

Madanagan Ka Kadi Maipapan iti Memoriam?



'Nalawag
malagipko
daydiay nga aldaw,
ngem marigatanak a
manglagip iti inaramidko
tattay bigat...'



EHEKUTIBO NGA OPISINA
ITI PANAGTAENG
Departamento ti Salun-at

Ilocano

KING STUDIO



Daytoy a booklet ket para kadagiti tattao a madanagan maipapan iti memoriada, wenno iti memoria ti maysa a nasinged kadakuada. Makatulong daytoy kenka a mangawat nu apay a maaddaan dagiti tattao kadagiti problema iti memoria ken ti kinapateg ti pannakiuman iti mangngagas ti kangrunaan a taripatom wenno doktor maipapan iti aniaman a pakaseknan.

Ania dagiti gapu dagiti problema iti memoria?

Gagangay dagiti problema iti memoria. Adu ti makapansin kadatayo nga agbalbalin a saan unay a mapagpikiran ti memoriatayo kas tumataengtayo. Ti stress, depresion, ken dadduma a napsikalan a saksakit ti sumagmamano laeng kadagiti bambanag a mangpakaro iti problema iti memoriatayo, uray pay kadagiti saan unay a nataengan a tattao. Ken siempre, dakdakkel ti kinakabaw ti dadduma kadatayo kumpara kadagiti dadduma. Ngem nu maminsan ti pannakapukaw ti memoria ket mabalina a nasapa a seniales ti demensia.

Ania ti demensia?

Ti demensia ket maysa a sapaap a termino para iti panagkapuy ti mental nga abilidad nga umdas tapno mangsinga iti inaldaw a panagbiagtayo. Ti kakadawyan a klase ti demensia ket ti sakit nga Alzheimer.

Ti demensia ket saan a partikular a sakit. Daytoy ket maysa a sapaap a termino a mangiladawan iti grupo dagiti sintomas a mainaig iti panagbaba ti memoria wenno dadduma a kabaelan iti panagpanunot nga umdas ti kinakarona mangpababa iti abilidad ti maysa a tao a mangaramid kadagiti inaldaw nga aktibidad. **Ti sakit nga alzheimer** ket buklna ti 60 agingga 80 porsiento dagiti kaso. **Ti vascular a demensia**, a mapasamak kalpasan ti pannaka-stroke, ti maikadua a pinakagagangay a klase ti demensia.

Gagangay a panagtaeng vs. dagiti nakaro a problema iti memoria

Mapaspasamak daytoy kadatayo amin sagpaminsan. Saanmo a mainaganan ti maysa a rupa. Malipatam ti nangikabilam kadagiti tulbek. Saanmo a malagip ti nangiparadaam iti lugan. Kadawyan, dagiti

Gagangay a panagtaeng kumpara kadagiti nakaro a problema iti memoria kas iti Alzheimer

Gagangay a Panagtaeng

Sagpaminsan a panagaramid iti saan a nasayaat nga desision

Panaglaktaw iti binulan a panagbayad

Pannakalipat nu ania nga aldaw daytoy ngem malagipto met laeng

Pannakalipat nu maminsan nu ania nga sao ti usaren

Sagpaminsan a pannakapukaw kadagit gamit ken dagiti addang a panangsapul kadagitoy

Nakaro a problema iti memoria

Mamin-adu a panagaramid iti saan a nasayaat a panggeddeng ken desision

Dagiti problema iti panagtaming kadagiti binulan a babayadan

Pannakatikaw iti petsa wenno tiempo iti tawen

Marigatan a makitungtong

Mapukaw dagiti gargaret ken maawan ti abilidad a mangtunton kadagiti addang

kastoy a pannakalipat ket gagangay laeng iti panagtaeng imbes a pagilasinan iti maysa a banag a serio. Ngem nu madanaganka ta mapansin a kumarkaro ti memoriam wenno ti memoria ti maysa a nasinged kenka, wenno ti pannakapukaw iti memoria ket mangrugin a makaapekto iti inaldaw-aldaw a panagbiagmo, nasayaat ti mapan agpakonsulta.

Ania dagiti gapu ti demensia?

