

PANGANGASIWA NG MGA KARANIWANG KUNDISYON SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP SA MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG

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



BASAHIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Ang Mga Pinakakaraniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip.
- Paano Maiiwasan ang Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip.
- Paano Mapapangasiwaan ang Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ANO ANG SAKIT SA PAG-IISIP?

Tumutukoy ang sakit sa pag-iisip sa isang grupo ng mga kundisyon, gaya ng depresyon at pagkabalisa, na nakakaapekto sa ating mga naiisip, emosyon, pag-uugali, at karanasan. Isa itong kundisyong dulot ng iba't ibang salik, gaya ng genetics, personalidad, stress, at chemistry ng utak. Kasama sa mga sintomas ang kawalan ng gana at sigla, pagbabago sa pattern sa pagtulog, pabagu-bagong mood, disturbance sa pag-iisip o pag-unawa, o nakakabahalang pagkahumaling o pangamba. Puwede itong makaapekto sa mga ugnayan ng isang tao, o sa kakayahan niyang gawin ang kanyang mga pang-araw-araw na gawain.

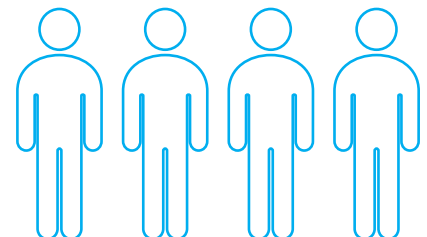


PAANO TAYO MAKAKATULONG SA PAG-IWAS SA SAKIT SA PAG-IISIP SA MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG?

Bagama't nagsisimula ang karamihan ng mga sakit sa pag-iisip sa pagkabata o sa pagdadalaga/pagbibinata, may natatanging posibilidad ang mga nakatatandang nasa hustong gulang na makaranas ng mga negatibong kahihinatnan na nauugnay sa sakit sa pag-iisip. Mas malaki ang posibilidad nilang makaranas ng malalaking pagbabago sa buhay, gaya ng paghina ng katawan sa paglipat sa isang home para sa pangmatagalang pangangalaga o nursing home, o pagkawala ng mahal sa buhay, at mas maliit ang posibilidad nilang magkaroon ng ugnayan sa ibang miyembro ng komunidad. Sa katunayan, tinatayang 19% hanggang 24% ng mga nakatatandang Canadian ang nakakaranas ng isolation mula sa ibang tao, na puwedeng magpalaki sa posibilidad na makaranas sila ng lungkot at mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip.



Mahigit 19% ng mga nakatatandang Canadian ang nakakaranas ng isolation mula sa ibang tao





Patuloy na makipag-ugnayan at
maging
aktibo sa komunidad



Makibahagi sa mga
makabuluhang aktibidad



Pangasiwaan ang iyong mga
pabalik-balik na kundisyon sa
kalusugan



Patuloy na maging aktibo



Magpanatili ng balanseng
pagkain



Matulog nang may regular na
iskedyul

Kung nakakaranas ka ng mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip,
dapat kang makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangunahing
pangangalaga o sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip
para sa tulong.

ANO ANG MGA PINAKAKARANIWANG KUNDISYON SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP SA MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG?

Malaki ang posibilidad ng mga nakatatandang nasa hustong gulang na magkaroon ng iba't ibang kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip. Gayunpaman, may ilang mas karaniwan sa mga nakatatandang nasa hustong gulang kaysa sa iba. Ang mga karaniwang kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip sa mga nakatatandang nasa hustong gulang na tinatalakay sa pamphlet na ito ay:



1. Depresyon



2. Pagkabalisa



3. Pagdedeliryo



4. Mga Addictive Disorder



5. Pagpapakamatay

1. DEPRESYON



ANO ANG DEPRESYON?

Ang depresyon ay hindi lang pagiging malungkot. Isa itong malalang medikal na sakit na nagdudulot ng tuluy-tuloy na kawalan ng gana at interes sa mga aktibidad na dating kinahahiligan, na humahantong sa mga problema sa emosyon at pangangatawan na nakakaapekto sa kakayahan ng isang tao na makisalamuha sa iba at magtrabaho. Bagama't mayroon itong mga sintomas na tulad sa kalungkutan, ang depresyon ay hindi isang bagay na malalampasan ng mga tao nang mag-isa nang hindi nagpapagamot.

