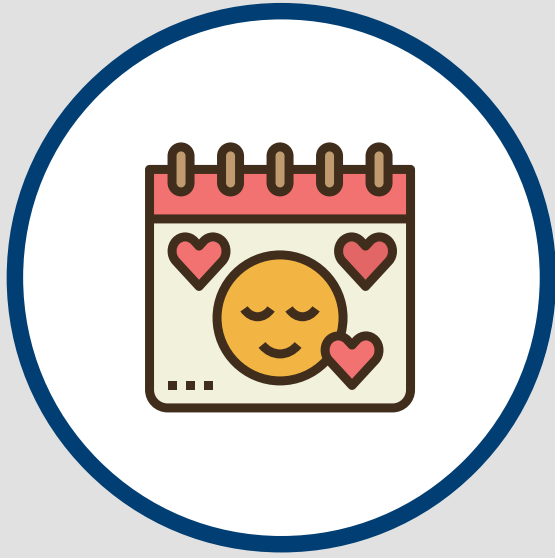


Pangangalaga para sa Iyong Sarili



Okay lang na humingi ng tulong.

Ang pangangalaga sa iyong sarili ay isa sa pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin para sa taong inaalagaan mo.

Sabi nga sa kasabihan, "wala kang maibuhos mula sa isang tasang walang laman." Nangangahulugan ito nang "pagpuno muna ng iyong sariling tasa" o paghahanap ng mga paraan upang mapanatili ang iyong sariling lakas bago gawin ang mga bagay para sa iba

Kadalasan, nakikita ng mga tagapangalaga ang kanilang mga sarili na matamlay, malumbay at pisikal at emosyonal na pagod. Wala ng iba pang mas magandang panahon upang simulang alagaan ang iyong sarili kundi ngayon.

Mga Ideya sa Pangangalaga sa Sarili

- **Sumali sa isang Alzheimer's San Diego Support Group.** Ang mga grupong ito ay nagbibigay ng malawak na impormasyon, suporta, at mga solusyon upang matulungan ka sa iyong paglalakbay bilang isang tagapag-alaga.
- **Magpahinga ng limang minuto bawat araw.** Ang pagpapasigla ng iyong isip at paglalabas ng emosyon ay mahalaga para sa pamumuhay sa kasalukuyan. Maging mabait ka sa iyong sarili.
- **Makipag-ugnay sa mga kaibigan.** Ang pakikipag-ugnayan sa iba, pagpapasigla ng iyong utak, at pagtuon ng atensyon upang muling palakasin ang loob ay mga paraan upang mabawasan ang stress at mapanatili ang isang malusog na pamumuhay.
- **Mag-iskedyul ng oras para sa iyong mga libangan at interes.** Ang paggawa ng mga bagay na iyong kinahihiligan ay magpapataas ngantas ng iyong enerhiya at makatutulong upang mapahaba ang pasensya at madagdagan ang pagiging positibo
- **Kumain ng malusog na pagkain.** Madaling kumain ng mga comfort food, ngunit makadadagdag ito sa pagod, mahinang kalusugan, at iba pang mga problemang medikal. Ang pananatiling masigla at alerto ay makatutulong sa kognitibong paggana at isang mas malusog na puso. Isa lang ang iyong katawan. Siguraduhin mo na inalagaan ito.
- **Mag-ehersisyo.** Kung hindi ka makalabas ng bahay araw-araw, maghanap ng mga paraan upang manatiling aktibo sa pamamagitan ng paglilinis, paghahardin, o pagbabakyum.
- **Regular na magpatingin sa iyong doktor.** Ang regular na mga check-up ay isang mabuting paraan upang masubaybayan ang iyong pangkalahatang kalusugan at alertuhan ka kung kinakailangan ng maagang interbensyon sa kalusugan.
- **Panatiliing napapanahon ang iyong impormasyon sa kalusugan, legal, at pinansyal.** Ang pagkakaroon ng isang plano sa panahong may mangyari sa iyo ay magtitiyak ng seguridad ng taong iyong inaalagaan at maaaring makapagpawi sa pag-alala sa iyo at ng iba pang makabuluhang tao sa iyong buhay.

Pangangalaga para sa Iyong Sarili

Ang Iyong Emosyonal na Kalusugan

Maaaring abala ka man sa pag-aalaga ng isang taong may demensya at hindi naglalaan ng oras upang pagisipan ang iyong emosyonal na kalusugan. Ang pag-aalaga sa isang taong may demensya ay nangangailangan ng maraming oras at pagsisikap. Minsan, maaari kang makaramdam ng panghihina ng loob, pagkakasala, pagkalungkot, pag-pagkalumbay, pagkabigo, pagkalito, o pagkagalit. Normal ang mga nararamdamang ito. Narito ang ilang mga bagay na masasabi mo sa iyong sarili na maaaring makatulong sa pagpapabuti ng iyong pakiramdam:

- Ginagawa ko ang lahat ng aking makakaya.
- Ang sakit na ito ang siyang nagsasalita.
- Ang ginagawa ko ay mahirap para sa sinuman
- Hindi ako perpekto, ngunit okay lang iyon.
- Hindi ko makontrol ang ilang mga bagay na nangyayari. Makontrol ko lang ang reaksyon ko.
- Tatamasahin ko ang mga sandaling maaari kaming magkasama nang mapayapa.

Mga Paraan sa Paghingi ng Tulong

Ang paghingi ng tulong ay maaaring maging mahirap, lalo na kung palagi mong nagagawa ang lahat nang mag-isa, hindi ka sigurado kung ano ang maitutulong ng iba, o pakiramdam na parang ikaw ay naguutos. Kung nagkakaproblema ka sa paghingi ng tulong, subukan ang mga tip na ito:

- Makiusap sa iba na tumulong sa ilang partikular na paraan tulad ng paghahanda ng pagkain, pagkukuha ng reseta, pagbibisita o paglalabas sandali ng taong may demensya.
- Tandaan na ang pakikiusap ay iba sa paghihingi. Ang iba ay makikipag-usap kahit hindi nila alam kung makatulong ba sila o hindi sa iyong kailangan.
- Humingi ng tulong mula sa mga propesyonal at serbisyong pang-komunidad tulad ng in-home care, respite options, adult day programs kung kailangan mo sila. Upang makahanap ng mga mapagkukunan sa iyong lugar, hilingin na makipag-usap sa isa sa aming mga Clinical Care Coach sa 858.492.4400.

Nakatutulong na Mga Video

- Teepa Snow, Pangangalaga sa Sarili: <https://youtu.be/sUgPm8RMa48>
- Teepa Snow, Guilt ng Nangangalaga: <https://youtu.be/dmPQLf9IUNI>
- Teepa Snow, Pagdadala ng isang Third Party: <https://youtu.be/kX8cYNMfhkY>
- Teepa Snow, Pagtulong sa Malalayong Mga Miyembro ng Pamilya na Maunawaan na ang Demensya ay Naging isa ng Suliranin: https://youtu.be/v_ZW_G3mPsl