Ti demensia ket patatauden ti sumagmamano nga agduduma a saksakit iti utek (*kitaen ti panid 3*), ti kakadawyan ket ti sakit nga Alzheimer. Dagiti dadduma a klase ti demensia ket kaibilangan ti vascular a demensia (patauden dagiti pannaka-stroke); demensia a Lewy body (gapu kadagiti nagbabassit a naurong a protina a maaw-awagan iti Lewy bodies a mangdaddadael kadagiti selyula ti utek); ken ti Fronto-temporal a demensia (gapu iti progresibo a pannakadadael ti frontal ken temporal lobes iti utek).

Dagiti pagilasinan a siputam

Saanka nga agtaktak a mangalaka iti medikal a balakad nu sika wenno ti ay-ayatem iti biag ket addaan iti panagpukaw ti memoria ken apektaranna iti inaldaw a biag, kangrunaanna nu madlawmo ti:¹

1. Panagpukaw ti memoria a makasinga iti inaldaw a panagbiag
2. Marigatan iti panagplano wenno panagsolbar kadagiti problema
3. Marigatan a mangkumpleto kadagiti familiar a trabaho iti pagtaengan, iti trabaho, wenno iti panaglinglingay
4. Maguloan maipapan iti tiempo wenno lugar
5. Marigatan a mangawat kadagiti makita nga imahe ken kadagiti banbanag nga addaan relasyon

6. Barbaro a problema kadagiti sao nu agsao wenno agsurat
7. Mapukaw dagiti gargaret ken maawan ti abilidad a mangtunton kadagiti addang
8. Kimmapuy wenno nakapuy a panggeddeng
9. Saan a pannakitipon manipud iti trabaho wenno kadagiti aktibidad a pannakilangen.
10. Panagbaliw iti karirikna wenno kinatao.

¹ Para iti ad-adu pay nga impormasion maipapan iti "10 a Nasapa a Senyales ken Sintomas ti Alzheimer" ti Asosasion ti Alzheimer, bisitaen ti

www.alz.org/10signs.

Ania ti nasken nga aramidek nu madanaganak maipapan iti memoriak?

Nu madanaganka maipapan iti memoriam, kasaritam ti doktormo wenno ti propesional iti taripato ti salun-at a dumngeg kadagiti pakaseknam ken posible a mangiyurnos iti ad-adu pay nga eksamen. Mabalina a mairekomendaka iti maysa nga espesialista kas iti geriatrician, neurologist, wenno psychiatrist tapno makaalaka iti umno a diagnosis.

Nu maseknanka maipapan iti memoria ti maysa a nasinged kenka, bagaam ida nga agpakitada iti doktorda. Mabalina a rugian ti tungtungan babaen iti naalumanay a panagsaludsod nu adda kadi nariknada a naidumduma manipud iti gagangay wenno nu adda pakarigatanda iti aniaman a banag.

Napateg a maammoan nga adu dagiti rason nu apay a mapukaw ti memoria malaksid iti demensia. Kaibilangan dagitoy dagiti maagasan a kondision kas iti depresion, impeksion, reaksion manipud kadagiti agas, ken bitamina wenno kadagiti kinakurang iti thyroid. Nasaysayaat nu nasapsapa ti panagsapulmo iti tulong, gapu ta mabalina nga adda suporta wenno panagagas a sidadaan a makatulong.



DEMENSIA

Maysa a sapasap a termino a mangiladawan kadagiti sintomas iti nasurok 100 a kondision a makadadael iti memoria, kababalin, ken panagpanunot. Dagiti adda dita baba ket panangiladawan kadagiti kadawyan a klase ti demensia.

Sakit nga Alzheimer

Maysa a sakit a panagdadael a mangpataud kadagiti selyula ti utek a matay, a mangpataud iti saan a nasayaat a panagbisar. Bukbuklenna ti 50 – 70% dagiti kaso ti demensia.

Vascular a Demensia

Patauden ti bimmaba a suplay ti dara iti utek, kadawyan a gapu iti pannaka-stroke. Bukbuklenna ti 20% dagiti kaso ti demensia.

Lewy Body a Demensia

Patauden ti naurnong nga agbuo kadagiti selyula ti nerbio ken kadagiti paset ti utek a kaibilangan ti memoria, panagpanunot, ken panaggaraw. Bukbuklenna ti 15% dagiti kaso ti demensia.

Frontotemporal a Demensia

Maysa a grupo dagiti problema a pinataud ti panagkuretret dagiti paset ti utek a kangrunaan a makaapektar iti personalidad, kababalin, ken lengguahe. Bukbuklenna ti 5% dagiti kaso ti demensia.

