

# Mga pabatid para sa mga tagapag-alaga, pamilya at kaibigan ng may demensia

## Para sa lahat

- Maging maingat sa mga sintomas ng coronavirus COVID-19 gaya ng lagnat, pag-ubo, pananakit ng lalamunan, pagkapagod at kinakapos na paghinga. Kung mayroon kang anumang ganitong sintomas, tawagan ang iyong doktor para mapayuhan o tumawag sa Coronavirus Health Information Line sa **1800 020 080**.
- Gawin ang tamang kalinisan:
  - Mga pabatid sa tamang paraan ng paghuhugas ng kamay ay matatagpuan sa website ng World Health Organisation: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Kung hindi ka makapaghuhugas ng mga kamay sa lababo, ang panlinis ng kamay o laban sa bakteryang mga pampunas ng kamay ang siyang madaling kapalit na gawin.
  - Umubo o bumahin sa iyong siko o tisyu sa halip na sa iyong mga kamay at tiyakin na ang tisyu ay naitapon sa basurahan.
  - Tiyakin na sinumang mga bisita ay maghuhugas ng mga kamay o mag-hand sanitiser.
  - Kung naglilinis, tutukan ang mga bagay na malimit mahawakan, gaya ng mga remote control, hawakan ng pintuan, gripo at telepono.
- Itong panahon ay puno ng tensyon sa ating komunidad. Para sa mga pabatid upang mabawasan ang tensyon, bisitahin ang: **[www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak](http://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak)**
- Para sa pinaka-napapanahong impormasyon at payo tungkol sa coronavirus, bisitahin ang website ng Department of Health sa: **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

## Para sa mga pangunahing tagapag-alaga

- Mahalagang manatiling nakakonekta hangga't maaari sa panahong ito. Maaaring wala kang maging mga bisita ngunit makakatulong kung ipatuloy na nakakonekta sa mga kaibigan at pamilya sa telepono o sa Facetime.
- Alam naming maraming mga pang-sosyal na aktibidad at mga programa sa respite na nakansela o limitado sa ganitong panahon. Maliban kung ikaw o ang taong iyong inaalagaan ay kinailangang sariling-mapag-isa, mapapansin ninyong makakatulong kung iaatado ang inyong araw at isali ang mga aktibidad na kinasisiyahan mo at ng taong inyong inaalagaan. Mai-iskedyul mo ang oras ng paglakad, o pagpalipas ng oras sa hardin, pagtawag sa isang kaibigan o kapamilya, pakikinig ng musika, pagbabasa o panonood ng palabas sa telebisyon o pelikula. Ang Dementia Australia Library ay mayroon ding ilang mga e-books at audiobooks na makukuha sa online: ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Kung ikaw ang kinailangan na sariling-mapag-isa ngunit ang taong iyong inaalagaan ay hindi mo kasama sa tinitirhan, may mga ilang bagay na magagawa mo para patuloy na matulungan sila.
  - Makakatulong na isulat ang mga akitibidad sa plano ng pangangalaga kung may iba't-ibang taong kabahagi sa mga tungkulin sa pangangalaga. Ito ay para matiyak na ang mga aktibidad ay magkakapareho at nababagay sa indibidwal. ([www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia](http://www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia))
  - Ang patuloy na nakakonekta sa pamamagitan ng telepono, Facetime o Skype ay magagandang paraan upang ipamalas sa taong may demensia na ikaw ay nagmamahal.
- Tawagan ang **Pambansang Tawagang-pantulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) sa **1800 100 500** at himukin ang ibang mga tagapag-alaga na makigaya.

## Para sa pamilya, mga kaibigan o kapitbahay

- Huwag bumisita kung mayroon kang anumang senyales ng mga sintomas ng sakit.
- Magtanong kung paano kayo makakatulong. Kung may kakilala kang may demensia na nasa sariling-mapag-isa, makakatulong ka sa mga gawaing pamimili ng groserya, pagkokolekta ng mga gamot sa botika o idadaan ang mga puzzle o libro galing sa aklatan.
- Maraming mga pasilidad ng pangmatandang pangangalaga na nasa-lockdown at nagbawal ng mga bisita dahil sa coronavirus. Itong mga patakaran ay nakatalaga upang protektahan ang mga residente laban sa mga bisita na maaaring may dalang virus, ngunit kung kapamilya, mahirap ito para makita ang inyong mahal sa buhay.

Kung nasa ganito kang kalagayan, makakatulong na:

- Kung bibisita ka, gamitin ang sosyal na pag-aagwat na 1.5 metro.
- Magdala ng mga aktibidad na magagawa sa loob ng bahay gaya ng pagkukulay, mga magasin, pagtutupi, pagpaparehas ng medyas, mga pelikula at libro.
- Kung mayroon kang mga anak, magdala ng mga iginuhit, o gawang-sining nila para ipakitang naaalala mo sila.
- Manatiling nakikipag-ugnayan. Kung hindi mo mabibisita ang tao, gawing nakaugnay sa telepono, sa pagsulat, email, FaceTime o Skype. Iparating sa tao na na-aalala mo sila at himukin ang iba na makigaya rin.
- Tanungin ang kawani kung maaari silang nakikipag-ugnay sa regular na pagbibigay ng mga update kung ang inyong mahal sa buhay na may demensia ay hindi makakausap sa telepono.
- Kung nag-aalala ka sa mga kasagutan ng inyong tagabigay ng pag-aalaga tungkol sa coronavirus, makipag-usap sa kanila sa umpisa pa lang. Kung hindi ka nasiyahan sa kanilang kasagutan, mangyaring tawagan ang Komisyon sa Kalidad at Kaligtasan sa Pangangalaga ng Matatanda (Aged Care Quality and Safety Commission) sa [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

### **Saan ako makakakuha ng payo tungkol sa demensia?**

Ang **National Dementia Helpline 1800 100 500 ng Dementia Australia** ay makukuhanan ng impormasyon tungkol sa demensia. Makapagbibigay din kami ng mga pabatid kung nahihirapan kayong sundan ang payo ng Department of Health tungkol sa coronavirus.

