

Demensya

Mga mapagkukunan at suporta upang matulungan kang mabuhay nang maayos

Pagkakaalam tungkol sa demensya

Nakakabiglang malaman na ikaw o isang miyembro ng iyong pamilya ay mayroong demensya.

Maaaring marami kang mga tanong. Maraming matutuhan pero may mga tulong na makukuha. Matutulungan ka ng iyong lokal na doktor (GP) na maintindihan kung ano ang maaaring susunod na mangyayari, at kung paano makakuha ng impormasyon at tulong na maaaring kailanganin mo, ng iyong pamilya, o mga kaibigan.

Itong pahina ng impormasyon ay nagbabalangkas kung saan makahahanap ng mga serbisyo at suportang maaari mong kailanganin ngayon at sa hinaharap.

Hanapin ang mga serbisyo sa pamamagitan ng lokal na Direktoryo ng Demensya

Maaari ka na ngayong makahanap ng isang hanay ng mga serbisyong lokal sa direktoryo ng demensya, katulad ng:



- Impormasyon at mga mapagkukunan
- Mga grupong pangsuporta
- Mga serbisyo ng panandaling pahinga
- Cognitive, Dementia and Memory Services (CDAMS)

Bisitahin ang: murrayphn.org.au/dementiapathways

Hindi kabilang sa direktoryo ang mga serbisyong nakalista sa My Aged Care, NDIS o yaong nangangailangan ng pagsangguni sa isang GP.



Paki-scan ang QR code para bisitahin ang Dementia Local Support Finder.

Ano ang maaasahan

1. Pagbibisita sa iyong doktor

Tatanungin ka ng iyong lokal na doktor (GP) hinggil sa mga pagbabagong napansin mo o ng ibang tao, ang iyong pamumuhay, kasaysayan ng pamilya at ibang kasaysayang medikal. Maaaring gumawa sila ng isang pisikal na pagsusuri at hihilingin sa iyo na kumpletuhin ang mga test na susuri sa iyong memorya at pag-iisip.

Ang pagsusuri ay maaaring maganap sa maraming mga appointment. Pagkaraan ng pagsusuri, maaari ka nilang hilingan na sumangguni sa ilang mga propesyonal sa kalusugan para sa karagdagang mga pagsusuri.

Kung kaya mo, magdala ka ng kasama sa iyong mga appointment. Maaari ka nilang suportahan at tulungang maka-alala ng importanteng impormasyon.

Paghahanda para sa iyong pagbisita

- Mag-book ng isang mahabang appointment
- Dalhin ang isang listahan ng iyong mga gamot
- Isulat ang mga pagbabagong napansin mo (pagkalimot sa mga kaganapang nangyari kamakailan, mga pagkalito, pagbabago sa iyong personalidad) at anumang mga ikinababahalang mo, ng iyong pamilya o mga kaibigan
- Hilingin sa doktor na isulat ang mga susunod na hakbang

Mga dapat itanong sa iyong doktor

- May impormasyon ba akong makukuha?

2. Mga pagsusuri at pagsangguni sa mga espesyalista kung kinakailangan

Kung sa tingin ng iyong lokal na doktor (GP) ay mayroon kang demensya, maaaring isangguni ka nila sa isang espesyalistang doktor tulad ng neurologist o geriatrician, o isang Cognitive, Dementia at Memory Service (CDAMS).

Kanilang titingnan ang mga posibleng dahilan sa mga pagbabagong napansin mo, at maaaring isangguni ka para sa mas marami pang mga test tulad ng:

