

Alzheimer's San Diego

Paggala-gala



Ano ang Paggala-gala?

Kapag ang isang tao ay nawawalan ng memorya o may demensya, maaaring madali itong maging malito at maguluhan, kahit na sa pamilyar na mga lugar.

Ang paggala-gala ay karaniwan sa mga may demensya at maaaring mapanganib kung hindi papansinin.

Kung ang isang indibidwal na nawawalan ng memorya ay umalis sa isang ligtas na lugar o nawala, tumawag kaagad sa 911.

Ang isang nawawalang taong may demensya ay itinuturing na “nasa peligro” at dapat makatanggap kaagad ng pagtugon ng nagpapatupad ng batas; hindi na kailangang maghintay nang 24 na oras tulad sa ibang mga sitwasyon na may nawawalang nasa hustong gulang.

Maunawaan ang Paggala-gala

Ang bawat tao na nawawalan ng memorya ay nasa peligro ng paggala-gala. Ang sakit ay maaaring maging sanhi ng maraming pagbabago sa utak, kabilang ang kahirapang makilala ang mga tao at lugar, kawalan ng kakayahang malaman kung ano ang totoo kumpara sa naisip, kahirapan sa pag-alala ng mahahalagang katotohanan (tulad ng pangalan at address) at marami pa.

Ang paggala-gala ay maaaring sanhi ng:

- **Paghahanap:** Ang mga taong gumagala ay madalas na naghahanap ng isang bagay o taong pamilyar, lalo na kung lumipat sila sa isang bagong kapaligiran. Sa ibang mga kaso, maaaring sinusubukan nilang mapunan ang pangunahing pangangailangan, tulad ng gutom, uhaw o pangangailangan na gumamit ng banyo ngunit nakalimutan kung ano ang gagawin o kung saan pupunta.
- **Pagtakas:** Ang paggala-gala ay maaaring resulta ng stress, pagkabalisa o labis na istimulasyon, tulad ng maraming usapin, isang malakas na telebisyon o mga bisita sa bahay.
- **Binubuhay ang nakaraan:** Kung ang paggala-gala ay nangyayari nang parehong oras sa araw-araw, maaari itong maiugnay sa isang panghabambuhay na gawain o responsibilidad, tulad ng pagpunta sa/mula sa trabaho, pagkuha ng mga bata, atbp.
- **Nakakapagpahinga sa sarili:** Ang ilang mga indibidwal ay maaaring makaramdam ng pangangailangan na patuloy na manatiling gumagalaw. Maaari silang hindi mapakali, gumawa ng paulit-ulit na paggalaw o tulin ng lakad.

Alzheimer's San Diego

Paggala-gala

Bawasan ang Panganib sa Paggala-gala

Isaalang-alang ang mga diskarteng ito upang mabawasan ang panganib ng pinsala:

- **Dagdagan ang pisikal na aktibidad:** Ang karagdagang aktibidad sa araw ay maaaring makabawas sa gawi na bumangon at maglakad-lakad sa gabi (kung kailan madalas na nangyayari ang paggala-gala).
- **Tukuyin ang mga potensyal na sanhi ng paggala-gala:** Maaari itong maging simpleng mga sanhi tulad ng pagka-inip, kakulangan sa kaginhawaan, gutom o pangangailangan na gamitin ang banyo.
- **Dagdagan ang mga hakbang sa kaligtasan sa bahay:** Isaalang-alang ang “safe-proofing” sa bahay, tulad ng paglalagay ng mga alarma na may motion sensor o isang chime na nagpapahiwatig ng mga bukas na pintuan, mga ilaw na nakakadama ng paggalaw, mga kandado sa mga pintuan/bintana na hindi madaling buksan, mga night light, atbp.
- **Magbigay ng mga biswal na pahiwatig:** Maaaring makalimutan ng mga tao kung nasaan sila, kahit sa kanilang sariling tahanan. Maaaring makatulong na magpaskil ng mga karatula o larawan sa mga kabinet at pintuan sa mga silid, tulad ng silid-tulugan at banyo.
- **Magkaroon ng kamalayan sa kapaligiran:** Iwasan ang mga abalang lugar tulad ng mga paliparan o shopping mall. Magkaroon ng kamalayan sa ingay sa loob ng bahay na maaaring labis na nakaka-stimulate, tulad ng mga bata o isang malakas na TV. Alisin ang mga bagay na nagmumungkahing umalis, tulad ng mga sapatos at susi sa tabi ng pintuan.