Hindi kami nagbibigay ng personal na medikal na payo. Ngunit maituturo namin kayo sa iba pang mga serbisyo at mabibigyan ng tulong.

### **Mga ideya para palipasin ang oras sa sariling-mapag-isa**

- Ang pananatiling aktibo hangga't maaari ay mahalaga. Subukan ang ilang mabagal na mga ehersisyo maging sa upuan o sa palibot ng bahay.
- Iplasta ang plano para makipag-ugnayan sa ibang tao, sa ganitong hirap na kapanahunan, kakailanganing sa telepono o sa pamamagitan ng video link.
- Pagsali sa mga aktibidad sa bahay gaya ng pagbabasa ng libro, at magasin, paggawa ng mga jigsaw puzzle, makakatulong ang pakikinig ng musika, paggagantsilyo, panonood ng TV at pakikinig sa radyo.

- Isaalang-alang ang mga karanasang pandama gaya ng mga masahe sa kamay, batok, at paa, pagsusuklay ng buhok, paglalanghap ng mga halaman sa hardin o makapaghalungkat sa kahong nilagyan ng mga bagay na naging kinagiliwan ng tao.
- Bakit hindi subukan ang pagiging makasining? Para sa mga pabatiid tungkol sa sining sa tahanan, bisitahin ang aming tulong pahina sa: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Kung mayroon kayong iPad o Android na tablet, maida-download ninyo ang **A Better Visit**. Ang app na **A Better Visit** ay may mga tampok na hanay ng larong pandalawang tao gaya ng Tic Tac Tango, Marble Maze at Gone Fishing na dinesenyong magpahusay ng komunikasyon at madagdagan ang positibong pakikipag-ugnayang sosyal sa pagitan ng mga taong may demensia, kanilang mga tagapag-alaga at pamilya.
- Ang Dementia Australia Library ay mayroong mga elektronikong libro at at librong audio na makukuha sa online. Maglibot sa aming koleksyon sa online ngayon: **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Mayroon ding mga paraan para madiskubre ang daigdig nang hindi tatayo sa kinauupuan. Maraming mga museum, theme park at zoo na madidiskubre sa panonood. Ang ilan sa mga mapipili ay:
  - Ang mga mahilig sa sining at kultura ay makakagamit ng Guggenheim museum, mamasyal ng virtual sa pambansang mga parke o bisitahin ang Taj Mahal, salamat sa Google Arts & Culture:  
**<https://artsandculture.google.com/>**
  - Nag-i-streaming sa online ang Metropolitan Opera sa New York City ng buong palabas na walang bayad. Makakapanood ka sa kanilang website: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Mamasyal sa paligid ng Disney World at Disneyland gamit ang Google Maps.
    - Bisitahin ang Disney World sa Orlando, Florida dito:  
**<https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Bisitahin ang Disneyland sa Anaheim, California dito:  
**[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)**

- Kung ang hanap mo ay mas nakakahindik at pagsasapalaran, makakapag virtual rollercoaster kayo. Maraming mga virtual rollercoaster na masasakyan sa YouTube. I-diskubre ang ilan sa mga video dito: **[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](https://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)**
- Makikita ninyo kung ano ang ginagawa ng mga batang snow leopard at mga penguin sa Melbourne Zoo at Werribee Open Range Zoo kung panoorin sa live stream: **[www.zoo.org.au/animal-house](https://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Kung ang gusto mo naman ay mga hayop sa ilalim ng dagat, makakapasok ka sa pag-live stream mula sa Monterey Bay Aquarium in California, USA para panoorin ang jellyfish, mga pagong at sea otters: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

Para sa dagdag na payo tawagan ang aming **Pambansang Tawagang-pantulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) sa **1800 100 500**.

Ang Sentro ng Pag-aaral sa Demensia (Centre for Dementia Learning) ay mayroong kumprehensibong hanay ng mga programang pang-edukasyon para matulungan ang mga tagabigay ng serbisyo sa pangmatandang pangangalaga ng mga kasagutan sa mga problemang binanggit sa itaas. Para sa karagdagang mga detalye, tawagan ang **1300 DEMENTIA**.

Ang impormasyon sa itaas ay batay sa impormasyong ibinigay ng Alzheimer's Disease Chinese (ADC) at pinagbahagian ng Alzheimer's Disease International. Matatagpuan ninyo ang buong presentasyon dito sa: **[www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](https://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)**

Ang sitwasyon ng coronavirus ay mabilis na nagbabago. Itong impormasyon ay ibinigay bilang isang gabay lamang at maaaring di-nababagay sa bawat sitwasyon. Para sa napapanahong impormasyon sa coronavirus, bisitahin ang: **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

Ang Dementia Australia ay malugod na nagpapasalamat sa Alzheimer's Disease International at Alzheimer's Chinese para sa kanilang payo sa pagbubuo nitong tulong pahina.