

PANGANGASIWA NG PAGTULOG SA MGA NAKAKATANDANG NASA HUSTONG GULANG

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



BASAHIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Ano ang Nagdudulot ng Mga Problema sa Pagtulog sa Mga Nakakatandang Nasa Hustong Gulang.
- Tungkol sa Mga Uri ng Mga Problema at Disorder sa Pagtulog.
- Paano ka Makakatulong na Pangasiwaan ang Mga Problema sa Pagtulog.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

PAGTULOG HABANG TUMATANDA

Habang tumatanda tayo, posibleng mas mahirapan tayong makatulog at manatiling natutulog. Maraming mas nakakatandang nasa hustong gulang ang posibleng mas hindi nasasapatan sa pagtulog nila at mas makaramdam ng pagod sa araw. Ang kawalan ng magandang tulog ay puwedeng makaapekto sa iyong enerhiya, emosyon, at pangkalahatang kalusugan.



May mga hakbang na puwede kang gawin para makuha ang pahinga na kailangan mo, at mas hindi mapagod sa araw.

Basahin ang pamphlet na ito para malaman kung ano ang puwede mong gawin para tulungang mas mapangasiwaan ang iyong mga gawi sa pagtulog.

NAGKAKARON KA BA NG SAPAT NA TULOG?

Iba't iba ang mga gawi sa pagtulog para sa bawat tao. Bagama't inirerekomenda na magkaroon ng 7 - 9 na oras ng tulog ang mga nasa hustong gulang, walang "tamang tagal" ng pagtulog. Habang tumatanda tayo, nagbabago ang ating mga pangangailangan sa pagtulog. Puwedeng mas kaunti ang tulog mo at para ka nang nagkaroon ng sapat na pahinga.

Masasabi mong nakakaranas ka ng mga problema sa pagtulog kung:

- Nahihirapan kang makatulog sa gabi
- Nahihirapan kang makatulog ulit kung nagising ka sa gabi
- Pagising-gising ka sa gabi
- Pakiramdam mo ay mababaw ang tulog mo
- Pagod ang pakiramdam mo sa araw
- Nahihirapan kang magtuon ng iyong pansin sa araw
- Mababa ang enerhiya mo at pakiramdam mo ay hindi ka nakapagpahinga

Kung regular mo itong nararamdaman at hindi mo nakukuha ang pahinga na kailangan mo, posibleng may problema ka sa pagtulog.

ANO ANG IBA'T IBANG URI NG MGA PROBLEMA SA PAGTULOG?

Pansamantala ang ilang problema sa pagtulog at posibleng dulot ng stress o iba pang salik.

Kung mapapansin mong regular na nangyayari ang iyong mga problema sa pagtulog at nakakaabala na ito sa iyong pang-araw-araw na buhay, posibleng may disorder ka sa pagtulog.

MGA KARANIWANG DAHILAN SA MGA PROBLEMA SA PAGTULOG

Kapag hindi ka masyadong aktibo sa araw, puwedeng masira ang iyong iskedyul ng pagtulog-paggising, dahil mas hindi ka pagod at samakatuwid, mas hindi nakakaantok na gabi.

- Pag-inom ng mga inuming may caffeine kasama ang kape, tsaa, o mga soft drink, na posibleng dahilan kung bakit hindi ka inaantok. Mayroon ding caffeine ang tsokolate na posibleng makaapekto sa iyong pagtulog.
- Posibleng hindi ka rin nakakatulog o pagising-gising ka dahila sa ilang gamot. Makipag-usap sa iyong mga provider sa pangangalagang pangkalusugan para malaman kung posibleng nakakaabala sa iyong iskedyul sa pagtulog ang iyong mga gamot.
- Ang mga hindi regular na gawi sa pagtulog, kasama ang siyesta sa araw, ay puwedeng makapagpatindi ng mga problema sa pagtulog dahil mas hindi ka pagod sa gabi.
- Ang mga psychological na problema o psychiatric na disorder ay posibleng magdulot ng stress at problema sa pagtulog.
- Puwedeng makadagdag ang iba pang kundisyong pangkalusugan sa paggising sa gabi. Halimbawa, congestive heart failure, obstructive sleep apnea, at urinary incontinence.



MGA KARANIWANG DISORDER SA PAGTULOG

Ang insomnia ay ang kawalan ng kakayahan na makatulog o makaramdam ng hustong pahinga. Ang insomnia ay posibleng chronic (nakakaranas ng mga sintomas nang mahigit tatlong beses kada longgo sa loob ng mahigit tatlong buwan) o acute (tumatagal nang mahigit tatlong buwan). Posibleng dulot ito ng stress, anxiety, depression, o iba pang dati nang kundisyon sa kalusugan.

Dapat kang makipag-usap sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga sintomas ng insomnia para masuri kung gaano ito kaseryoso at kung paano ito magagamot.

Madalas na nauugnay ang sleep apnea sa mataas na presyon ng dugo at iba pang problema sa kalusugan. Sa sleep apnea, humihinto ang paghinga - kung minsan, hanggang 10-60 segundo at bumababa ang dami ng oxygen sa dugo. Mangyayari ito nang paulit-ulit, na nagdudulot ng maraming abala sa pagtulog sa buong gabi. Puwede itong humantong sa pakiramdam na inaantok at mas pagod sa buong araw.

Sa sleep apnea, posible kang magkaroon ng cardiovascular disease, mga sakit ng ulo, pagkawala ng memorya, at depression. Kung nakakaranas ka ng mga sintomas ng sleep apnea, makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para sa paggamot.