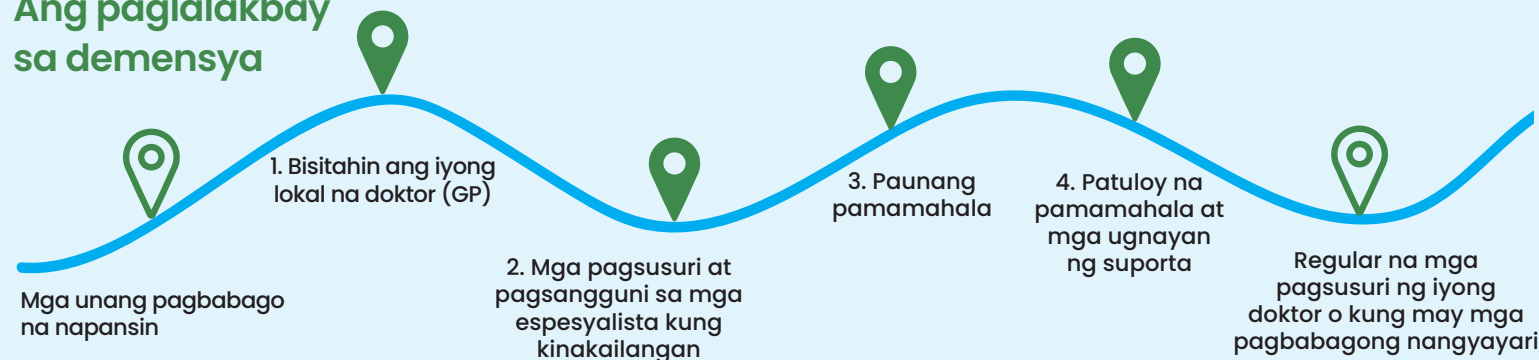
- Dugo, ihi
- Mga scan upang suriin ang iyong utak
- Mga test sa kamalayan at neuropsychological upang tingnan nang malaliman ang iyong memorya, atensyon, pag-iisip at pagtugon sa problema
- Pagsusuri ng isang psychiatrist upang malaman ang mga iba pang kondisyon at pamahalaan ang mga sintomas na maaaring mangyari kasabay ng demensya.

Maaaring mangailangan ka ng maraming mga appointment sa iyong mga espesyalista bago mo matanggap ang isang diagnosis.

Mga dapat itanong sa iyong doktor

- Kailangan ko bang mag-ayuno bago sa anumang mga pagsusuri?
- Magkano ang magiging kabayaran sa mga espesyalista?
- Maaari ba akong makakuha ng tulong pampinansya para sa mga espesyalista?
- Ano pang ibang mga espesyalista ang masasangkot?
- May impormasyon ba akong ma-iuwi?

Ang paglalakbay sa demensya



3. Mga mapagpipilian na paunang pamamahala

Kung ikaw ay sinabihan na mayroon kang demensya, may mga bagay kang magagawa na makatutulong sa pagpabagal ng pag-unlad nito:

- Kumain ng nakapag-papalusog na diyeta
- Maging aktibong pisikal
- Maging mapag-ugnay sa lipunan
- Tigilan ang paninigarilyo
- Ilimita o iwasan ang alkohol at ibang mga droga

May ilang mga medikasyon ang makababawas din ng ilang mga sintomas at pag-unlad ng demensya. Kung gaano ito magiging epektibo ay depende sa uri ng demensya.

Mayroong mga propesyonal sa kalusugan na makatutulong sa iyo na gumawa ng mga pagbabago tungo sa malusog na pamumuhay (halimbawa mga dietitian at exercise physiologist) at suporta sa iyong pagsasarili sa buhay (halimbawa, mga occupational therapist at physiotherapist). Ang iba ay makatutulong sa iyong estado ng pag-iisip at kalusugang pangkaisipan (mga counsellor at psychologist).

Makatutulong sa iyo ang mga lokal na grupong pangsuporta, mga kaibigan at pamilya na mai-konekta ka sa ibang mga tao at matutuhan mong mamuhay nang may demensya. Para sa mga karagdagang impormasyon, tanungin ang iyong lokal na doktor (GP), o bisitahin ang:

murrayphn.org.au/dementiapathways

Mga Tip

1. Kung kaya mo, magsama ka ng isa pang tao sa iyong mga appointment, ito ay maaaring kapamilya, tagapag-alaga o kaibigan.
2. Kung kailangan mo ng tagasalin sa wika (interpreter), o gamitin ang National Relay Service, sabihan ang receptionist kapag nag-book ka ng iyong appointment.
3. Kung kaya mo, isulat mo o pakiusapan ang iyong doktor na isulat kung ano ang dapat mong gawin sa susunod.

