

Nag-aalala Ba Kayo sa Inyong Memorya?



'Malinaw ang
pagkakatanda
ko sa araw na iyon,
ngunit nahhirapan
akong maalala ang ginawa
ko kaninang umaga...'



EXECUTIVE OFFICE ON AGING
(EHEKUTIBONG TANGGAPAN PARA SA PAGTANDA)
Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan)

Tagalog

KING STUDIO



Ang polyetong ito ay para sa mga taong nag-aalala sa kanilang memorya, o sa memorya ng isang taong malapit sa kanila. Tutulong ito sa inyong maunawaan kung bakit maaaring magkaroon ang mga tao ng mga problema sa memorya at ang kahalagahan ng pakikipag-usap sa inyong pangunahing manggagamot o doktor sa pangangalaga tungkol sa anumang pag-aalala.

Ano ang sanhi ng mga problema sa memorya?

Karaniwan na ang mga problema sa memorya. Marami sa atin ang nakakapansin na mas hindi nagiging maaasahan ang ating memorya habang tayo ay tumatanda. Ang stress, depresyon, at ilang pisikal na karamdaman ang ilan lamang sa mga bagay na nagpapahina sa ating memorya, kahit sa mga taong nakababata. At siyempre, ang ilan sa atin ay mas makakalimutin kaysa sa iba. Ngunit paminsan-minsan, ang pagkawala ng memorya ay maaaring isang maagang palatandaan ng dementia.

Ano ang dementia?

Ang dementia ay isang pangkalahatang termino para sa paghina ng kakayahan ng pag-iisip na may sapat na kalubhaan upang makaabala sa pang-araw-araw na gawain sa buhay. Ang Alzheimer's disease ang pinakakaraniwang uri ng dementia.

Ang dementia ay hindi isang espesipikong sakit. Ito ay isang pangkalahatang termino na naglalarawan sa mga grupo ng sintomas na nauugnay sa paghina ng memorya o iba pang mga kasanayan sa pag-iisip na may sapat na kalubhaan upang mabawasan ang kakayahan ng isang taong gawin ang mga pang-araw-araw na aktibidad. Ang **Alzheimer's disease** ay bumubuo sa 60 hanggang 80 porsyento ng mga kaso. Ang **Vascular dementia**, na nangyayari pagkatapos ng stroke, ay ang pangalawang pinakakaraniwang uri ng dementia.

Normal na pagtanda vs. malulubhang problema sa memorya

Nangyayari ito sa ating lahat paminsan-minsan. Hindi ninyo matandaan ang pangalan ng isang namumukhaan tao. Nakalimutan ninyo kung saan ninyo nailagay ang inyong mga susi. Hindi ninyo maalala kung saan ninyo ipinarada

Normal na pagtanda vs. malulubhang problema sa memorya gaya ng Alzheimer's

Normal na pagtanda

Paggawa ng maling desisyon paminsan-minsan

Nakaligtan ang buwanang pagbabayad

Nakakalimutan kung anong araw na ngunit maalala maya-maya

Nakakalimutan paminsan-minsan kung anong salita ang gagamitin

Nawawala ang mga gamit paminsan-minsan at binabalikan ang mga dinanaan upang mahanap ang mga ito

Malubhang problema sa memorya

Madalas na paggawa ng maling paghuhusga at desisyon

Mga problema sa pangangasiwa sa mga buwanang bayarin

Hindi na masundan ang petsa at panahon ng taon

Nahihirapan sa pakikipag-usap

Nawawala ang mga gamit o nawawalan ng kakayahang balikan ang pinuntahan

ang sasakyan. Kadalasan, ang mga ganitong pagkalimot ay normal lamang sa pagtanda sa halip na palatandaan ng isang bagay na mas malubha. Ngunit kung nag-aalala kayo na ang inyong memorya o memorya ng isang taong malapit sa inyo ay kapansin-pansing lumalala, o kung ang pagkawala ng memorya ay nagsisimulang makaapekto sa inyong pang-araw-araw na pamumuhay, mabuting humingi ng payo.

Ano ang sanhi ng dementia?