Puwedeng makaapekto ang depresyon sa mood, pag-uugali, at pangangatawan ng isang tao. Kasama sa mga karaniwang sintomas ng depresyon ang:

- Pagiging malungkot o pagkabagabag
- Pagsisisi o panghihinayang
- Kawalan ng gana sa mga paboritong bagay o aktibidad
- Mga problema sa pagtulog
- Problema sa pag-iisip o pagtutuon ng atensyon
- Kawalan ng sigla at mas madalas na pagkahapo
- Mga pagbabago sa mga kasanayan sa pagkain o timbang
- Pakiramdam na isa kang pabigat
- Kawalan ng saysay sa buhay
- Madalas na pagrereklamo ng pananakit at medikal na pagpapatingin

PAANO MO MALALAMAN KUNG MAYROON KANG DEPRESYON?

Kung mahigit dalawang linggo mo nang nararanasan ang mga sintomas na ito, posibleng mayroon kang depresyon. Puwedeng magresulta ang mood na ito sa mga pagbabago sa pag-uugali, gaya ng pagbagal ng pagsasalita at pagkilos, paglayo sa mga tao, kawalan ng gana sa mga hobby, pagpapabaya sa sarili, o pagbabago sa pag-iisip, gaya ng kawalan ng pag-asa at pagkakaroon ng mga negatibong saloobin. Ang pagtalakay ng iyong mga saloobin at nararamdaman sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga ay makakatulong sa kanilang unawain ang nangyayari sa iyong buhay. Posibleng magsagawa siya ng ilang pagsusuri para makasigurong hindi ibang bagay ang nagdudulot sa mga sintomas.

SINO ANG MAY MALAKING POSIBILIDAD NA MAKARANAS NG DEPRESYON?

Puwedeng makaapekto ang depresyon sa kahit na sino anumang oras. Sa partikular, malaki ang posibilidad ng mga nakatatandang nasa hustong gulang na magkaroon nito dahil sa mga pagbabago sa pangangatawan at paraan ng pamumuhay, na puwedeng magdulot ng pagkabalisa at kawalan ng kakayahang gumawa ng mga bagay-bagay nang mag-isa. Ang ilan sa mga karaniwang salik ng panganib para sa depresyon sa mga nakatatandang nasa hustong gulang ay:

- Pagiging babae
- Pananakit
- Pagiging balo o diborsiyado
- Dating depresyon
- Mga pagbabago sa utak dahil sa mga problema sa ugat
- Malalang sakit sa pangangatawan at pabalik-balik na naglilimitang sakit
- Pag-inom ng mahigit sa limang gamot
- Labis na pag-inom ng alak
- Pagiging disadvantaged at kakaunting suporta sa lipunan
- Pagkawala ng mahal sa buhay
- Paglipat ng tirahan, gaya ng mula sa isang retirement home patungo sa isang home para sa pangmatagalang pangangalaga



- Paglipat ng tirahan, gaya ng mula sa isang retirement home patungo sa isang home para sa pangmatagalang pangangalaga
- Mga hindi kanais-nais na pangyayari sa buhay
- Pabalik-balik na stress na dulot ng mga problema sa kalusugan, pamilya, o asawa
- Isolation sa lipunan o kalungkutan
- Hindi nawawalang problema sa pagtulog



PAANO MO MAPAPANGASIWAAN ANG DEPRESYON?

Kailangan ay tuluy-tuloy na pangasiwaan ang depresyon. Kadalasan, hindi ito nawawala nang walang suporta mula sa isang medikal na propesyonal. Puwedeng magsagawa ng mga pagsusuri ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga para matukoy ang iba pang posibleng medikal na sanhi nito, at makapagrekomenda ng paggamot gamit ang gamot, psychotherapy, o pareho. Matutulungan ka rin niyang magpatingin sa isang psychiatrist o iba pang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip.