Sakit a Parkinson

Maysa a sakit a panagdadael ti central a nervous system a makaapektar iti panagtignay. Bukbuklenna ti 5% dagiti kaso ti demensia.



Apay ta napateg ti usto a tiempo ken umno a diagnosis?

Aniaman ti kasasaad ti salun-atmo, napateg ti pannakitungtong iti pamilyam ken iti doktormo maipapan iti posibilidad ti panagpukaw ti memoria. Kaipapananna daytoy ket nasapa a panagplano iti taripato, kas iti kaadda ti nasapa a direktiba ken nasakbay a panagaramid kadagiti napateg a panagpili iti taripato. Iti daytoy a wagas, nu adda ti mapasamak a mangpataud iti kinaawan ti kabaalam nga agdesision, marespetar dagiti pagayatam ken pilim. Pannakitungtong ti tulbek. Makatulong ti tagaipaaymo iti taripato ti salun-at.

Dagiti sumaganad ket sumagmamano kadagiti benepisio ti nasapa a panagpakonsulta iti doktormo:

- Makaipaay ti diagnosis iti umno a panagduktal nu ania ti mabalin a makaigapu iti panagkapuy ti panagbigbig ti maysa a tao.
- Dagiti indibidwal a nakaawat iti diagnosis iti saan a nakaro a problema iti panagbigbig (mild cognitive impairment wenno MCI) gapu iti Alzheimer ket mabalin nga agrugi kadagiti pamay-an iti salun-at a mangpreserba iti agdama a kasasaad ti panagbigbig iti kapautan a panawen. Kairamanan dagitoy iti panangkontrol iti presyon ti dara ken diabetes, panangisardeng iti panagsigarilio, aerobic nga ehersisio, aktibidad ti panunot, ken pannakipulapol kadagiti tattao.
- Ti nasapa a pannaka-diagnos ti Alzheimer ket padakkelenna dagiti tiansa a makasali iti maysa a klinikal a panagsubok.
- Ipaay ti nasapa a pannaka-diagnos iti indibidwal ti tiempo tapno makabuo kadagiti grupo iti medikal ken tagaipaay iti taripato a mangipaay iti suporta.

- Iruanganan ti nasapa a pannaka-diagnos ti potensial a natalged a pannakasolbar dagiti problema, kas iti panagmaneho.
- Idiaya ti nasapa a pannaka-diagnos dagiti benepisio nga emosional ken sosial, kas iti pannakakissay ti pannakariribok ken pannakaipaay iti rikna a bang-ar ta maikkanen iti nagan dagiti sintomas.
- Ipaay ti nasapa a pannaka-diagnos kadagiti indibidwal ti tiempo nga agplano para iti masakbayan bayat a kabaalamanda pay nga mangbigbig ken agaramid kadagiti desision ken maawatanda dagiti sidadaan a pagpilian. Ti panagplano ket kaibilangan dagiti desision a legal, pinansial, ken pananggibus iti biag.

Especial a Report ti Asosasion ti Alzheimer: Dagiti Benepisio ti Nasapa a Pannaka-diagnos, 2018 nga Report iti Kinapudno ken Bilang a Mainaig iti Alzheimer, Primavera/Kalgaw 2018.

Ania dagiti pagbasaran a sidadaan?

Asosasion ti Alzheimer, Aloha Chapter

Ti Asosasion ti Alzheimer ket mangipapaay iti impormasion, taripato, ken suporta kadagiti tattao nga addaan iti aniaman a kita ti demensia ken kadagiti tagaipaayda iti taripato.

Dagiti serbisio a maidiaya nga awan bayadna:

- Ti 24/7 a Linya ti tulong nga bukuklen dagiti eksperto iti taripato iti demensia a mangipapaay iti impormasion ken suporta. Dagiti serbisio a panagipatarus iti nasurok nga 170 a lengguahe. Awagan ti 1-800-272-3900 (TDD: 1-866-403-3073)

- Lokal nga impormasion ken rekomendasion, kaibilangan ti impormasion ken pagbasaran nga adda iti nadumaduma a lengguahe
- Pangsuporta a balakad para kadagiti indibidwal ken pamilya
- Edukasion para kadagiti tagaipaay iti taripato, iti komunidad, ken kadagiti propesional
- Dagiti suporta a grupo ti tagaipaay iti taripato
- Dagiti programa a para iti kinatalged, kas iti MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®
- TrialMatch®, maysa a klinikal a panagadal a serbisio iti panagitutop
- Dagiti tulong nga elektroniko a serbisio, a kaibilangan ti online a panagsanay ken sertipikasion iti demensia