Ang dementia ay dulot ng iba't ibang sakit sa utak (*tingnan ang pahina 3*), na ang pinakakaraniwan ay ang Alzheimer's disease. Kabilang sa ilang uri ng dementia ang vascular dementia (dulot ng mga stroke); Lewy body dementia (dahil sa mga deposito ng microscopic na protinang tinatawag na Lewy bodies na sumisira sa mga selula ng utak); at Fronto-temporal dementia (dahil sa progresibong pagkasira ng mga frontal at temporal lobe sa utak).

Mga palatandaang dapat ninyong hanapin

Dapat kayong humingi ng medikal na payo nang walang pagkaantala kung ang pagkawala ng memorya ninyo o ng isang mahal sa buhay ay nakakaapekto sa pang-araw-araw na pamumuhay, lalo na kung napapansin ninyo ang:¹

1. Pagkawala ng memorya na nakakaabala sa pang-araw-araw na gawain sa buhay
2. Mga hamon sa pagpapalano o paglutas ng mga problema
3. Kahirapan sa pagkumpleto ng mga pamilyar na gawain sa bahay, sa trabaho, o sa libangan
4. Pagkalito sa oras at lugar
5. Kahirapang maunawaan ang mga nakikitang imahe o mga kaugnayan sa espasyo

6. Mga bagong problema sa mga salita kapag sinasabi o sinusulat
7. Nawawala ang mga gamit o nawawalan ng kakayahang balikan ang pinuntahan
8. Humina o hindi mabuting paghuhusga
9. Paglayo sa trabaho o mga aktibidad ng pakikisalamuha.
10. Mga pagbabago sa mood o personalidad.

¹ Para sa higit pang impormasyon tungkol sa "10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's" ("10 Maagang Palatandaan at Sintomas ng Alzheimer's") ng Alzheimer's Association, bisitahin ang www.alz.org/10signs.

Ano ang dapat kong gawin kung nag-aalala ako sa aking memorya?

Kung nag-aalala kayo sa inyong memorya, kausapin ang inyong doktor o propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na pakikinggan ang inyong mga alalahanin at posibleng magsaayos ng mga karagdagang pagsusuri. Maaaring mai-refer kayo sa isang espesyalista gaya ng isang geriatrician, neurologist, o psychiatrist upang makakuha ng tumpak na diagnosis.

Kung nag-aalala kayo tungkol sa memorya ng isang taong malapit sa inyo, hikayatin silang bisitahin ang kanilang doktor. Maaari ninyong simulan ang pakikipag-usap sa pamamagitan ng malumanay na pagtatanong sa kanya kung may kakaiba siyang nararamdaman o nahihirapan sa anumang bagay.

Mahalagang malaman na mayroong maraming dahilan para sa pagkawala ng memorya maliban sa dementia. Maaaring maging kabilang sa mga ito ang mga magagamot na kondisyon gaya ng depresyon, mga impeksyon, mga reaksyon sa gamot, o mga kakulangan sa bitamina o thyroid. Mas mabuti kung mas maaga kayong hihingi ng tulong, dahil maaaring mayroong suporta o paggagamot sa makakatulong.



DEMENTIA

Isang pangkalahatang termino naglalarawan sa mga sintomas ng mahigit 100 kondisyon na nagpapahina sa memorya, pag-uugali, at pag-iisip. Nasa ibaba ang mga paglalarawan sa mga pinakakaraniwang uri ng dementia.

Alzheimer's Disease

Isang nakakasirang sakit na nagdudulot sa mga selula ng utak na mamatay, na nagdudulot ng kahinaan sa pagganap. Bumubuo sa 50 - 70% ng mga kaso ng dementia.

Vascular Dementia

Dulot ng nabawang suplay ng dugo sa utak, kadalasang dahil sa stroke. Bumubuo sa 20% ng mga kaso ng dementia.

Lewy Body Dementia

Dulot ng mga deposito ng protina ng Lewy body na nabubuo sa mga selula ng nerbyos at mga bahagi ng utak na may kinalaman sa memorya, pag-iisip, at paggalaw. Bumubuo sa 15% ng mga kaso ng dementia.