Napakahirap pangasiwaan ang depresyon. Bukod sa medikal na pagpapagamot, makikinabang ka rin sa pagwasak sa stigma at paghingi ng suporta sa iyong mga kapamilya at kaibigan.

2. PAGKABALISA



ANO ANG PAGKABALISA?

Sa ating pagtanda, kadalasan, maraming nagiging pagbabago sa ating buhay sa loob ng maikling panahon. Normal lang mabagabag sa mga ganitong sitwasyon, pero kung lubos nang nakakaapekto ang iyong pagkabagabag at mga pangamba sa pang-araw-araw mong pamumuhay, posibleng nakakaranas ka ng pagkabalisa at posibleng makatulong ang suporta mula sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip.



PANGKALAHATANG ANXIETY DISORDER

Ito ang pinakakaraniwang uri ng anxiety disorder para sa mga nakatatandang nasa hustong gulang. Nagdudulot ito ng labis na pagkabahala sa mga sitwasyon at pangyayari sa araw-araw. Tumatagal ang nasabing kundisyon nang hindi bababa sa anim na buwan, at puwede itong magdulot ng kawalan ng kakayahang mag-relax, pagkahapo, tension sa kalamnan, at insomnia o problema sa pagtulog.



MGA PHOBIA

Normal lang matakot, pero kung nakakaapekto na ito sa ating pang-araw-araw na pamumuhay, puwede itong maging phobia at ituring na isang kundisyon. Maraming iba't ibang uri ang phobia; nariyan ang social phobia, ang takot na makisalamuha sa iba, at ang mga mas partikular na phobia gaya ng takot na sumakay ng eroplano, takot sa mga insekto, at takot na umalis ng bahay. Ang pinakakaraniwang phobia sa mga nakatatandang nasa hustong gulang ay ang takot na matumba.

SINO ANG MAY MALAKING POSIBILIDAD NA MAKARANAS NG PAGKABALISA?

Malaki ang posibilidad mong magkaroon ng anxiety disorder kung ikaw ay:

- Isang babae
- Walang suporta sa lipunan
- Dati nang na-diagnose ng pagkabalisa
- May medikal na kundisyon o kundisyon sa pag-iisip
- May problema sa kalusugan
- Nakaranas ng trauma kamakailan



ANO ANG MAYROON SA PAGKABALISA?

Puwedeng ipakita ng isang taong nakakaranas ng pagkabalisa ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:

- Pagiging iritable
- Pagkahapo
- Kulang na tulog
- Pag-iisip sa mga problema sa kalusugan
- Labis na pag-aalala
- Paulit-ulit na paghingi ng reassurance
- Kawalan ng tiwala sa sarili at pag-iwas sa mga sitwasyon
- Labis na pangamba at pagkataranta
- Pagiging tensyonado
- Pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, insomnia, palpitasyon at pananakit ng dibdib, pagpapawis



PAANO MO MAPAPANGASIWAAN ANG PAGKABALISA?

Kung sa palagay mo ay nakakaranas ka o ang isang mahal sa buhay ng pagkabalisa, ang una mong dapat gawin ay ang makipag-usap sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga na puwedeng magsagawa ng mga pagsusuri para matukoy ang iba pang posibleng medikal na sanhi nito, at makapagrekomenda ng paggamot. Puwedeng kasama sa paggamot ang talk therapy, pagbabawas sa stress, mga kasanayan sa pag-angkop, suporta ng pamilya at mga kakilala, at gamot.



Bukod sa gamot, puwedeng makatulong sa iyo ang pagbabago ng ilang partikular na gawi na pangasiwaan ang mga sintomas ng pagkabalisa: pagbabawas ng caffeine, paninigarilyo, labis na pagkain, pag-inom ng alak at panonood ng balita, at regular na pag-eehersisyo.

Puwedeng makatulong din na talakayin mo ang iyong mga pangamba sa iyong mga kaibigan at kapamilya. Talakayin ang ikinakabahala mo at magtakda ng mga partikular na layunin para mapangasiwaan ang mga sintomas ng pagkabalisa.

Puwede kang matuto ng mga kasanayan gaya ng paghinga nang malalim, progresibong na pag-relax ng kalamnan, pag-meditate, at pagtatakda ng oras para mabahala.