Telepono: (800) 272-3900

Web: www.alz.org/hawaii

Dagiti Nars iti Salun-at ti Publiko (Public Health Nurses wenna PHN)

Dagiti PHN ket Rehistrado a Nars (RN) a masarakan iti tunggal komunidad iti entero nga estado. Babaen kadagiti serbisio a panangimaton iti kaso, tumultulong dagiti PHN kadagiti natataengan a tattao a mangimaton iti taripatoda tapno agtalinaedda a natalged iti pagtaenganda iti kapautan a posible a tiempo.

- Dagiti Memory Care Navigator ket dagiti nasaney a propesional a tumultulong nga agisayangkat kadagiti panagtingiting iti memoria ken mangikonektar kadagiti tattao ng agbibig nga addaan iti demensia ken kadagiti tagaipaayda iti taripato kadagiti pagbasaran. Awagan ti seksion ti PHN iti lugarmo:

Awagan ti seksion ti PHN iti lugarmo:

O'AHU

Daya nga Honolulu: (808) 733-9220

Laud nga Honolulu: (808) 832-5757

Sentral nga O'ahu: (808) 453-6190

Leeward O'ahu: (808) 675-0080

Windward O'ahu: (808) 233-5450

DAGITI KABANGIBANG NGA ISLA

Kaua'i: (808) 241-3387

Maui: (808) 984-8260

Moloka'i: (808) 553-7880

Lana'i: (808) 565-7114

Isla iti Daya ti Hawai'i: (808) 974-6025

Isla iti Laud ti Hawai'i: (808) 322-1500

Sentro ti Hawai'i para iti Panagtaeng ken Disabilidad (Hawai'i Aging and Disability Resource Center wenna ADRC)

Ti ADRC ket maysa a lugar iti tunggal county a pakaalaan iti impormasion, tulong, ken rekomendasion dagiti tattao iti aniaman nga edad, suweldo, ken disabilidad ken rekomendasion iti naan-anay ken nakasentro iti tao a napaut a serbisio ken suporta iti taripato.

Telepono: (808) 643-ADRC

Web: www.hawaiiadrc.org

Dibision Dagiti Bambanag ti Nataengan (Elderly Affairs Division O'ahu):

Telepono: (808) 768-7700



Opisina ti County ti Hawai'i para iti Panagtaeng
(Hawai'i County Office of Aging wenna HCOA)
Telepono: (808) 961-8600

Ahensia ti Kaua'i kadagiti Bamanan ti
Nataengan (Kaua'i Agency on Elderly Affairs
wenna KAEA)
Telepono: (808) 241-4470

Opisina ti County ti Maui iti Panagtaeng (Maui
County Office on Aging wenna MCOA)
Telepono: (808) 270-7774

**Inisiatibo ti Hawai'i para iti Sakit
nga Alzheimer (Hawai'i Alzheimer's
Disease Initiative wenna HADI),
Sentro ti UH iti Panagtaeng**

Ti Inisiatibo ti Hawai'i para iti Sakit nga Alzheimer
ket maysa a proyekto a mangpatpatanur iti
kapasidad dagiti propesional ken organisasion
tapno sumuporta kadagiti natataengan nga
addaan iti panagpukaw iti memoria wenna
demensia ken kadagiti tagaipayda iti taripato.

- Dagiti workshop ti Savvy Caregiver Program ket innem-a-lawas a programa para iti edukasion ken panangpatanur iti kabaelan para kadagiti tagaipaay iti taripato kadagiti tattao nga agbibig nga addaan iti panagpukaw iti memoria
- Positibo nga Wagas iti Panangtaming iti Taripato™ (Teepa Snow nga wagas iti panangtaming)

Telepono: (808) 956-5001

Web: www.hawaii.edu/aging/hadi

Sentro ti Medikasion iti Pasipiko - Programa ti Kupuna Pono

Panangbalakad iti pamilya ken dagiti serbisio a panagagas a kaibilangan ti panangipaay iti taripato ken dagiti problema ti nataengan, kaibilangan ti demensia. (O'ahu laeng)

Telepono: (808) 521-6767

Web: www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/

Kokua Mau:

Maysa a Tignay tapno Pasayaaten ti Taripato

Impormasion maipapan kadagiti hospisio iti entero nga estado, taripato iti ut-ot ken palliative, ken edukasion ken dagiti pormas para iti pakauna a panagplano iti taripato (dagiti pakauna a direktiba ken POLST)

Telepono: (808) 585-9977

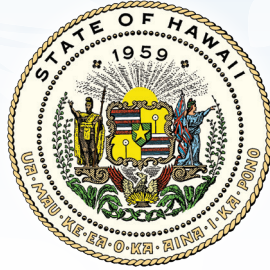
Web: www.kokuamau.org

Dadduma pay a napapateg a link ken dagiti pagbasaran ti entero a nasion

- Website ti nasion: www.alzheimers.gov
- Internasional nga opisina ti Sakit nga Alzheimer: www.alz.co.uk
- Sentro ti Pagbasaran ti Nasion para iti Alzheimer ken Demensia: <http://nadrc.acl.gov>
- Dagiti Kinapudno ken Numero ti Asosasion ti Alzheimer: www.alz.org/alzheimers_disease_facts_and_figures.asp
- Panagbiag a Nasaranta: Maysa a Giya para kadagiti Tattao nga addaan iti Saan a Nakaro a Problema iti Panagbigbig (Mild Cognitive Impairment wenno MCI) ken Nasapa nga Demensia: <https://www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf>
- Salun-at ti Utek kas Tumaengka: <https://www.nia.nih.gov/health/brain-health-resource>
- Institusion ti Nasion maipapan iti Panagtaeng: Sakit nga Alzheimer ken dagiti Mainaig a Demensia: <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
- Gagayyem ti Demensia USA: <https://dementiafriendsusa.org>
- AGTIGNAY para iti Alzheimer (Minnesota): <http://www.actonalz.org>
- Ni Pomai ken ti Amana - Maysa a libro dagiti ubbing maipapan iti panagdakkel nga addaan iti panagpukaw ti memoria: <http://manoa.hawaii.edu/hakupuna/pomai-and-her-papa/>



**Nu madanaganka, awagam ti doktormo.
Nu nasapsapa ti panagpatulongmo, nasapsapa ti
pannakaalam iti impormasion, balakad, ken suporta.**



EHEKUTIBO NGA OPISINA ITI PANAGTAENG Departamento ti Salun-at

Saan a Panangidumduma dagiti Serbisio: Ipapaaymi ti akses kadagiti aktibidadesmi nga awan iti panangidumduma iti puli, kolor, naggapuan a nasyon, lengguahe, edad, seks (kaibilangan ti gender a kinasisino wenno ekspresion), sekswal nga orientasion, relihion, wenno disabilidad. Kontaken ti Executive Office on Aging idia y 250 South Hotel Street, Suite 406, Honolulu, Hawai'i 96813, wenno iti (808) 586-0100; wenno kontaken ti Affirmative Action Office mi iti P.O. Box 3378, Honolulu, Hawai'i 96801 wenno iti (808) 586-4614 iti las-ud ti 180 nga aldaw manipud kaadda ti problema.

Daytoy a publikasion ket naglaon iti impormasion ken pangsapasap a balakad. Saan koma a mausar kasukat ti personal a balakad manipud iti kualipikado a propesional. Ti Asosasion ti Alzheimer ken ti Ehekutibo nga Opisina ti Hawai'i iti Panagtaeng, ti Departamento ti Salun-at ti Hawai'i, ket saan nga umaw-awat iti aniaman a susungbatan nga agtaud iti pannakausarna daytoy. Ikagkagumaanmi a siguradoen nga usto ti linaonna ken up-to-date, ngem mabalin nga agbaliw ti impormasion iti panaglabas ti panawen.

Daytoy nga booklet ket naadaptar nga addaan iti pammalubos manipud iti © Alzheimer's Society, 2015. Na-update ken nai-reprint, 2019.

Daytoy a publikasion ken sinuportaran ti Cooperative Agreement Number (No. 90ADSG0003-01-02) manipud iti Administration on Aging (AoA), Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Dagiti napalubosan nga mangisayangkat kadagiti proyekto babaen iti panangisponsor ti gobierno ket maparegta a siwayawaya nga yebkasda dagiti naduktalan ken konklusionala. Ngarud, dagiti pannirigan wenno opinion ket saan a nasisita nga opisial a mangirepresenta iti pagalagadan ti AoA, ACL, wenno DHHS.