Frontotemporal Dementia

Isang grupo ng mga sakit na dulot ng pagliit ng mga bahagi ng utak na pangunahing nakakaapekto sa personalidad, pag-uugali, at wika. Bumubuo sa 5% ng mga kaso ng dementia.

Parkinson's Disease

Isang nakakasirang sakit sa sentral na sistema ng nerbyos na nakakaapekto sa paggalaw. Bumubuo sa 5% ng mga kaso ng dementia.



Bakit mahalaga ang napapanahon at tumpak na dyagnosis?

Anuman ang kalagayan ng inyong kalusugan, mahalagang makipag-usap sa inyong pamilya at doktor tungkol sa posibilidad ng pagkawala ng memorya. Ito ay nangangahulugang maagang pagpapalano sa pangangalaga, gaya ng pagkakaroon ng advance directive (patiunang direktiba) at paggawa ng mahahalagang pagpapasya sa pangangalaga nang maaga. Sa ganitong paraan, kung mayroong mangyayari na magdudulot sa inyong hindi makagawa ng mga desisyon, igagalang ang inyong mga kahilingan at pinili. Susi ang komunikasyon. Makakatulong ang inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang mga sumusunod ay ilan sa mga kapakinabangan ng pagpunta sa doktor nang maaga:

- Ang dyagnosis ay nagbibigay ng tumpak na kaalaman ng kung ano ang maaaring nagdudulot ng paghina ng kaisipan ng isang indibidwal.
- Ang mga indibidwal na nakatanggap ng dyagnosis ng mild cognitive impairment (MCI) dahil sa Alzheimer's ay maaaring simulan ang mga hakbang na pangkalusugan upang panatilihin ang kanilang kasalukuyang kakayahang pangkaisipan nang matagal hangga't maaari. Kabilang sa mga ito ang pagkontrol sa presyon ng dugo at dyabetis, pagtigil sa paninigarilyo, ehersisyong aerobic, aktibidad na pangkaisipan, at pakikisalamuha.
- Ang maagang dyagnosis ng Alzheimer's ay nagpapalaki ng tsansa ng pakikibahagi sa isang clinical trial.
- Ang maagang dyagnosis ay nagbibigay sa indibidwal ng panahong buuin ang mga pangkat na medikal at tagapagbigay ng pangangalaga upang magbigay ng suporta.

- Ang maagang dyagnosis ay nagpapahintulot na matugunan ang mga potensyal na isyu sa kaligtasan gaya ng pagmamaneho.
- Ang maagang dyagnosis ay naghahandog ng mga kapakinabangang emosyonal at sa pakikisalamuha, gaya ng pagpapababa ng anxiety at pagpapanatag ng kalooban dahil nabigyan na sa wakas ng pangalan ang mga sintomas.
- Ang maagang dyagnosis ay nagbibigay sa mga indibidwal ng panahong magplano para sa hinaharap habang kaya ng kanilang pag-iisip na magpasya at maunawaan ang mga mapagpipilian. Kabilang sa pagpapalano ang mga pagpapasyang legal, pinansyal, at katapusan ng buhay.

Alzheimer's Association Special Report: Benefits of Early Diagnosis, 2018 Alzheimer's Disease Facts and Figures Report, Spring/Summer 2018.

Anu-ano ang mapagkukunan ng suporta ang impormasyon?

Alzheimer's Association, Aloha Chapter

Ang Alzheimer's Association ay nagbibigay ng impormasyon, pangangalaga, at suporta sa mga taong mayroong anumang uri ng dementia at sa kanilang mga caregiver.

