**Mga Serye sa Pag-aalaga ng Nakatatanda**

**Personal na Kalinisan**

Ang pelikula ay kapwa ginawa ng Kagawaran ng Kalusugan at ng Kagawaran

ng Panlipunang Kapakanan bilang materyal na sanggunian para sa

Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda.

Ang copyright ng mga nilalaman sa pelikulang ito ay pagmamay-ari ng Kagawaran

ng Kalusugan at ng Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan.

Ang pelikula ay ginawa lamang para sa hindi-pangkomersyal na gamit.

Ito ay hindi maaaring pauupahan,

ibebenta o kung hindi man gagamitin para sa mga layuning kumikita.

Sina Gng. Chan at Annie ay nagsasagawa ng batayang mga ehersisyo sa tahanan

Napakagandang makaramdam na pinapawisan nang kaunti!

Nararamdaman kong mas malakas ako ngayon

ngunit ako’y nagpapawis

Maliligo muna ako

Buweno

Binilhan ka ni Sir ng isang upuang pang-shower

Inilagay ko na ito sa banyo

Ang aking anak ay maalalahanin

Opo

Nang kami’y lumipat, pinaalala ni Sir sa akin ang kahalagahan na panatilihin ang ligtas na kapaligiran ng banyo

Kapag maliligo o gumagamit ng banyo, siguraduhin na ang banyo ay maayos ang bentilasyon

siguraduhin na may sapat na ilaw sa loob ng banyo

Panatilihing tuyo ang sahig

Umupo sa upuang pang-shower kapag naliligo

upang iwasang malaglag

ang mga hawakan ay ikinabit din

upang ikaw ay makakatayo matapos mag-shower

Tandaang huwag gamitin ang towel rack bilang hawakan

Ang aking anak ay talagang maalalahanin

Magsa-shower muna ako ng mainit-init

Tandaan na ang pinakamataas na temperatura ng tubig

ay nasa pagitan ng 37°C hanggang sa 41°C sa panahon ng pagsa-shower

Kapag ito ay sobrang mainit, ikaw ay mapapaso

Tandaan na umuupo kapag nagtatanggal o nagsusuot ng pantalon

Madali kang malaglag kapag ikaw ay mawalan ng balanse

Buweno. Alam ko na

Madam, si Gng. Cheung ay narito

Okey

Bumisita si Gng. Cheung kay Gng. Chan sa tahanan. Sila ay umiinom ng tsaa.

Gng. Cheung, nandito ka

Komusta

Halika magta-tsaa tayo

Gng. Chan, paano ka nakapag-angkop sa bago mong kapaligiran dito?

Napakabuti. Napakakomportable dito

Komusta si G. Cheung?

Kamakailan siya ay nadiyagnos na mayroong dementia

at simulang nagkaroon ng kawalan ng pagpipigil

Hindi ko alam kung paano ko siya alagaan

Annie

sumali ka sa Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda kasama si Mary dati

Mayroon bang anumang bagay na makakatulong upang matulungan si G. Cheung?

Opo

tinuturuan kami ng tagapagturo kung paano tulungan

ang nakatatandang mga tao na may dementia paano gumagamit ng palikuran

Ang nakatatandang mga tao na may dementia ay may paghihirap na makikipag-usap sa iba at pag-aalaga sa kanilang mga sarili

sila ay maaaring makakaharap ng maraming mga problema sa araw-araw na pamumuhay

Halimbawa: sa paggamit ng palikuran

Ang screen ay nagpapakita na si G. Cheung ay hindi nakahanap kung saan ang palikuran. Ang mga pinto ay magkapareho.

