

# MGA PANGKALAHATANG TIP SA PANGANGASIWA NG MGA PROBLEMA SA MEMORYA

IMPORMASYON PARA SA MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG, PAMILYA, AT TAGAPAG-ALAGA



## BASAHIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Ang Mga Paraan Para Mabawasan ang Mga Problema sa Memorya.
- Ang Mga Tip para sa Mga Tagapag-alagang Tumutulong sa Mga May Problema sa Memorya.
- Ang Tungkol sa Mga Resource para Mapatalas ang Iyong Memorya.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ANO ANG MGA PARAAN PARA MATUGUNAN ANG MGA PROBLEMA SA MEMORYA?

---

Kapag may problema sa iyong memorya, puwede kang mahirapang gawin ang iyong mga pang-araw-araw na aktibidad. Kung minsan, puwede rin itong makaapekto sa iyong kaligtasan. Puwedeng hindi malala ang ilang problema sa memorya, habang posibleng magkaroon ng mga mas malalang epekto ang iba, gaya ng paghina ng memorya. Narito ang ilang tip na mainam na gamitin mo, ng iyong pamilya, mga kaibigan, at tagapag-alaga na makakatulong sa mga problema sa memorya.

Iba-iba ang puwedeng maging problema sa memorya ng mga tao, at ang mga ito ay puwedeng resulta ng maraming medikal na problema, pati ng mga gamot. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa isang partikular na diagnosis at higit pang partikular na tip na posibleng mas makabuti sa iyo, lalo na kung mga may alalahanin sa kaligtasan.

## ANO ANG ILANG TIP NA MAKAKATULONG SA MGA PROBLEMA SA MEMORYA?

---



### MAGING ORGANISADO

- Gumamit ng day planner o kalendaryo sa pagsasaayos ng iyong mga appointment.
- Maging consistent. Halimbawa, subukang gawin ang isang bagay sa parehong oras bawat araw. Sundin ang iyong lingguhang iskedyul.
- Itabi ang mga bagay-bagay sa parehong lugar. Halimbawa, palaging iwanan ang iyong susi malapit sa pinto sa harap.
- Gumamit ng pill organizer para masubaybayan ang iyong mga gamot. O kaya, hilingin sa iyong parmasya na ilagay ang iyong mga pill sa isang “blister pack.”



### **MAGSULAT**

- Isulat ang lahat ng iyong appointment sa isang kalendaryo o day planner at palagi itong tingnan.
- Gumawa ng mga listahan at lagyan ng check ang bawat gawain kapag nagawa mo na ito.
- Gumamit ng notebook sa pagsusulat ng anumang mahalagang impormasyong natanggap mo o posible mong kailanganin.
- Magtabi ng listahan ng mahahalagang numero ng telepono malapit sa telepono. Puwede mo ring ilagay ang mga numerong ito ng telepono sa iyong mobile phone.



### **GUMAMIT NG MGA PALATANDAAN**

- Magpaskil ng mga paalalang palatandaan. Halimbawa: “dalhin ang susi,” “patayin ang kalan,” “bunutin ang plantsa,” o “isara ang mga pinto.”
- Gumamit ng mga label. Halimbawa: lagyan ng label ang mga cupboard at drawer gamit ang mga salita o larawang naglalarawan sa nasa loob ng mga ito.



### **GUMAMIT NG MGA ALARM AT TIMER**

- Gumamit ng timer kapag ginagamit mo ang kalan o oven. Pag-isipang gumamit ng mga appliance na kusang namamatay, gaya ng microwave, awtomatikong takure, o plantsa.
- Gumamit ng mga alarm na magpapaalala sa iyo ng mga bagay-bagay, gaya ng pag-inom sa iyong mga pill o pagpunta sa isang appointment. Puwede mong gamitin ang feature na alarm sa iyong mobile phone para dito.



### **KAPAG MAY NATUTUTUNANG BAGO**

- Gawin ito sa tahimik na lugar para ganap kang makapag-focus. Patayin ang radyo at TV para makapag-concentrate ka.
- Ituon ang iyong atensyon.
- Ulitin o i-practice ang gusto mong tandaan.
- Kung maraming kailangang matutunan, hatiin ang mga ito sa mas maliliit na hakbang at unti-untiin ang pagkatuto.
- Isulat ang impormasyong posibleng makatulong sa iyo sa ibang pagkakataon.



### **PANATILIHING AKTIBO AT MALUSOG ANG IYONG ISIPAN AT PANGANGATAWAN**

- Kumain nang balanse.
- Regular na mag-ehersisyo (dapat magsikap ang mga nakatatandang nasa hustong gulang na mag-ehersisyo nang 30 minuto bawat araw).
- Regular na matulog at magpahinga.
- Kontrolin ang iyong stress.
- Manatiling aktibo sa pakikisalamuha sa iba/mga outing.
- Gumawa ng mga puzzle at laro para sa memorya gaya ng mga crossword, sudoku, o baraha.

# ANO ANG MGA TIP SA MEMORYA PARA SA MGA KAPAMILYA, KAIBIGAN, AT TAGAPAG-ALAGA?

---

Kung may inaalagaan kang nakatatandang nasa hustong gulang na may mga problema sa memorya, pag-isipan ang mga tip na ito:



- Bagalan ang pagsasalita para mabigyan ng panahon ang tao na iproseso ang sinasabi mo.
- Putulin sa maiikling parirala ang mga sinasabi mo. Mag-pause sa pagitan ng mga pangungusap.
- Ulitin ang sinasabi mo.
- Ipaulit sa tao ang sinabi mo, o ipabuod ito sa kanya gamit ang kanyang mga sariling salita. Ito ay para matiyak na nauunawaan kanya.

