

Paraan Para Sa Pangkalusugan Ng Mga Matatanda



九龍醫院老人精神科
Psychogeriatric Team,
Department of Psychiatry
Kowloon Hospital



Espesyal na pasasalamat :

● Patient Resources Centre (PRC), QEH para sa koordinasyon kaugnay ng mga ahensya para sa dokumentong paturay sa pagbasa.



● Mga gawa ay ginawa sa pamamagitan ng mga kliyente sa mga aktibidades ng Psychogeriatric Day Hospital (PGDH), Kowloon Hospital.

Para makamitam ang masayang buhay ng mga matatanda . kina kailangan ang mga sumusunod na aspeto sa buhay.

- a.) Positibong (pag-iisip) sikolohiya
- b.) Emosyonal na kalusugan
- c.) (Sikolohiyang Pangkalusugan)
Sikolohikal na kalusugan
- d.) Pisikal na kalusugan
- e.) Matatanda sa panlipunan at kapaligiran



A. Positibong Sikolohiya:

Matatanda ay nangangailangan ng unti-unti sikolohikal na pagkalinga.

Be Positive – (Pagiging Positibo)

Upang palakasin ang mga matatanda ng positibong isip, pag iisip at damdamin upang

mapabuti ang kanilang mga buhay panlipunan at sa kabutihang palad.

7 na paraan upang makakuha ng kailangan sa inyo.

1.) Pagpapasalamat at papuri

- Palaging magpapakita ng pagpapasalamat at papuri sa mga taong nasa paligid, lalo na kapag maayos ang pakiramdam

2.) Maging malusog

- Manatiling malusog. Kumain, matulog sa tamang oras.
- Regular na mag ehersisyo.

3.) Upang gawing maaliwalas ang damdamin

- Pamahalaan ang iyong mga kondisyon at iwasang magalit.

5.) **Pagmamalasakit sa iba**

- Maging maunawain at pag aalaga ng mga pangangailangan ng ibang tao.

6.) **Bukas ang isipan**

- Panatilihing bukas ang isipan sa komunikasyon upang mapawi ang pamimighati at matutunan ang mapayapang isipan sa mga bagay bagay at pangyayari.

7.) **Relasyon**

- Panatilihin makipag ugnayan sa mga kamag-anak at kaibigan; magbahagian ng suporta
- Panatilihin ang isang aktibong buhay panlipunan at malusog na estilo ng buhay.



B. Emotional na kalusugan

Kailangan harapin at tanggapin ang iba't ibang mga uri ng mga sakit dala ng katandaan.

Ang pamimighati (Stress) ay mapanganib at maging sanhi ng sakit sa pisikal o mga problema.



Pamamahala ng Pamimighati. (Stress)

- Harapin ang pamimighati (stress) at magpahangin ng damdamin.
- Unawain at tanggapin ang sariling limitasyon
- Mapanatili ang malusog na pamumuhay.

- Bumuo ng positibong pag-iisip
- Bumuo ng magandang pakikipag uganayan at relasyon.
- Ibahagi ang nararamdama upang maging maaliwalas ang damdamin
- Humanap ng mga pamamaraan mailabas ang pagpipighati Halimbawa:
 - Malalim na paghinga.
 - Pagpapahinga ng kalamnan at ehersisyo.



Upang mapahusay ang positibong damdamin at pahalagahan ang kasiyahan

- Maaring ibahagi ng mga matatanda ang kanilang paghihirap at mga damdamin sa nakaharap na stress, sa mga maari nilang pinagkakatiwalaang mga kamag anak at kaibigan. Makakatulong at malaman ang mga problema at mangasiwa sa makayanan nito.
- Upang tanggapin at patawarin ang isa sa sariling pagkakamali.
- Upang pinahahalagahan ang mga taong iyonat mga espesyal na bagay sa inyong buhay.
- Upang pinahahalagahan ang sariling mga nakamit at lakas ay maaring makatulong upang mapahusay ang sariling kumpanyansa at halaga





To Enhance Positive Thinking: Upang mapahusay ang positibong pag-iisip.

- Magmahal ng pagkakataon sa buhay.
Palaging panatilihin ang positibong pag-iisip.
- Paggalang at pinasasalamatan ang bawat isa
- Pag-aalaga sa iyong sarili at ibang tao,
- Mamuhay sa kasalukuyan , at maging masaya sa biyaya ng buhay.

C. Sikolohikal na Kalusugan

Nagbibigay malay sa karamdaman. Matatanda na may nagbibigay malay (Cognitive Disorder) ay kailangan ng espesyal na pangangalaga mula sa mga apat na sumusunod;



PANANAMIT:

- Magsuot ng maluwag at kumpletong damit.
- Piliin ang pantalon na may goma.
(Ilagay ang mga damit sa kahon na magkasunod - sunod at medaling ayusin ng medaling paraan)
- Lagyan ng pangalan at numero ng telepono ang damit para makatulong sa pakikipag-ugnayan sa pamilya kung sakaling sila ay mawala.

