

## Dementia Demensya

### Ano ang Demensya?

Ang demensya ay isang karamdaman sa utak na kinasasangkutan ng pagkasira ng selyula sa utak. Hindi ito normal sa proseso ng pagtanda. Ang mga taong may demensya ay lalong mas nagiging makakalimutin na may kasamang pagkasira ng intelektwal nito at maaring magbago rin ng personalidad.

Karamihan sa mga taong may demensya ay mahigit 65 taong gulang. Lalong kumakalat ito sa pagtaas ng gulang. Base sa istatistika, isa sa sampung tao edad 70 pataas ang may demensya.

### Anu-ano ang mga dahilan ng Demensya?

- **Alzheimer's disease:** Ito ang pinakakaraniwang klase ng demensya. Ito ay progresibo at nakakasirang sakit sa utak kung saan namamatay ang selyula sa utak at hindi napapalitan. Nagreresulta ito ng kapansanan sa memorya, pag-iisip at pag-uugali. Ang mga sanhi ng Alzheimer's disease ay hindi pa matukoy. Gayunpaman, nakatutulong magpabagal ng progreso ng sakit ang mga gamot bilang lunas para dito.
- **Vascular na demensya:** Ito ay isa-isang hakbang na pagkasira ng trabaho ng utak kapag ang daluyan ng dugo ay mapinsala dahil sa mahinang stroke o iba pang mga sakit sa ugat.
- **Iba pang mga sanhi ng demensya:** Kabilang ang malnutrisyon malnutrisyon, pag-abuso sa gamot at alkohol, at mga sakit sa teroydeo o thyroid. Ang ibang mga sanhi ng demensyang ito ay maaaring malunas sa pamamagitan ng paggamot. Dagdag pa, maaaring magresulta sa demensya ang iba pang mga medikal na kondisyon tulad ng Parkinson's disease at HIV.

### Ano ang dapat kong gawin kapag napansin ko ang mga sintomas ng Alzheimer's disease?

Kung matuklasan mong may miyembro ng pamilya o kaibigang nagkakaroon ng sintomas ng Alzheimer's disease, marapat silang magkaroon ng paunang pagsusuri sa isang doktor na pampamilya. Karagdagang pagsangguni sa espesyalista (kasama ng Psychogeriatrician o Geriatrician na doktor para sa matatanda) para ang detalyadong eksaminasyon ay maisagawa nang maayos.

### Ang 10 paalalang senyales ng Alzheimer's disease:

- Kailan lang nawalan ng memorya na nakakaapekto sa kaalaman sa trabaho
- Kahirapang gawin ang isang pamilyar na gawain
- Problema sa lenggwahe
- Pagkalito sa oras at lugar
- Mahina o nabawasang panghusga

- Nagkakaproblema sa mahirap na isipin
- Nakakawala ng mga bagay-bagay
- Pagbabago ng timpla at asal
- Pagbabago ng personalidad
- Pagkawala ng sariling-kusa

### **Ang kurso ng resulta ng Alzheimer's disease**

Ang mga taong may Alzheimer's disease ay nagpapakita ng iba't ibang pagkasira ng gawain ng kanilang kamalayan, lalo na ang maigsiang memorya nito, na ang kanilang pang-araw-araw na pamumuhay at asal, gayundin ang pakikisalamuha sa lipunan ay masyadong apektado. Mayroong pinagkaiba-iba ang bawat karamdamang ito at paghihirap. Gayunpaman, may 3 yugto ang kurso ng resulta ng Alzheimer's disease.

#### **Banayad na yugto (hanggang 3 taon)**

Karamihan sa mga taong nasa ganitong yugto ay may problema sa panandaliang memorya, nagkakaproblemang alalahanin ang nakatakdang gawain, mga bagay na nangyari na o nasabi kailan lang. Bukod pa rito, nagkakaproblema sila dahil sa nawawala o hindi makita kung saan inilagay ang isang bagay o naliligaw sa kalye. Ang iba pang mga sintomas ay paghihirap sa konsentrasyon, kulang sa kusa at pagkawala ng interes. Gayunpaman, marami sa mga tao na nasa yugtong ito ay kaya pa ring mapanatili ang kanilang aktibidad na pang-araw-araw.