Makipag-usap sa Alzheimer's San Diego Clinical Care Coach – para sa isang kumpletong listahan ng mga tip sa kaligtasan sa bahay

Mga Programang Tulong sa Paggala-gala

Take Me Home: Nagbibigay ang registry ng akses sa kritikal na impormasyon tungkol sa isang nakarehistrong taong may kapansanan sa mga nagpapatupad ng batas sakaling may emerhensya. www.sdsheiff.net

MedicAlert: Isang 24 na oras na serbisyo sa emerhensyang pagtugon sa buong bansa para sa mga indibidwal na may sakit na Alzheimer o isang kaugnay na demensya na nasa peligro ng paggala-gala o pagkakaroon ng emerhensyang medikal. www.medicalert.org

Alzheimer's San Diego

Paggala-gala



Mga Pagpipilian na GPS at Teknolohiya upang Mabawasan ang Panganib sa Paggala-gala

Mga Sistema ng Personal na Emerhensyang Pagtugon at mga Locator ng GPS

May mga iba-ibang aparato mula sa simpleng pagsubaybay hanggang sa personal na emerhensyang pagtugon na may one button assistance, geo-fencing, two-way na komunikasyon sa boses* at fall detection.

- o ***Lively** www.greatcall.com (\$49.99 + \$19.99/mo)
- o **Yepzon** www.yepzon.com (\$129 + \$5.00/mo)
- o **Take Along Tracker** www.portable-gps-devices.com (\$149 + \$25/mo)
- o ***GoSafe** www.lifeline.philips.com (\$149 + \$64.95/mo)
- o **Pocketfinder** www.pocketfinder.com (\$159 + \$12.95/mo)
- o ***First Response System** www.firstresponsesystem.com (\$50 + \$44.99/mo)
- o **iTraq** www.itraq.com (\$149 + \$5.90/mo)
- o **Trax Play** www.traxfamily.com (\$179 device & 1 yr data)
- o **Spot Gen3** www.findmespot.com (\$169.95 + \$19.99/mo)

Mga Relo at Wristband na may GPS

Mga relo at wristband na may GPS na sumusubaybay sa impormasyon sa lokasyon. Magkakaiba ang presyo at bayarin.

- o **Senior GPS Bracelet** www.tracking-system.com/senior-gps-bracelet
- o **Tracking System Direct** <https://www.trackingsystemdirect.com/senior-gps-bracelet/>
- o **AlzStore** <https://www.alzstore.com/gps-tracker-watch-elderly-p/0950.htm>
- o **Mind Care Products** <https://www.mindcaresore.com/gps-locator-watch-triloc-p/mc-0900.htm>

GPS SmartSole www.gpssmartsole.com, insole na may GPS na maaaring ipasok sa halos anumang sapatos. May kasamang wireless charger at aplikasyon sa pagsubaybay gamit ang cell phone. (\$299 + \$30-\$50 kada buwan)

Safe Wander www.safewander.com, maliit na naisusuot na sensor na nagpapadala ng isang alerto sa isang mobile device kapag nakita nito ang taong bumangon o naglalakad palayo. Kasama sa kit ang sensor, isang gateway at charger. (Libreng pag-download ng app ng telepono, \$199)

Phone Applications ("apps") RMga kakayahan sa pagsubaybay sa real time gamit ang GPS sa pamamagitan ng isang smart phone, tulad ng asLife360 o FollowMee. Maraming magagamit, karamihan ay walang gastos. Bisitahin ang app store ng iyong telepono o makipag-usap sa iyong provider ng cell phone.