Maaaring hindi nila kayang matatagpuan kung saan ang banyo

Maaaring hindi nila malalaman ang kanilang pangangailangan sa paggamit ng palikuran

Maaaring hindi nila mapipigilan ang pag-iihi dahil sa kawalan ng pagpipigil

Maaaring nais nilang umihi, ngunit hindi alam kung paano tutugunan ito

Maaaring nakalimutan nila ang mga paraan sa paggamit ng palikuran

Ang screen ay nagpapakita na tinatanggihan ni G. Cheung ang tulong ng kanyang asawa

At saka, maaaring hindi nila gustong tulungan ng iba dahil sa kahihiyan

Dapat uunawain natin muna ang kanilang kasalukuyang kakayahan

Bigyan sila ng gabay kapag naaangkop

Hayaan silang gawin nila ang mga bagay na kaya pa nilang gagawin

Pagmasdan ang kanilang mga huwarang pagbabanyo

Hulaan ang kanilang pangangailangan ng pagbabanyo

at tulungan sila na bumuo ng regular na iskedyul na pagbabanyo

Ang screen ay nagpapakita na tapos nang kumain ng agahan si G. Cheung.

Sinesenyasan ni Mary si G. Cheung na magdala ng nakarolyong papel sa palikuran

Halimbawa, paalalahanan sila na magpunta sa palikuran matapos mag-agahan

o regular na magpunta sa palikuran sa bawat dalawang oras

Maaari din tayong gagamit ng mas ukol sa kapaligirang mga pahiwatig

gaya ng paglalagay ng karatula para sa palikuran

at pag-aalis ng mga bagay na maging sanhi ng pagkalito sa landas

gaya ng mga balde ng tubig at mga masetera ng bulaklak

gamit ang maliwanag na kulay na mangkok sa banyo

upang maliwanag na ipahiwatig ang posisyon ng palikuran

Tulad ng para sa damit, inirerekumenda na pumili ng mga damit na simple, madaling isuot na mga damit

gaya ng mga pantalon na may nababanat na sinturon sa baywang

Gumamit ng velcro sa halip ng mga butones

at iwasan ang mga damit na may mga siper at mga sinturon

Maaari din natin hikayatin ang nakatatandang mga tao

na ipapahayag ang kanilang mga pangangailangan sa pagbabanyo

sa maikling mga pangungusap o simpleng mga salita

Ang screen ay nagpapakita na nadumihan ang pantalon ni G. Cheung. Tinutulungan siyang matiyaga ni Mary.

Kailangan natin manatiling kalmado at matiyagang tulungan sila

Bigyan sila ng sapat na oras

Huwag silang madaliin

at respetuhin ang kanilang pagkapribado

Kahit na ang kanilang mga damit ay naputikan dahil sa kawalan ng pagpipigil

Huwag silang sisihin o insultuhin

iwasang masaktan ang kanilang dangal

o tumataas ang kanilang kahirapan para sa pagbabanyo

Kapag ang mga tagapag-alaga ay naghihinala ng tiyak na pesikal na mga kalagyan

na nagsasanhi ng kawalan ng pagpipigil

sa nakatatandang mga tao

sila ay dapat kumonsulta sa doktor sa lalong madali

May iba pang mga video ng pag-aalaga sa nakatatanda sa mga website ng Kagawaran ng Kalusugan at ng Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan

Gng. Cheung, ikaw at si Mary ay maaari din magbasa ng pinamimigay na mga polyeto

o manonood ng mga video sa online kapag mayroon kayong oras

Salamat sa iyo, Annie

Pagtatatuwa

Ang mga kasanayan sa personal na kalinisan

na ipinakita sa pelikulang ito ay nagsisilbe

bilang kalahatang sanggunian at para sa mga layuning pang-edukasyon.

Ito ay maaaring hindi naaangkop sa lahat

na nakatatandang mga tao sa ilalim ng bawat kalagayan.

Mangyaring kumonsulta sa mga propesyonal na tagapag-alaga ng kalusugan

sakaling nagdadalawang-isip sa pagkakaangkop ng mga kasanayan

sa ilalim ng tiyak na mga kalagayan.

Kagawaran ng Kalusugan

Website ng Serbisyo sa Kalusugan ng Nakatatanda

www.elderly.gov.hk

Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan

Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong

sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda

www.swd.gov.hk/en/index/site\_pubsvc/page\_elderly/sub\_psfdh/