

PAGKONTROL NG MILD COGNITIVE IMPAIRMENT, ALZHEIMER'S DISEASE, AT IBA PANG DEMENTIA

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



BASAHIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Kung Ano ang Mild Cognitive Impairment at Kung Paano Ito Makokontrol.
- Kung Ano ang Dementia, pati ang Alzheimer's Disease, at Kung Paano Ito Makokontrol.
- Ang Mga Tip sa Pag-aalaga ng Isang Taong May Dementia



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ANO ANG NORMAL NA PAGKAWALA NG MEMORYA NA NAUUGNAY SA EDAD?

Halos 40% ng mga nakatatandang Canadian ang nakakaranas ng normal na pagkawala ng memorya na nauugnay sa edad, na iba sa impairment sa cognition o dementia. Kapag walang dati nang medikal na kundisyong nagdudulot sa pagkawala ng memorya, at walang objective na napag-alamang nagpapahiwatig na may dati nang impairment sa cognition, masasabing normal at nauugnay sa edad ang impairment sa memorya ng isang tao. Kasama sa ilang sintomas ang:

40%

- Pagiging makakalimutin, paminsan-minsan, sa mga bagay-bagay at event.
- Pagiging makakalimutin, paminsan-minsan, sa mga salitang gustong gamitin habang nakikipag-usap.
- Pagkawala ng kakayahang maalala ang pangalan ng isang kakilala.
- Pagkawala ng kakayahang maalala ang mga detalye ng isang pag-uusap o event na nangyari isang taon ang nakalipas.

Walang inirerekomendang paggamot para sa normal na pagkawala ng memorya na nauugnay sa edad, pero may mga diskarte para matulungan ang isang tao na mas mahusay na makontrol ang mga sintomas nito.

ANO ANG MILD COGNITIVE IMPAIRMENT?

Ang Mild Cognitive Impairment (MCI) ay isang kundisyon kung saan nagkakaproblema ang isang tao sa memorya, o iba pang mas mataas na antas na function sa cognition, na higit sa average para sa kanyang edad, pero hindi kasinlala ng dementia. May kakayahan pa rin ang mga taong may MCI na gawin ang kanilang mga pang-araw-araw na aktibidad, pero posible silang mahirapan.

Makikita ang MCI sa ilang paraan. Posible ang mga sumusunod sa mga taong na-diagnose na may MCI

- Pagiging mas makakalimutin
- Ulit-ulitin ang kanilang sarili.
- Paulit-ulit na itanong ang mga naitanong na nila.

MAYROON BANG ANUMANG PAGGAMOT O DISKARTE PARA MAKONTROL ANG MILD COGNITIVE IMPAIRMENT?

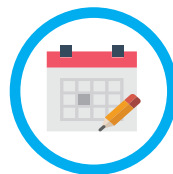
Wala pang napapatunayang lunas para sa MCI, gayunpaman, may ilang pangunahing diskarte na posibleng makatulong sa pagkontrol ng mga sintomas nito. Kasama sa ilan sa mga ito ang:



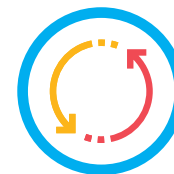
Pagsali sa isang bagong klase gaya ng klase sa wika o pag-eehersisyo.



Pagsali sa isang klaseng nakakatulong sa pagsasanay ng memorya.



Paggamit ng mga pantulong sa memorya gaya ng mga listahan, kalendaryo, at smart phone.



Paggawa ng parehong bagay sa parehong oras araw-araw.

Para sa higit pang payo tungkol sa pagpapatalas ng iyong memorya, magpatingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at basahin ang aming pamphlet na **Mga Pangkalahatang Tip para sa Mga Problema sa Memorya**.

BAKIT MAHALAGANG MA-DIAGNOSE ANG MILD COGNITIVE IMPAIRMENT NANG MAAGA?

Malaki ang posibilidad ng mga taong may MCI na magkaroon ng Alzheimer's Disease at iba pang dementia. Kapag nauugnay sa memorya ang mga pangunahing sintomas ng MCI, tinatawag itong amnestic MCI. Bawat taon, 10-15% ng mga taong may amnestic MCI ang nagkakaroon ng dementia, ibig sabihin, 3-4 na beses na mas malaki ang posibilidad nila, sa pangkalahatan, na magkaroon ng dementia kumpara sa mga taong walang MCI.