TUKUYIN ANG IYONG MGA PANGUNAHING PROBLEMA:

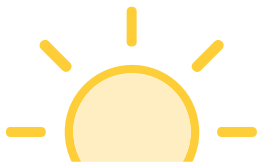
Marami sa mga kaso ng mga problema at disorder sa pagtulog ay dulot ng dati na pero mga nagagamot na problema. Tanungin sa iyong sarili ang mga tanong na ito kung nakakaranas ka ng mga regular na abala sa pagtulog at sabihin ang iyong mga sagot sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan:

- Matindi ba ang stress na nararanasan mo?
- Nakakaranas ka ba ng depression?
- Nakakaranas ka ba ng anxiety o labis na pag-aalala?
- Gumagamit ka ba ng anumang gamot na posibleng nakakaabala sa iyong pagtulog?
- Mayroon ka bang mga problema sa kalusugan na nakakaabala sa pagtulog?

MAS MAHIRAP MAGKAROON NG MAGANDANG TULOG HABANG TUMATANDA KA

Habang tumatanda tayo, posibleng mas mahirapan tayong makatulog at manatiling natutulog. Maraming mas nakakatandang nasa hustong gulang ang posibleng mas hindi nasasapatan sa pagtulog nila at mas makaramdam ng pagod sa araw. Ang kawalan ng magandang tulog ay puwedeng makaapekto sa iyong enerhiya, emosyon, at pangkalahatang kalusugan.

SA ARAW



- Iwasan ang malalaking meal at pag-inom ilang oras bago matulog.
- Limitahan o bawasan ang alak, caffeine, at nicotine.
- Regular na mag-ehersisyo pero hindi sa loob ng 2 oras mula sa iyong pagtulog.
- Magkaroon ng sapat na pagkakalantad sa nakakasilaw na ilaw sa araw.
- Iwasan ang pagsiyesta.
- Bumangon sa higaan sa parehong oras bawat umaga.

MGA ORAS NG PAGTULOG



Walang “tamang tagal” ng pagtulog. Habang tumatanda tayo, nagbabago ang ating mga pangangailangan sa pagtulog. Puwedeng mas kaunti ang tulog mo at para ka nang nagkaroon ng sapat na pahinga.

SA GABI



- Tiyaking ang iyong kwarto ay tahimik, madili, at malamig para manatiling kumportable sa buong gabi.
- Kung makakatulong, gumamit ng nakaka-relax na ingay (hal. bintilador, iba pang appliance, “white noise” machine).
- Alisin ang mga electronic device sa kwarto.
- Bumuo ng ritwal sa pagtulog (parehong routine kada gabi bago matulog). Matulog sa parehong oras, lalo na kapag pagod.
- Kung posible, iwasan ang paggamit ng mga pantulong sa pagtulog at pill na pampatulog para tulungan kang makatulog, dahil ang marami nito ay nagpapataas ng posibilidad mong matumba.

MGA PANTULONG SA PAGTULOG PARA SA MGA NAKAKATANDANG NASA HUSTONG GULANG

MGA SLEEPING PILL:

Pinakamainam pa rin na pangasiwaan ang iyong pagtulog sa pamamagitan ng mga pagbabago sa iyong mga pang-araw-araw na aktibidad bago gumamit ng mga pantulong sa pagtulog. Bagama't makakatulong ang mga inirereseta at hindi inireresetang pantulong sa pagtulog para maiayos ang iyong iskedyul ng pagtulog, posible ring magkaroon ng mga mapanganib na side effect ang mga ito at hindi dapat gamitin nang pangmatagalan. Marami rin ang hindi ganoon kaepektibo, gaya ng iniisip natin. Ang mga may diphenhydramine o dimenhydrinate ay posibleng magpataas ng iyong panganib na matumba at magkaroon ng dementia.



Palaging makipag-usap sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan bago gumamit ng anumang uri ng pantulong sa pagtulog, kasama ang mga opsyong mabibili nang walang reseta.



MELATONIN:

Ang melatonin ay isang hormone na tumutulong na makontrol ang mga cycle ng iyong pagtulog at paggising. Natural na naglalabas ang iyong utak ng melatonin gabi-gabi habang dumidilim, para tulungan kang maging mas pagod at makatulog. Makikita ang melatonin sa mga pagkain (mga karne, butil, prutas, at gulay) o supplement. Puwedeng irekomenda ng iyong provider sa pangangalang pangkalusugan na magdagdag ng melatonin sa iyong diyeta para gamutin ang ilang problema sa pagtulog. Itinuturing din ito na mas ligtas kumpara sa mga pantulong sa pagtulog. Makipag-usap sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan para malaman ang tamang dami ng dosis, paano wastong gamitin ito, at kung tama para sa iyo ang melatonin.

SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

CANADIAN SLEEP SOCIETY (CSS/SCS)

Ang Canadian Sleep Society ay nagbibigay ng mga resource at impormasyon kung paano pahusayin ang iyong mga gawi sa pagtulog. Nag-aalok din sila ng mapa ng sleep clinic para makita mo ang pinakamalapit na klinika sa iyong lugar.



www.css-scs.ca

MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE:

- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay – Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda

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
- Mga Pangkalahatang Tip sa Pangangasiwa ng Mga Problema sa Memorya
- Pagpapahusay ng Nutrisyon habang Tumatanda Ka
- 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 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 Pagdedeliryo
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Depresyon
- Pagtukoy at Pangangasiwa ng Pagkawala ng Pandinig
- Ligtas na Paggamit ng Gamot para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- 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:

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

Bumisita sa 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 paara 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 pagsasalin 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.