Dyeta:

- Piliin ang naaangkop na kagamitan sa pagkain (e.g. Maliit na kutsara)
- Hiwain ng maliliit ang pagkain sa pamamagitan ng pagtadtad o pagiling upang maiwasan ang mahirap na paglunok. Tiyakin ang sapat at tamang pag-inom ng tubig.
- Ang matatanda ay maaring humingi ng payo mula sa anumang sikolohiyu o naaangkop na mga propesyunal sa kalusugan.



Accomodation: Akomodasyon



- Kaligtasan sa buhay ay mas mahalaga sa lahat
- Panatilihing malinis ang sahig at tuyo. Huwag mag wax upang maiwasan ang madulas at panatalihin ang komidor ng maluwag
- Panatilihing bukas ang ilaw
- Logo ng paalala - lagyan ng marka ang mga gamit sa bahay.
- Ilagay ang kalendaryo o orasan sa bukas na lugar upang mapahusay ang direksyon ng matatanda.

Activity: Aktibidad

- Upang maiwasan ang matatanda na mawala ay kailangan na may palatandaan na makikipag ugnay sa kapamilya sa kaso ng pang emergency.
- Huwag iwanan ang matatandang may nagbibigay malay (cognitive disorder) na nag iisa sa bahay.
- Samahan ang mga matatanda na may nagbibigay malay para sa anumang panlabas na aktibidad kung possible.



D. Pisikal na Kalusugan:



Diyeta

- Kumain ng regular na pagkain at parehong bahagi.
- Sundin ang balanseng dyeta bilang inirekomenda sa pamamagitan ng mga tagilona na pagkain
- Uminom ng 6 -8 baso ng tubig sa araw araw
- Lumikha ng isang malusog at huwaran na pagkain. i.e. Kumain ng regular at panatilihin ang tamang timbang ng katawan
- Iwasan ang taba, asukal at maaalat

Swallowing Difficulty: Mahirap na Paglunok

- Pumili ng maayos na pustiso para sa matatanda
- Piliin ang naangkop na kagamitan o pagpapakain
- Iwasan ang mabilis na pagkain at paglunok
- Iwasan ang mga pagkain na masyadong matigas, malalaki at malalagkit
- Humingi ng payo mula sa medikal na tulong sikolohiya



Drug Safety: Kaligtasan sa mga Gamot

- Alamin ang tamang riseta at wastong pamamaraan ng paggamit ng gamot
- Sundin ang mga tagubilin ng Doctor habang ginagamit ang gamot na inirereseta
- Basahin ng mabuti ang mga label ng mga gamot
- Huwag gumamit ng mga gamot na lumagpas na sa petsa ng pagka epektibo nito
- Huwag ibahagi ang nirisetang gamot sa ibang tao
- Ang gamot ay dapat na nakatago or tabi sa mga malamig o tuyong lugar.
- Dapat na panatilihing di madaling maabot ng mga bata ang gamut.
- Mga myembro ng pamilya ay dapat na bigyan pansin ang pagsunod at tamang pagtago ng gamot ng matatanda.
- Komunsulta sa iyong doctor at parmasyotiko para sa anumang medical na impormasyon.



Safety: Fall Prevention



- Kaligtasan para sa Matatanda : Pag iwas sa Pagkahulog
- Panatiliing maaliwalas ang daanan, maiwasan ang madulas na palapag
- Humingi ng tulong sa pagkuha ng mga bayay na nasa mataas o mababang kinalalagyan
- Piliin ang angkop na kasangkapan para sa matatanda
- Maglagay ng sapat na liwanag
- Gamitin ang mga di dumudulas na apakan sa palikuran at banyera (Bath Tub)
- Mag ingat sa kaligtasan sa bahay

Activity and Elderly: Aktibidad at Matatanda

- Panatilihing regular at angkop na Gawain / ehersisyo
- Naangkop na pagsasanay, paunlarin ang kalagayang pangkalusugan, bawasan ang pagka balisa at pagkapagod
- Ayusin ang iba't ibang uri ng mga gawain ng matatanda sa pang araw araw
- Dapat isa-alang alang ang limitasyong pisikal para ng matatanda sa pagpili ng gawain/ehersisyo
- Komunsulta sa iyong doctor para sa impormasyon ng ng anumang aktibidad para sa matatanda.