Mga taong may MCI

10-15% pag-usad sa dementia

3-4 x mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng dementia

Hindi lahat ng may MCI ay magkakaroon ng dementia, at may mga magagawa ang mga taong may MCI para mabawasan ang posibilidad nilang magkaroon ng dementia. Sa kasalukuyan, ang regular na pag-eehersisyo at pagtiyak na optimal na nakontrol ang presyon ng dugo ang mga personal na pagkilos na napatunayan nang nakakapigil o nakakapagpabagal sa pagkakaroon ng dementia.

ANO ANG DEMENTIA?

Ang dementia ay isang pangkalahatang termino para sa mga sakit na may mga sintomas na nakakaapekto sa utak. Kadalasan, nangangailangan ng suporta sa pag-aalaga ang mga taong na-diagnose na may dementia. Humigit-kumulang 20% ng mga nakatatandang nasa hustong gulang na inaalagaan sa bahay, at 57% ng mga nakakatanggap ng pangmatagalang pangangalaga, ang na-diagnose na may dementia.



May iba't ibang uri ang dementia, kasama ang Alzheimer's Disease, vascular dementia (na dulot ng stroke), Lewy Body disease, Parkinson's disease, at Huntington's disease. Ang Alzheimer's disease ang pinakakaraniwang uri at ang pagtutuunan ng pamphlet na ito.

ANO ANG NAGDUDULOT NG ALZHEIMER'S DISEASE?

Nagkakaroon ng Alzheimer's Disease kapag may naiipong protina sa utak na nagiging dahilan para mahirapan ang mga nerve cell na makipag-ugnayan sa iba pang cell, o para mamatay ang mga ito nang maaga.

Hindi namin alam kung bakit ito nangyayari. Aktibo pa itong sinasaliksik.

ANO ANG NANGYAYARI SA ALZHEIMER'S DISEASE?

Kadalasan, unang nakakaapekto ang Alzheimer's disease sa memorya ng isang tao, kung saan nagiging mas makakalimutin siya, inuulit-ulit na niya ang kanyang sarili, nahihirapan siyang isipin ang salitang gusto niyang gamitin, at nakakalimutan niya ang mga pinaglalagyan niya ng mga bagay-bagay. Habang lumalala ito, puwede rin itong makaapekto sa pagtuon ng atensyon, pagpaplano, wika, at iba pang mas mataas na function sa cognition ng isang tao. Sa paglala ng sakit, mas lumalala ang mga sintomas at naaapektuhan ng mga ito ang kakayahan ng taong makapamuhay nang ligtas at mag-isa. Puwedeng mangyari ang mga sumusunod sa mga indibidwal na may advanced na Alzheimer's disease:



- Maligaw sa mga pamilyar na lugar.
- Mahirapan sa mga regular na aktibidad, gaya ng pagbabayad ng bill, paggawa ng listahan ng mga bibilhin, pangangasiwa ng kanyang pananalapi at mga gamot, pagluluto, at pagmamaneho.
- Mahirapan, kalaunan, sa mga basic na gawain gaya ng pagbibihis, paliligo, pagbabanyo, at pagkain nang mag-isa.

Bagama't marami sa mga sintomas ng MCI ang pareho sa Alzheimer's Disease, ang kaibahan ay may kakayahan pa rin ang mga taong may MCI na gawin ang lahat ng kanilang pang-araw-araw na aktibidad.

ANO ANG MGA PAGGAMOT PARA SA ALZHEIMER'S DISEASE?

Wala pang natutukoy na lunas para sa Alzheimer's Disease o iba pang dementia. Gayunpaman, tulad sa MCI, may ilang aktibidad na puwedeng makatulong sa mga sintomas o makapigil sa paglala ng sakit. Kasama sa ilang diskarte ang:

- Pakikisalamuha sa mga tao at tuluy-tuloy na pakikipag-ugnayan sa iba.
- Pagsunod sa Mediterranean Diet, na nakatuon sa nuts, isda, olive oil, at plant-based na pagkain.
- Regular na pag-eehersisyo.
- Pagkontrol sa mga pabalik-balik na kundisyon sa kalusugan, gaya ng mataas na presyon ng dugo at diabetes.
- Pag-iwas sa pag-inom ng alak at paninigarilyo.



Puwede ring magreseta ang iyong doktor ng mga gamot na puwedeng bahagyang magpaantala sa pagkawala ng function ng utak sa mga taong may hindi malala hanggang medyo malalang Alzheimer's Disease, pero na puwede ring magdulot ng pagsusuka, pagduruwal, at pagkahilo.