3. PAGDEDELIRYO



ANO ANG PAGDEDELIRYO?

Ang pagdedeliryo ay ang biglaan at pansamantalang disturbance sa utak na nagreresulta sa pagbabagu-bago ng pagtutuon ng atensyon at pagiging alerto, pag-iisip, at pag-uugali. Ito ay sanhi ng mga medikal na kundisyon at gamot na nakakaapekto sa utak.

Puwedeng humantong sa pagdedeliryo ang mga sumusunod na salik:

- Mga impeksyon
- Mga side effect ng gamot
- Dehydration o kakulangan ng nutrisyon at mga pagbabago sa balanse ng asin at tubig sa katawan
- Pagtitibi o pagtatae
- Labis na pag-inom ng alak o paggamit ng tabako, o paghinto sa mga ito
- Hearing aid o salamin sa mata na hindi sakto ang fit
- Pananatili sa isang bago o hindi pamilyar na lugar



SINO ANG MAY MALAKING POSIBILIDAD NA MAKARANAS NG PAGDEDELIRYO?

Mas malaki ang posibilidad ng mga taong makaranas ng pagdedeliryo kung sila ay (may):

- Dementia
- Depresyon
- Nagpaopera sa puso, balakang, o sumailalim sa iba pang pangunahing operasyon kamakailan
- Dati nang nagdedeliryo
- May malabong paningin o may problema sa pandinig
- May edad na 65 taon pataas



ANO ANG MAYROON SA PAGDEDELIRYO?

May tatlong uri ang pagdedeliryo: hyperactive, hypoactive, at mixed. Puwedeng ipakita ng isang taong nakakaranas ng hypoactive na pagdedeliryo ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:

- Napakabagal na pagkilos, o hindi pagiging aktibo.
- Kawalan ng ganang makisalamuha sa iba
- Pag-pause habang nagsasalita o hindi pagsasalita.
- Pagkaantok.



Puwedeng ipakita ng isang taong nakakaranas ng hyperactive na pagdedeliryo ang ilan sa mga sumusunod na sintomas:

- Pagkabahala o takot.
- Kawalan ng kakayahang mag-relax.
- Pag-uulit sa isang paggalaw nang maraming beses.
- Halusinasyon.
- Delusyon.



Sa mixed na pagdedeliryo, puwedeng magkaroon ng mga sintomas ng hyperactive at hypoactive na pagdedeliryo ang isang tao sa isang pangkalahatang episode.

PAANO MO MAPAPANGASIWAAN ANG PAGDEDELIRYO?

Ang pagdedeliryo ay isang senyales na may sakit ang pangangatawan at utak. Kung pinaghihinalaang nagdedeliryo ang isang tao, inirerekomenda ang agarang medikal na atensyon.



- Ginagamot ang pagdedeliryo sa pamamagitan ng paggamot sa pinakasanhi nito at pangangasiwa sa mga sintomas nang gumagamit o hindi gumagamit ng mga karagdagang gamot.
- Sa karamihan ng mga tao, puwedeng mawala ang pagdedeliryo sa loob lang ng ilang araw o linggo, at sa ibang tao, puwede itong mas matagalan at abutin nang ilang buwan.
- Mas madali at mabilis na magagamot ang pagdedeliryo kapag maagang natukoy ang mga senyales at sintomas nito, pero tandaang iba ito sa bawat tao.

4. MGA ADDICTIVE DISORDER

ANO ANG MGA ADDICTIVE DISORDER?

Ang mga addictive disorder ay puwedeng humantong sa mga pattern sa paggamit ng substance o pag-uugali, gaya ng labis na pag-inom ng alak o paggamit ng droga, at pagsusugal na nakakaapekto sa buhay ng isang tao. Kung hindi makontrol ng isang indibidwal ang isang substance o pag-uugali kahit mayroon itong mga negatibong epekto, posibleng mayroon siyang addictive disorder.

ANO ANG MAYROON SA ADDICTIVE DISORDER?