## IBA PANG TIP NA POSIBLENG MAKATULONG:

- Huwag sumingit habang nagsasalita ang iyong kaibigan o kapamilya maliban kung kinakailangan.
- Paisa-isa lang ang pag-usapan sa bawat pagkakataon. Sabihan siya kung iibahin mo na ang paksa.
- Magpanatili ng tahimik na lugar kung saan siya makakapagtrabaho, makakapagbasa, o makakanood ng TV.
- Tawagan ang tao para ipaalala sa kanyang inumin ang kanyang mga pill, pumunta sa isang appointment, o gumawa ng iba pang gawain.
- Tandaang posibleng matagalan bago matutunang gumamit ng bagong diskarte sa memorya.
- Bigyan ng mga oportunidad ang tao na i-practice ang mga bagong diskarte sa memorya, habang inilalapat niya ito sa kanyang routine (halimbawa: paghahanap ng impormasyon sa kanyang notebook o telepono).
- Sa paglipas ng panahon, posibleng magbago ang mga demand ng tao o ng kanyang pamumuhay. Posible itong magresulta sa pangangailangang baguhin din ang diskarte sa memorya.

# SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

---

## HEALTHINAGING.ORG - PAG-AALAGA NG NAKATATANDA SA BAHAY: MGA PROBLEMA SA MEMORYA

---

Ang [Healthinaging.org](https://www.healthinaging.org) ay may mga resource para sa mga tagapag-alaga ng mga taong may mga problema sa memorya. Nagbibigay ang resource na ito ng mga diskarte sa pakikipag-ugnayan sa isang mahal sa buhay o kaibigang nakakaranas ng pagkawala ng memorya.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

## HARVARD HEALTH - PAGPROTEKTA SA MEMORYA: MGA DISKARTE PARA SA MALUSOG NA PAGTANDA NG UTAK

---

Nagbibigay ang Harvard Health ng mga tip para maiwasan ang mga problema sa memorya. Ang resource na ito ay may mga tugon sa mga problema sa memorya at diskarte para mapagtagumpayan ang mga ito.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

## **MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE:**

---

- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay – Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda
- Paano Tukuyin at Kontrolin ang Pagdedeliryo
- Pagtukoy at Pangangasiwa ng Pagkawala ng Pandinig
- Ligtas na Paggamit ng Gamot para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang

## **MGA KARAGDAGANG RESOURCE NG KALUSUGAN SA AMING SERYE:**

- Advance na Pagpapalano ng Pangangalaga: Paano Simulan ang Pag-uusap
- Alak at ang Iyong Kalusugan
- Calcium, Vitamin D, at Kalusugan ng Boto
- Pangangasiwa sa Kawalan ng Kakayahang Magpigil ng Ihi
- Pagkontrol sa Stress ng Tagapag-alaga
- Pagkontrol sa Pabalik-balik na Pananakit
- Pangangasiwa ng Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pagkontrol sa Pagtitibi
- Pagkontrol ng Mild Cognitive Impairment, Alzheimer’s Disease, at Iba Pang Dementia
- Pangangasiwa ng Maraming Pabalik-balik na Kundisyon sa Kalusugan
- Pangangasiwa ng Paggamit ng Sedative-Hypnotic na Gamot sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Pagtulog sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Mga Disorder sa Paggamit ng Substance at Pagkalulong Habang Tumatanda
- Pag-iwas sa Mga Pagkatumba sa Bahay
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagkabalisa
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Depresyon
- Mga Substitute na Tagapagpasya at Power of Attorney
- Pag-unawa sa Iyong Mga Opsyon sa Palliative na Pangangalaga

## **MGA KARAGDAGANG RESOURCE SA KOMUNIDAD SA AMING SERYE:**

- Pang-aabuso sa Nakatatanda
- Meals on Wheels
- Mga Opsyon sa Pabahay para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Mga Opsyon sa Transportasyon sa Komunidad
- Paano Magparehistro para sa Wheel-Trans
- Mga Serbisyo sa Pagtatasa ng Pagmamaneho
- Pagpopondo ng Mga Pantulong sa Mobility para sa Programa sa Mga Pantulong na Device

Bumisita sa [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) para sa mga karagdagang resource para sa mga nakatatandang nasa gustong gulang, pamilya, at tagapag-alaga.

Ang impormasyong ito ay gagamitin lang para magbigay ng impormasyon, at hindi naglalayong maging pamalit sa propesyonal na medikal na payo, diagnosis, o paggamot. Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa isang partikular na medikal na kundisyon. Puwede lang mag-print ulit ng isang kopya ng mga materyales na ito para sa hindi komersyal na personal na paggamit.

**Gusto naming magpasalamat sa mga sumusunod para sa kanilang suporta sa aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda:**



**Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Nagbigay ng pondo ang Mon Sheong Foundation at ang Ben and Hilda Katz Foundation para suportahan ang pag-print at pagsalin ng aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda.

Sinuportahan ng Ministry for Seniors and Accessibility ang inisyatibang ito gamit ang pondo sa pamamagitan ng Programa nito ng Grant sa Komunidad para sa Mga Nakatatanda.