PAANO MASUSUPPORTAHAN NG MGA TAGAPAG-ALAGA ANG MGA TAONG MAY ALZHEIMER'S DISEASE?

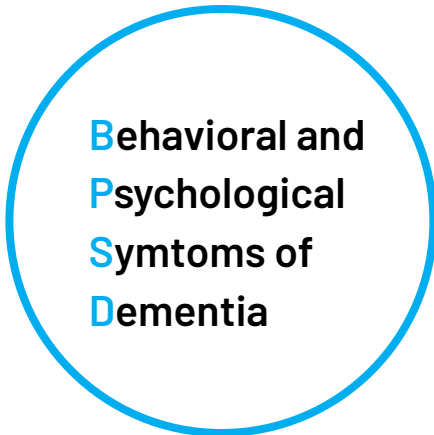
Dahil puwedeng maging hindi ligtas para sa isang indibidwal na gawin ang kanyang mga pang-araw-araw na gawain nang mag-isa kapag mayroon siyang Alzheimer's disease, kadalasan, mas umaasa na siya sa ibang tao pagdating sa pag-aalaga at suportang kinakailangan habang lumalala ang sakit. Puwede itong maging hamon kapag ang taong may Alzheimer's disease o iba pang dementia ay mayroon ding mga sintomas sa pag-uugali at pag-iisip ng dementia (behavioral and psychological symptoms of dementia, BPSDs).



ANO ANG BEHAVIORAL AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF DEMENTIA (BPSDs)?

Ang BPSDs ay isang grupo ng mga sintomas, gaya ng mga naiisip, mood, o pag-uugali, na madalas makita sa mga taong may dementia. Sa panahon ng sakit, madalas ay posibleng makaranas ng isa o higit pang uri ng BPSD ang mga indibidwal na na-diagnose na may dementia. Kasama sa mga karaniwang uri ng BPSD ang

- Pagkaagresibo
- Pagkamaligalig
- Pagkabalisa
- Kawalan ng interes
- Pagkahibang
- Depresyon
- Pag-hallucinate
- Pag-hoard
- Paulit-ulit na Pag-vocalize
- Mga Sekswal na Gawi o Paghuhubad
- Mga Problema sa Pagtulog
- Paglaboy



**Behavioral and
Psychological
Symptoms of
Dementia**

BAKIT MAHALAGANG MAKONTROL ANG BPSD?

Mahalagang makontrol ang mga BPSD dahil puwedeng palakihin ng mga ito ang posibilidad na magkaroon ng iba pang kumplikasyon, gaya ng pagkatumba, o puwedeng magtamo ng pinsala ang taong may dementia o ang kanyang mga tagapag-alaga. Gayunpaman, puwedeng maging mapanghamon ang pagsuporta ng taong may Alzheimer's disease o iba pang dementia pagdating sa pagkontrol ng BPSD, at nakakapagdulot ito ng stress sa tagapag-alaga na puwedeng magresulta sa mas madalas na pagpunta sa mga emergency department, pagpapaospital, at mas maagang pagkaka-admit sa mga lugar para sa pagreretiro at nursing home.

PAANO MAKAKATULONG ANG MGA TAGAPAG-ALAGA SA PAGKONTROL NG MGA BPSD SA MGA INDIBIDWAL NA MAY DEMENTIA?

Kung may inaalagaan kang may Alzheimer's disease na may mga BPSD, mahalagang manatiling kalmado, huwag makipagsagutan sa kanya, at panatilihin siyang abala sa mga aktibidad. May ilan kang puwedeng gawin para matugunan ang bawat isa sa mga sumusunod na sintomas.

PAGKAMALIGALIG/PAGKAAGRESIBO

- Kung may inaalagaan kang maligalig o agresibo kumilos o magsalita, subukang maging kalmado, at aluin o i-distract siya sa pamamagitan ng pakikipag-usap.
- Kung posible, bigyan siya ng espasyo at lapitan siya sa ibang pagkakataon.



KAWALAN NG INTERES

- Kung may inaalagaan kang walang interes, sumubok ng iba't ibang paraan ng pagmumungkahi ng mga aktibidad, gaya ng pagsasabing oras na para sa isang aktibidad, sa halip na tanungin siya kung gusto niya itong gawin.
- Hikayatin siya gamit ang mga bagay-bagay na gusto pa rin niya, gaya ng musika, pagkain, mga pelikula, at kanyang mga apo.