May mga pisikal, psychiatric, social, at cognitive na senyales na mali ang paggamit ng substance ng isang nakatatandang nasa hustong gulang. Kasama sa mga ito ang:



PSYCHIATRIC

- Mga disturbance sa pagtulog
- Mga mood swing
- Tuluy-tuloy na pagiging irritable
- Pagkabalisa
- Depresyon



PISIKAL

- Panginginig
- Hindi magandang koordinasyon
- Hindi maipaliwanag na pinsala o pagpapasa
- Kakulangan ng nutrisyon
- Hindi magandang hygiene at pagpapabaya sa sarili
- Pagdepende sa iba



COGNITIVE

- Pagkalito at disorientation
- Problema sa memorya
- Pagkaantok sa umaga



SOCIAL/NAUUGNAY SA PAG-UUGALI

- Kawalan ng gana sa mga karaniwang aktibidad
- Mga problema sa pamilya
- Maagang paghiling na mag-renew ng gamot

ANONG MGA ISYU SA ADDICTION ANG KARANIWANG KINAKAHARAP NG MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG?

Kadalasan, nakakaranas ang mga nakatatandang nasa hustong gulang ng mga isyu sa addiction na nauugnay sa kanilang pag-inom ng alak, paninigarilyo, at inireresetang gamot. Ang pag-inom ng alak ang pinakakaraniwang isyu sa mga nakatatandang nasa hustong gulang, at 9% ng mga iyon ay edad 65 pataas at gumagamit ng tabako. Gayunpaman, mga babae ang madalas gumamit ng mga inireresetang gamot sa maling paraan, at mga lalaki naman ang umiinom ng alak sa maling paraan.



PAANO GINAGAMOT ANG MGA ADDICTIVE DISORDER?

Walang panlahat na paggamot para sa mga addictive disorder. Gayunpaman, ang pang-indibidwal, panggrupo, o pampamilyang pagpapayo ay makakatulong sa mga indibidwal na kontrolin ang kanilang addiction. Kadalasan, nakatuon ang pagpapayo sa paggamit ng paraang nakakabawas ng pinsala, kung saan ang pagbabawas sa mga panganib at pinsalang nauugnay sa paggamit ng substance ang pinagtutuunan, at hindi ang mismong pagbabawas sa substance. Kadalasan, hindi epektibo ang pagsasabi sa isang taong gumagamit ng substance na tumigil na sa paggamit nito.



Kung may inaalagaan kang may problema sa addiction, puwede kang gumamit ng paraang nakakabawas ng pinsala para matiyak na mananatili siyang ligtas, kung posible. Puwedeng kasama rito ang:



- Pagtiyak na natutugunan ang kanyang mga pangunahing pangangailangan, gaya ng pagkain at tirahan.
- Pagtulong sa kanyang matuto ng mga mas ligtas na paraan ng paggamit sa substance.
- Pagtuon sa kung ano ang makakabuti sa iyong kaibigan o kapamilya, batay sa sarili nilang layunin.
- Paggalang sa awtonomiya at mga desisyon ng nakakatandang nasa hustong gulang na may kakayahang magpasya para sa kanyang sarili.

5. PAGPAPAKAMATAY



ANO ANG PAGPAPAKAMATAY?

Ang pagpapakamatay ay ang sadyang pagdudulot ng sariling pagkamatay. Puwede itong mangyari sa kahit na sino. Puwedeng biglaan o planado ang pag-uugaling nauugnay sa pagpapakamatay.

BAKIT MAY MGA TAONG NAGPAPAKAMATAY?

May mga taong pinipiling magpakamatay kapag nawawalan na sila ng pag-asa o kapag pakiramdam nila ay wala nang makakatulong sa kanila. Kadalasan, sa isip nila ay wala nang iba pang paraan para maibsan ang kanilang pananakit. Mas malaki ang posibilidad nito sa mga taong may depresyon, nahaharap sa krisis o matitinding problema sa buhay, o sa mga nakakaramdam na nawalan na ng saysay ang kanilang buhay, o walang malapit na ugnayan sa iba.

ANO ANG ILANG SENYALES NA PINAG-IISIPAN NG ISANG TAO NA MAGPAKAMATAY?



Bago magpakamatay ang isang tao, kadalasan, nagpapakita siya ng mga nagpapahiwatig na senyales.

