

IMPORMASYON PARA SA MGA NAGTATRABAHO SA PANGANGALAGA NG MATANDA

Trauma at Dementia: Ano ang kailangan kong malaman?



Ang trauma ay karaniwan sa mga tao na may dementia

Maraming tao na may dementia ang naapektuhan ng trauma sa ilang bahagi ng kanilang buhay, gaya ng:

- malalang aksidente, digmaan, o sunog o baha
- pag-atake o pang-aabusong pandamdamin
- malubhang karamdaman o pagkawala ng isang tao na malapit sa kanila sa panahon ng pandemyang COVID-19.

Minsan, ang mga tao na may dementia ay pisikal, sekswal o pandamdaming naabusado ng kapamilya, mga tagapag-alaga, o iba pang mga residente sa mga pasilidad sa pangangalaga ng matatanda.

Ang mga tao na may dementia ay maaaring mangailangan ng iyong tulong upang maunawaan ang kanilang mga problema at makakuha ng propesyonal na tulong.

Maaaring gawing mahirap ng dementia na makayanan ang trauma

Para sa mga tao na may dementia, ang pagkawala ng mga alaala, pagiging independiyente at mga pakikipagrelasyon ay maaaring labis na nakaka-istres. Mas magpapahirap ito sa kanilang makayanan ang trauma. Para sa ilang tao, habang lumalabo ang mga kamakailan lamang na mga alaala, ang mga alaala ng nakalipas na trauma ay maaaring maging mas malinaw at mas nakakabahala.

Ang mga tao na may dementia ay nahihirapang:

- ipaliwanag kung ano ang kanilang nararamdaman at humingi ng tulong
- maunawaan ang masasakit na nararamdaman at mga alaala
- kumalma kapag nagkaroon sila ng masamang alaala, mga iniisip o nadarama
- madamang sila ay ligtas kung sila ay nalilito at hindi makilala ang mga tao o ang kanilang kapaligiran.

“Si Max ay may malalang Alzheimer’s at nang siya ay dumating, siya ay di-karaniwang nalilito at natatakot. Sinabi ng kanyang pamilya na dahil lumaki siya sa isang ampunan, maaaring ang pasilidad ng aged care ay magpaalala sa kanya ng masamang yugto sa kanyang buhay. Talagang nakatulong na malaman namin ito sa pagsuporta sa kanya upang siya ay mapanatag.”

Paano ko malalaman kung ang isang tao ay naapektuhan ng trauma?

Ang mga sintomas ng trauma at dementia ay madalas magkapareho. Kabilang sa mga karaniwang palatandaan ang:

- **Mga suliranin sa memorya at pag-iisip** – Makakalimutin, nahihirapang makipag-komunikasyon o maunawaan kung ano ang sinasabi ng ibang tao
- **Pagkabahala, galit at istres** – Hindi mapakali, magagalitin, naiistres sa mga pagbabago sa kinagawian o pangangailangang gumawa ng desisyon
- **Depresyon** – Hindi gaanong interesado sa mga gawain, nanlulumo, naiiyak, paggugol ng mas maraming oras na nag-iisa
- **Nahihirapang pamahalaan ang nararamdaman** – Biglaang pagsilakbo ng damdamin, pag-iyak, pisikal at pasalitang agresyon
- **Mga pagbabagong pisikal** – Hindi nakakatulog nang mabuti, hindi kumakain.

Ano ang magagawa ko upang makatulong?

Itanong sa iyong sarili, "Naaapektuhan ba ng trauma ang taong ito?"

Hanapin ang impormasyon sa kanilang kasaysayan o plano sa pangangalaga.

Kung napupuna mo ang ilan sa mga problema na inilarawan sa itaas, **kumuha ng tulong para sa taong ito.**

Kausapin ang iyong tagapamahala, GP o doktor ng matatanda sa kawani kung ang mga problemang ito ay nangyayari nang madalas at pinipigilan ang tao sa paglahok sa pang-araw-araw na mga kinagawian at mga gawain, o nagiging dahilan ng matinding pagkabalisa. Maaari nilang isangguni ang taong ito sa isang tagapayo o dalubhasa sa kalusugang pangkaisipan.

Ang suporta sa kalusugang pangkaisipan ay makakatulong kahit na sa mga tao na may malubhang dementia. Hindi pa huli para sa isang tao upang humingi ng tulong.

Tandaang pangalagaan ang iyong sarili

Ang pangangalaga sa isang tao na may trauma ay maaaring umapekto sa iyo sa paglipas ng panahon. Kung mahirap ang araw para sa iyo, o ikaw ay nababahala sa isang karanasan sa isang tao na inaalagaan mo, makipag-usap sa isang pinagtitiwalaang kasamahan o superbisor.

Mga makakatulong na mapagkukunan (resources) at mga sebisyo

Dementia Support Australia (Suporta para sa Dementia sa Australya)
www.dementia.com.au

National Dementia Helpline (Pambansang Helpline para sa Dementia)
1800 100 500