Prepare for Winter: Maging Handa sa Tag Lamig

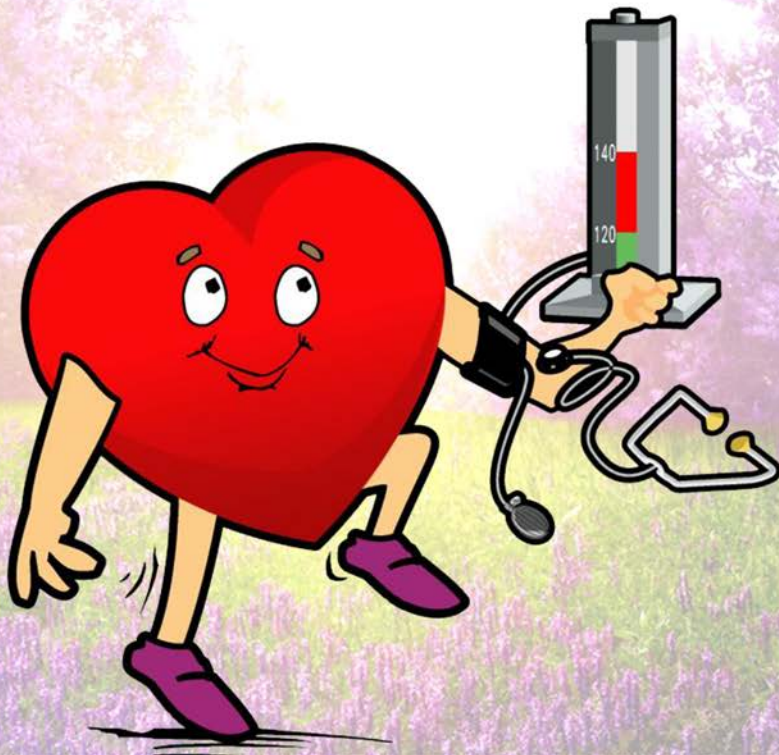
- Maging alerto sa pagbabago ng panahon
- Magsuot ng sapat na damit
- Magsuot ng tuyo at komportableng damit upang ang init ay mapanatili
- Sapat na pagkain at inumin
- Panatilihing mainit at komportable ang kapaligiran sa bahay
- Upang mapanatili ang loob na sirkulasyon ng hangin
- Kumuha ng angkop na aktibidad



- Magkaroon ng preventive na panukala sa klusugan
- Magpunta sa Doktor kung masama ang pakiramdam

Care and concern for the Elderly: Pag aalaga at Pag aalala para sa matatanda

- Magkaroon ng balanseng dyeta
- Dalhin ang nararapat na aktibidad
- Sapat na pagtulog at pahinga
- Magkaroon ng regular na pagsusuri
- Hinihikayat na pagsagawa ng pag iwas sa sakit at pagbabakuna



Fire Prevention: Pag Iwas sa Sunog

- Pili ang orihinal at naaprubahang de-koryenteng kasangkapan
- Panatiliing regular ang check-up ng kasangkapan sa bahay at pagkukumpuni sa mga nasirao na-pinsala
- wasan ang paggamit ng masyadong maraming mga plag sa parehong (socket) saksakan
- Isara ang initan ng tubig o anumang hindi nagamit na electric appliances bago umalis o lumabas
- Iwasang mag-ipon ng labis na bagay o kagamita sa bahay
- Huwag manigarilyo sa kama
- Iulat sa pulisya ng sabay sabay kapag may sunog sa bahay ng pinangyarihan



E. Elderly Social:

Panlipunan para sa Matatanda

Palawakin ang Sirkulong Panlipunan at Mapabuti ang Komunikasyon

- Sumali sa mga gawaing nakakaayos sa pamamagitan halos ng mga tampukang panlipunan (Social Center) at palawakin ang Sirkulong panlipunan (Social Circle)
- Gaya ng, Pagtakbo at Paglalakbay
- Maiwasan ang Pagkakabukod sa Lipunan
- Panatilihing nakikipagugnayan sa mga pamilya at kamag anak
- Ang pangangalaga at suporta sa mga inibidwal sa komunidad ay mahalaga para sa mga matatanda



Lifelong Learning and Develop Elderly's Interests and Hobbies

(Pang habang-buhay na pag-aaral at bumuo ng mga libangan at interes na para sa matatanda)

- Sariling Kumpyansa at Taasan ang Kalidad ng Buhay
- Magkaroon ng sariling tiwala at magpatibay ng iisang positibong saloobin
- Palawakin ang Pananaw
- Paggandahin ang sariling pagpapahalaga gaya ng boluntaryong trabaho



Social Support for Elderly: Suportang Panlipunan para sa Matatanda

- Pamahalaang pinansyal na subsidiya
- Kapakanan ng Medikal na Pangkalusugan
- Pagsusuri sa Katawan
- Center ng mga matatanda
- Serbisyo ng personal na emerhensya

參考書目

- 「流金頌」培訓計劃：
 - └ 健康老齡化及代際關係之凝聚 手冊
 - └ 老年人的心社靈照顧 手冊
 - └ 慢性疾病處理及臨終關懷 手冊
 - └ 老人痴呆症之預防及照顧 手冊
 - └ 社區及院舍的老人照顧 手冊
- 東方日報
健康在您手：尋回快樂七式你要識
└ http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140402/00176_097.html
- 衛生署 - 長者健康服務
└ www.info.gov.hk/elderly
- 栽種 - 一顆敬老的心
└ www.elderly-ministry.org
- 香港認知障礙症協會 - 照顧小常識
└ www.hkada.org.hk
- 醫管局 - 智友站
└ www21.ha.org.hk/smartpatient