Mga inihahandog na serbisyong walang bayad:

- 24/7 Helpline na may mga tauhang eksperto sa pangangalaga sa dementia na naghahandog ng impormasyon at suporta. Mga serbisyo ng pagsasalin sa wika sa mahigit 170 wika. Tumawag sa 1-800-272-3900 (TDD: 1-866-403-3073)
- Lokal na impormasyon at referral, kabilang ang impormasyon at mapagkukunan ng suporta sa maraming wika

- Sumusuportang counseling para sa mga indibidwal at pamilya
- Edukasyon para sa mga caregiver, komunidad, at propesyonal
- Mga support group para sa caregiver
- Mga programa para sa kaligtasan, gaya ng MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®
- TrialMatch®, isang serbisyong nagtutugma sa mga klinikal na pag-aaral
- Grupo ng mga e-service, kabilang ang online na pagsasanay at sertipikasyon sa dementia

Telepono: (800) 272-3900

Web: www.alz.org/hawaii

Mga Public Health Nurse (PHN, Mga Nurse sa Pampublikong Kalusugan)

Ang PHN ay mga Rehistradong Nurse (RN) na matatagpuan sa bawat komunidad sa buong estado. Sa pamamagitan ng mga serbisyo sa pamamahala ng kaso, tinutulungan ng mga PHN ang mga nakakatanda na pangasiwaan ang kanilang pangangalaga upang manatiling ligtas sa kanilang tahanan nang matagal hangga't maaari.

- Ang mga Memory Care Navigator ay mga may kasanayang propesyonal na tumutulong sa pagsusuri sa memorya at ikonekta ang mga taong namumuhay nang may dementia at ang kanilang mga caregiver sa mga mapagkukunan ng suporta at impormasyon

Makipag-ugnay sa seksyon ng PHN sa inyong lugar:

O'AHU

East Honolulu: (808) 733-9220

West Honolulu: (808) 832-5757

Central O'ahu: (808) 453-6190

Leeward O'ahu: (808) 675-0080

Windward O'ahu: (808) 233-5450

MGA KARATIG NA ISLA

Kaua'i: (808) 241-3387

Maui: (808) 984-8260

Moloka'i: (808) 553-7880

Lana'i: (808) 565-7114

East Hawai'i Island: (808) 974-6025

West Hawai'i Island: (808) 322-1500

Hawai'i Aging and Disability Resource Center (ADRC, Sentrong Mapagkukunan ng Suporta at Impormasyon para sa Nakakatanda at May Kapansanan sa Hawai'i)

Ang ADRC ang nag-iisang mapapasukan sa bawat county kung saan ang mga taong sa lahat ng edad, kita, at kapansanan ay makakatanggap ng impormasyon, tulong, at mga referral sa mga ganap na serbisyo at suporta sa pangmatagalang pangangalagang nakasentro sa tao.

Telepono: (808) 643-ADRC

Web: www.hawaiiadrc.org

Elderly Affairs Division (Dibisyon para sa Ugnayang Pang-nakakatanda) (O'ahu):
Telepono: (808) 768-7700



Hawai'i County Office of Aging (HCOA,
Tanggapan para sa Pagtanda ng County ng
Hawai'i)

Telepono: (808) 961-8600

Kaua'i Agency on Elderly Affairs (KAEA, Ahensya
para sa Ugnayang Pang-nakakatanda ng Kaua'i)

Telepono: (808) 241-4470

Maui County Office on Aging (MCOA, Tanggapan
para sa Pagtanda ng County ng Maui)

Telepono: (808) 270-7774

Hawai'i Alzheimer's Disease Initiative (HADI, Inisyatiba sa Alzheimer's Disease ng Hawai'i), UH Center on Aging

Ang Hawai'i Alzheimers Disease Initiative ay isang proyektong bumubuo ng kapasidad ng mga propesyonal at organisasyon upang suportahan ang mga nakakatandang may pagkawala ng memorya o dementia at kanilang mga caregiver.

- Ang mga Savvy Caregiver Program workshop ay mga anim-na-linggong programang pang-edukasyon at pagbuo ng kasanayan para sa mga caregiver ng mga taong namumuhay ng may pagkawala ng memorya
- Positive Approach to Care™ (Teepa Snow approach)

Telepono: (808) 956-5001

Web: www.hawaii.edu/aging/hadi

Mediation Center of the Pacific – Kupuna Pono Program (Sentro ng Pamamagitan sa Pasipiko - Programang Kupuna Pono)

Mga serbisyo sa counseling at tagapamagitan sa pamilya na kinapapalooban ng pagbibigay ng pangangalaga, suliranin ng nakakatanda, kabilang ang dementia. (Sa O'ahu lamang)