#### **Katamtamang yugto (hanggang 3 taon)**

Ang mga tao sa yugtong ito ay mas nasisira ang memorya at nagpapakita ng pagkalito sa isang tao, oras at lugar. Mayroon silang mabagal na pagresponde at hirap sa panlohihong pag-iisip, matuto ng bagong karunungan at kaalaman. Bukod pa rito, maaari silang magkaron ng problema sa pananalita at maling emosyon (hal. suspetyoso, galit at madaling mainis). Ang iba ay kinatatampukan ng pagkagulo sa isip na guni-guni at maling akala. Ang mga tao sa yugtong ito ay hindi kayang mag-isa at kailangan ng tulong para as pang-araw-araw na aktibidad.

## **Malalang yugto ( 3 hanggang 5 taon)**

Ang mga tao sa yugtong ito ay may malalang karamdaman sa memorya. Nahihirapan silang kilalanin ang miyembro ng pamilya gayundin ang gusto nilang sabihin at pag-intindi sa iba. Tumitigil sa paggana ang pisikal at hirap sa paggalaw, kahit ang pagdumi at pagpipigil sa ihi. Maaaring kailanganin ang tulong na pangmatagalan sa araw-araw na pamumuhay.

## **Mga payo sa pag-aaruga ng mga taong may demensya**

### **Kapaligiran**

- Gumawa ng pansariling panlabas na makakatulong sa memorya, kagaya ng pisara para sa mga mensahe, kalendaryo, hawak-hawak na mga listahan at papel para sa pagsasagawa. Siguraduhing ipwesto ito sa kilalang lugar at tulongan ang mga pasyente na magkaroon ng ugaling gamitin ito. Gumawa ng lista ng aktidad para sa maghapon at ilagay ito sa lugar na madaling matagpuan. Hikayatin ang taong may demensya na sumangguni nang madalas sa listahan at markahan ang bawat aktibidad sa pagkatapos itong gawin.
- Panatilihin ang isang bagay na nakalagay sa kaparehong lugar, kung saan madali itong makita.
- Maglaan ng sapat na liwanag, lalo sa gabi. Halimbawa, maglagay ng maliit na lampara sa tabi ng kama upang makapagbigay ng seguridad at maiwasan ang pagkahulog.

### **Pang-araw- araw na pangangalaga**

- Hikayatin ang taong may demensya na manatiling malaya hangga't maaari upang mapanatili ang kanilang respeto sa sarili.
- Magdisenyo ng simple, sinadya at regular na karaniwang gawain para matulungan maidikta sa tao na alalahanin kung ano ang dapat nilang ginagawa, magbigay ng kaayusan at kabuuan sa pang-araw-araw na buhay.
- Maglaan ng maraming oras para sa kaayusan kung may pagbabago sa karaniwang ginagawa o mga aktibidad sa labas. Ang pagsasabi bago ang mga pagbabago ay makakatulong para maramdaman nila ang kanilang seguridad.
- Huwag mag-alok ng maraming pagpipilian, dahil ito ay makakapagpalito o makakapoot sa kanila.

### **Iba pa**

- Magplano ng sapat na aktibidad upang mapanatili ang pakiramdam sa kanilang dignidad at halaga sa sarili sa pamamagitan ng pagbibigay ng layunin at kahulugan sa buhay, ganoon din ang pananatili ng kanilang kasalukuyang pisikal at mental na kakayanan.
- Himukin silang magkaroon ng buhay-panlipunan sa pamamagitan, halimbawa, ng pangungumbida ng mga kaibigan at kamag-anak. Iwasan ang malaking pagtitipon, dahil maaring mahirapan silang makaya ang sitwasyon.

- Maaring masiyahan ang tao kung gagamitin ang kanyang kaalamang kunektado sa dati niyang trabaho o libangan, halimbawa, paghahardin o pag-aayos ng bahay. Subalit, huwag siyang pilitin masyado kapag siya ay tumanggi. Maaari mong subukan muli kalaunan.
- Sa paglala ng sakit, mahirap para manatiling aktibo ang isip at katawan. Dagdag pa rito, ang kanilang gusto, ayaw at abilidad ay nagbabago sa pagtakbo ng oras. Ikaw, bilang tagapangalaga, ay kailangang maging mapagmasid at mabilis bumagay sa pagpapalano ng mga aktibidad.

Ang dokumentong ito ay isang pagsasalin ng orihinal sa Ingles. Sakaling may mali o di pagkakatugma, ang bersyon sa Ingles ang susundin.