Mga dapat itanong sa iyong doktor



- Ano'ng uri ng demensya meron ako?
- Pwede pa ba akong magmaneho? Pwede pa ba akong magtrabaho?
- Paano ba akong maaapektuhan ng demensya sa kalaunan?
- Mayroon bang mga medikasyon na makatutulong sa akin?
- Sino ang makatutulong sa aking makagawa ng mga pagbabago sa pamumuhay?
- Mayroon bang ibang mga gamot na pwede kong masubukan?
- Saan ako makatatagpo ng mapagkakatiwalaang impormasyon? May impormasyon ba akong ma-iuwi?

4. Patuloy na pamamahala at mga network ng suporta

Ang pagkakaroon ng regular na mga pagsusuri ng iyong lokal na doktor (GP) ay makatutulong na masigurong ang iyong kabuuang kalusugan ay naaalagaan.

Maaari ka ring makipag-usap sa iyong doktor kung ikaw o ang iyong tagapag-alaga ay may mga tanong tungkol sa iyong demensya o nangangailangan ka ng anumang suporta, lalo na kung ikaw o ang iyong tagapag-alaga ay nakapapansin ng mga pagbabago.

Ang iyong doktor ay maaaring matulungan ka at ang iyong tagapag-alaga na makahanap ng tamang suporta para sa iyo. Kabilang dito ang pagkuha ng mga panlipunang suporta, tulong sa tahanan, ibang mga propesyonal sa kalusugan (katulad ng mga counsellor, occupational therapist, physiotherapist, speech pathologist, dietitian) at mga serbisyong pansandaling pahinga.

Maaari ka rin nilang tulungan sa iyong Plano ng Maagang Pangangalaga (Advance Care Planning), bagay na inirekomenda sa lahat.

Mahalaga rin para sa iyong tagapag-alaga na magkaroon ng regular na pagsusuri ng kanilang doktor (di-bababa sa kada taon), upang ang kanilang kalusugan at kapakanan ay naaalagaan din.

Mga dapat itanong sa iyong doktor



- Gaano kadalas ba ang mga regular na mga pagsusuri/repaso at sino ang dapat kong makita? Dapat ba akong magdala ng tagapag-alaga o pansuportang tao sa aking mga check-up?
- Ano ang maaari kong gawin para maplano ang aking hinaharap?
- Ano'ng uri ng mga suporta o serbisyo ang maaaring makuha ko at ng aking tagapag-alaga at ano ang maaari naming gawin para makuha ang mga ito?

4. Pakiusapan ang tagapagbigay ng mga serbisyong pangkalusugan (health provider) o doktor na makipag-usap sa iyo nang direktso, hindi lamang sa taong kasama mo sa appointment.
5. Pakiusapan ang iyong tagapagbigay ng mga serbisyong pangkalusugan (health provider) o doktor na mag-book nang mahabang appointment kung nais mong makipag-usap tungkol sa ilang mga bagay.
6. Tingnan ang Dementia Australia checklist sa pahina 149 ng Dementia Guide upang matulungan ka sa bawat yugto ng iyong paglalakbay. (Gamitin ang QR code sa susunod na pahina).

Mga mapagkukunan at suporta upang matulungan kang mabuhay nang maayos

Mga serbisyo ng suporta



Mayroong mga suporta at serbisyong makatutulong sa iyo. Maaaring kabilang sa mga ito: ang mga tulong sa paligid ng bahay, mga aktibidad na panlipunan at pang-araw-araw, personal na pangangalaga, pangangalaga na pansamantalang pahinga, kaalyadong pangkalusugan (katulad ng mga exercise physiologist, dietitian, occupational therapist), transportasyon, at tirahan sa pangangalaga ng matatanda (residential aged care).

