Ikabit ang mga gilid ng karpit.
- Ipunin ang mga lubid at alambre, at idikit ang mga ito sa isang pader.
- Huwag gumamit ng floor wax.

Hagdanan at Tapakan

- Alisin ang lahat ng mga bagay mula sa hagdan.
- Ayusin ang sira o hindi pantay na mga hakbang, at ayusin ang maluwag na karpit.
- Maglagay ng mga hawakan sa magkabilang panig ng hagdan. Ayusin ang anumang maluwag na mga hawakan.
- Maglagay ng “reflective tape” sa tuktok at baba ng hagdan.
- Magpalagay sa elektrisyan ng isang ilaw-kisame sa tuktok at baba ng hagdan.

Damit / Mga Aksesoriya

- Magsuot ng matibay na sapatos na may manipis, at hindi madulas na swelas.
- Tupian ang mga pantalon upang hindi ito aabot sa sahig kapag naglalakad nang nakapaa.
- Magsuot ng mga medyas na hindi madulas.
- Isaalang-alang ang paggamit ng isang aparatong pang-alertong medikal.

Labas ng Bahay

- Ipaayos ang mga bitak at puwang sa mga daanan ng paglalakad at daanan ng sasakyan.
- Putulin ang mga pananim sa kahabaan ng daanan patungo sa pintuan.

Kusina

- Iilagay ang mga madalas na ginagamit na mga bagay sa mas mababang mga istante (taas ng baywang)
- Maglagay ng isang kasalukuyang listahan ng impormasyon sa pangangalagang pangkalusugan sa iyong refrigerator sakaling magkaroon ng emerhensiya

Mga Banyo

- Gumamit ng isang hindi nakakadulas na gomang tapakan sa paliguan (shower o tub).
- Maglagay ng mga hawakan sa tabi ng tub sa banyo.
- Maglagay ng nakataas na upuang trono sa banyo.
- Gumamit ng isang may pad na upuan sa paliguan.
- Gumamit ng pangkamay na “shower head”
- Magkaroon ng isang mababa- o walang-harang na paliguan (shower).

Mga Telepono

- Siguraduhing maabot ang telepono mula sa kama at sahig.
- Pag-isipang itago ang isang walang cord na telephone o cell phone sa iyong bulsa.
- Panatilihin ang isang listahan ng mga numero ng emerhensiya sa tabi ng bawat telepono.

Pag-iilaw

- Maglagay ng maliwanag na ilaw sa mga pinto at daanan.
- Maglagay ng mga ilaw sa tuktok at baba ng hagdan.
- Palitan ang sunog na mga bombilya.

Silid-Tulugan

- Ayusin ang taas ng kama sa isang komportableng posisyon.



www.CaregiverCoalitionSD.org