Posibleng ipakita ng mga taong gustong magpakamatay ang mga sumusunod:

- Mga senyales ng pagiging tensyonado, pagkabagabag, galit, o paranoia
- Biglaang pagbabago sa mood o pag-uugali
- Kawalan ng gana at sigla
- Kagustuhang mamatay o wakasan ang kanilang buhay
- Mas matinding paggamit ng substance
- Paglayo sa mga tao at aktibidad na dating kinahihiligan

- Mga pagbabago sa mga pattern sa pagtulog
- Kawalan ng ganang kumain
- Pamimigay ng mahahalagang gamit o paghahanda para sa kanilang pagkamatay

ANO ANG DAPAT MONG GAWIN KUNG NAGPAPAKITA NG MGA SENYALES NG PAGPAPAKAMATAY ANG ISANG TAO?

Ang pagtatanong tungkol sa pag-iisip na magpakamatay ay hindi magreresulta sa pag-iisip o pagsubok na magpakamatay ng isang tao. Makinig sa kanya at sabihing ayos lang ang kanyang nararamdaman, at magbigay ng suporta.



Kung nagpapakita ng mga senyales ng pagpapakamatay ang isang kakilala mo, dalhin siya sa emergency department ng pinakamalapit na ospital.

Kung ayaw pumunta sa ospital ng nasabing indibidwal, o kung hindi mo sigurado kung ito ang dapat gawin, humingi kaagad ng tulong sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung nagtatangka o magtatangkang magpakamatay ang iyong mahal sa buhay, huwag siyang iwan nang mag-isa at umawag sa 911.

PAANO KA MAKAKATULONG SA PAG-IWAS SA PAGPAPAKAMATAY SA MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG?

Ang pagtiyak na naibibigay at nasusuportahan ang kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip ng mga nakatatandang nasa hustong guulang ay lubos na makakatulong sa pag-iwas sa pagpapakamatay. Bukod pa rito, makakatulong din ang pagtiyak na nakikisalamuha sila sa iba at handa silang umangkop sa mga pagbabago.



Kung ikaw o ang isang kakilala mo ay nakakaranas ng depresyon o iba pang isyu sa kalusugan ng pag-iisip, magpagamot o sumali sa mga programang nagtuturo kung paano tumugon sa mga stressor at matitinding emosyon.



SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

Ang Canadian Coalition for Seniors' Mental Health ay nagbabahagi ng impormasyon, mga resource, at link sa iba pang organisasyon para maisulong ang kalusugan ng pag-iisip sa mga nakatatandang nasa hustong gulang.



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

Ang ConnexOntario ay nagbibigay ng mga libre at kumpidensyal na impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa kalusugan para sa mga taong may problema sa alak at droga, sakit sa pag-iisip, at/o pagsusugal.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

TORONTO SENIORS HELPLINE

Ang Toronto Seniors Helpline ay nag-aalok ng pansuportang pagpapayo sa telepono, mga pagtatasa ng panganib, crisis de-escalation, at triage sa mga mobile na crisis team pati sa Crisis Outreach Service for Seniors (COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

THE CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH

Ang Centre for Addiction and Mental Health ay nagbibigay ng mga serbisyo at kaalaman para sa pagsuporta ng mga indibidwal na may mga kinakaharap na hamon sa kalusugan ng pag-iisip at addiction.



www.camh.ca



1-800-463-2338

GERSTEIN CRISIS CENTRE

Ang Gerstein Crisis Centre ay may hotline para sa krisis na matatawagan nang 24 sa isang araw, 7 araw sa isang linggo para masuportahan ang mga indibidwal na nakakaranas ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip.



www.gersteincentre.org



416-929-5200

MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE:

- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagkabalisa
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Depresyon

MGA KARAGDAGANG RESOURCE NG KALUSUGAN SA AMING SERYE:

- Paunang 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
- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay – Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda
- Pagkontrol sa Stress ng Tagapag-alaga
- Pagkontrol sa Pabalik-balik na Pananakit
- 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 Addictive Disorder Habang Tumatanda
- Pag-iwas sa Mga Pagkatumba sa Bahay
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagdedeliryo
- 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 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.