Telepono: (808) 521-6767

Web: www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/

Kokua Mau: A Movement to Improve Care (Isang Kilusan upang Mapabuti ang Pangangalaga)

Pambuong-estadong impormasyon sa mga hospice, pain at palliative care, at edukasyon at mga forms (mga advance directive at POLST) sa advance care planning (patiuang pagpapalano sa pangangalaga)

Telepono: (808) 585-9977

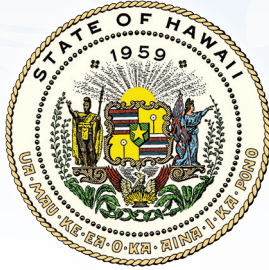
Web: www.kokuamau.org

Iba pang mga magagamit na link at mapagkukunan ng suporta at impormasyon sa bansa

- Pambansang website: www.alzheimers.gov
- Alzheimer's Disease International: www.alz.co.uk
- National Alzheimer's and Dementia Resource Center: <http://nadrc.acl.gov>
- Alzheimer's Association Facts & Figures: www.alz.org/alzheimers_disease_facts_and_figures.asp
- Living Well: A Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment (MCI) & Early Dementia: <https://www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf>
- Brain Health as You Age: <https://www.nia.nih.gov/health/brain-health-resource>
- National Institute on Aging: Alzheimer's Disease & Related Dementias: <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
- Dementia Friends USA: <https://dementiafriendsusa.org>
- ACT on Alzheimer's (Minnesota): <http://www.actonalz.org>
- Pomai and Her Papa- Isang aklat na pambata tungkol sa paglaki na nasasaksihan ang pagkawala ng memorya: <http://manoa.hawaii.edu/hakupuna/pomai-and-her-papa/>



**Kung kayo ay nag-aalala, tumawag sa inyong doktor.
Kung mas maaga kayong hihingi ng tulong, mas maaga
kayong makakakuha ng impormasyon, payo, at suporta.**



**EXECUTIVE OFFICE ON AGING
(EHEKUTIBONG TANGGAPAN PARA SA PAGTANDA)
Department of Health
(Kagawaran ng Kalusugan)**

Hindi Pagdidiskrimina sa mga Serbisyo: Nagkakaloob kami ng access sa aming mga aktibidad nang walang pagkiling sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, wika, edad, kasarian (kabilang ang pagkakakilanlan o pagpapahayag ng kasarian), sekswal na oryentasyon, relihiyon, o kapansanan. Makipag-ugnay sa Executive Office on Aging sa 250 South Hotel Street, Suite 406, Honolulu, Hawai'i 96813, o sa (808) 586-0100; o makipag-ugnay sa aming Affirmative Action Office sa P.O. Box 3378, Honolulu, Hawai'i 96801 o sa (808) 586-4614 sa loob ng 180 araw ng problema.

Ang lathalaing ito ay naglalaman ng impormasyon at pangkalahatang payo. Hindi ito dapat gamitin bilang pamalit sa personalisadong payo mula sa isang kuwalipikadong propesyonal. Ang Alzheimer's Association at Hawai'i Executive Office on Aging, Hawai'i Department of Health, ay hindi magkakaroon ng anumang pananagutan mula sa paggamit nito. Nagsusumikap kaming masigurong ang nilalaman ay tumpak at naaayon sa panahon, ngunit ang impormasyon ay maaaring magbago sa pagdaan ng panahon.

Ang polyetong ito ay inangkop nang may pahintulot mula sa © Alzheimer's Society, 2015. Ini-update at muling inilathala, 2019.

Ang publikasyong ito ay suportado ng Cooperative Agreement Number (No. 90ADSG0003-01-02) mula sa Administration on Aging (AoA), Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Ang mga napagkalooban ng gawad na nagsasagawa ng mga proyekto sa ilalim ng pag-sponsor ng gobyerno ay hinihikayat na ipahayag nang may kalayaan ang kanilang mga natuklasan at konklusyon. Samakatuwid, ang mga pananaw o opinyon ay hindi naman kumakatawan sa opisyal na patakaran ng AoA, ACL, o DHHS.

Setyembre 2019