PAGKAHIBANG/PAG-HALLUCINATE

- Pagtuunan ang nararamdaman ng tao, sa halip na pagtutuunan ang pinaniniwalaan niyang nangyayari.
- Unawain na ito ang kanyang realidad, at huwag itama ang mali niyang paniniwala kung hindi naman ito mapaminsala.



MGA SEKSWAL NA GAWI/PAGHUHUBAD

- Magpanatili ng aktibo at regular na iskedyul para maiwasan ang pagkainip.
- Kung posible, magbigay ng personal na espasyo, at subukang limitahan ang mga nakaka-trigger na aktibidad.

PAGLABOY

- Kung sinusubukang umalis ng isang taong may dementia, bagalan ang pagsasalita at subukang pakalmahin siya. I-distract siya sa pamamagitan ng iba pang aktibidad, kung posible, at huwag siyang pigilan sa gusto niyang gawin.
- Kung walang magbabago sa kanyang gawi, mainam na iparehistro mo siya sa

programang MedicAlert Safely Home ng Alzheimer Society.



SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Kung may inaalagaan kang may Alzheimer's disease, ang Alzheimer Society of Toronto ay makakapagbigay ng impormasyon, mga resource, at suporta.



www.alz.to

PROGRAMANG LEARNING THE ROPES FOR LIVING WITH MCI NG TORONTO REHAB

Ang Learning the Ropes for Living with MCI ay isang programang nakatuon sa pag-optimize ng kalusugan ng cognition sa pamamagitan ng mga opsyon sa pamumuhay, pagsasanay ng memorya, at psychosocial na suporta. Nakatuon ito sa mga nakatatandang nasa gustong gulang at sa kanilang mga malapit na kapamilya/kaibigan, na nakatira sa komunidad, at may MCI.

Bukas ito sa mga kliyenteng may edad na 50 taon pataas; gayunpaman, kinakailangan ng referral ng doktor. Nagkakahalaga ang programa ng \$150.



<https://bit.ly/3aen380>

UHN MEMORY CLINIC

Ang klinika para sa memorya sa Krembil Neuroscience Center ay binubuo ng isang grupo ng mga espesyalista sa pangangalagang pangkalusugan na sumusuporta ng mga pasyenteng may mga hamon sa cognition, kasama ang mga disorder sa memorya, wika, pag-iisip, o personalidad. May referral dapat ang mga pasyente sa klinika.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S SUPPORT AND TRAINING

Ang Reitman Centre ay nag-aalok ng programa ng panggrupong pagsasanay na may 10 session para sa mga tagapag-alaga ng pamilya na nakatuon sa mga praktikal na kasanayan at tool batay sa kakayahan, at mga suporta sa emosyon na kinakailangan sa pag-aalaga ng mga kapamilyang may dementia.

Isinasagawa ang mga programa sa labas ng mga tanggapan ng Reitman Centre sa Mount Sinai Hospital, at libre ang mga ito.

Magagawa ng mga tagapag-alaga na i-refer ang kanilang sarili, o puwede silang i-refer ng propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

DEMENTIA ADVISOR APP

Sa Dementia Advisor app, tinuturuan ang mga tagapag-alaga kung paano mapapahusay ang komunikasyon at paglutas ng problema, maging matatag, at mabawasan ang stress sa pamamagitan ng role playing sa chat. Ang app ay may mga diskarte batay sa modelong CAREERS ng Reitman Centre, at may kakayahang sumubaybay ng pag-usad at idirekta ang tagapag-alaga sa mga serbisyong nauugnay sa tagapag-alaga.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

TORONTO DEMENTIA NETWORK

Ang Toronto Dementia Network ay isang hub ng mga suporta, serbisyo, programa, at event sa Toronto na nauugnay sa dementia. Binuo ito ng Alzheimer Society of Toronto, at ito ay nangongolekta at nagpapakalat ng impormasyon mula sa iba't ibang organisasyon para sa dementia sa Toronto.



<https://tdn.alz.to>

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 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 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.

Hinango sa "Mild Cognitive Impairment" noong 2018 nang may pahintulot mula sa Programang Patient and Family Education ng University Health Network .

May-akda: Programa ng Healthy Ageing and Geriatrics, Sinai Health System at UHN
Binago noong: 07/2022