Para matulungan ka na hanapin ang mga serbisyong kailangan mong tingnan sa ibaba:

- **Kung ikaw ay wala pang 65 taong gulang** kontakin ang National Disability Insurance Scheme (NDIS)
Bisitahin ang ndis.gov.au
o tumawag sa: **1800 800 110**
8 ng umaga – 8 ng gabi Lunes – Biyernes
- **Kung ikaw ay nasa mahigit na 65 taong gulang**, kontakin ang My Aged Care.
Bisitahin ang myagedcare.gov.au
o tumawag sa: **1800 200 422**
8 ng umaga – 8 ng gabi Lunes – Biyernes
10 ng umaga – 2 ng hapon Sabado
- **Kung ikaw ay isang Aborihinal o Torres Strait Islander edad 50 – 64 taong gulang**, makakakuha ka ng NDIS o My Aged Care.



Suporta sa mga tagapag-alaga

Kung ikaw ay sumusuporta sa isang taong may demensya, makakakuha ka ng impormasyon, tulong at mga serbisyo sa iyong lugar at sa online sa **Carer Gateway**.

Bisitahin ang: carergateway.gov.au
o tumawag sa: **1800 422 737**



An Australian Government Initiative

Impormasyon sa ibang mga wika



Ang **Dementia Australia** ay nagbibigay ng malawak na hanay ng impormasyon, edukasyon at suporta, kabilang ang mga impormasyon na isinalin sa 38 mga wika. Bisitahin ang dementia.org.au/languages

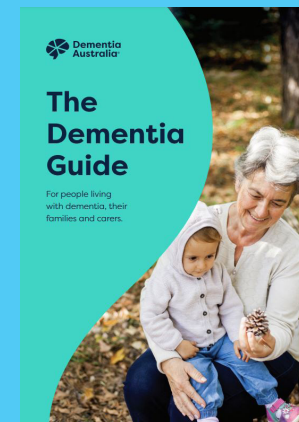
Ang **Dementia Support Australia** ay mayroong hanay ng mga isinaling impormasyon sa online. Bisitahin ang dementia.com.au/resource-hub

Ang **Moving Pictures** ay mayroong mga isinaling impormasyon at **maiikling video** na matatagpuan sa iba't ibang wika. Bisitahin ang movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie o movingpictures.org.au/films

Mga serbisyong interpreter at sa pakikinig

Kung kailangan mo ng interpreter, mangyaring tumawag sa Translating and Interpreting Service sa **131 450**.

Kung ikaw ay bingi o mayroong pinsala sa pandinig o may kapansanan sa pananalita, mangyaring tumawag sa National Relay Service sa **133 677**.



I-scan para
bisitahin ang The
Dementia Guide

Ang Dementia Guide ay makukuhang naka-print o nasa audio. Ang bawat isang seksyon ay nakaugnay sa isang yugto ng iyong paglalakbay sa demensya. Bisitahin ang dementia.org.au

Tumawag sa isang pambansang tulong sa telepono (help line)

Ang **National Dementia Helpline** ay nagbibigay ng impormasyon at payo, emosyonal na suporta at gabay, at ikokonekta ka sa mga serbisyo at programang pangsuporta.

1800 100 500 libreng tawag

24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo



Dementia Support Australia

Ang **Dementia Behaviour Management Advisory Service** ay isang pambansang serbisyo ng payo para sa mga pamilya at tagapag-alaga ng mga taong may demensya. Nagbibigay ang serbisyo ng payong kumpidensyal, pagsusuri, pakikialam, edukasyon at dalubhasang suporta.

1800 699 799 libreng tawag

24 na oras kada araw, 7 araw kada linggo

DS  **Dementia Support Australia**

Funded by the Australian Government
A service led by HammondCare



Kailangan mo ba ng tulong upang makuha ang mga link sa impormasyon? Tumawag sa 1800 100 500 o magtanong sa iyong lokal na doktor (GP)

Ang pinagtulangang proyektong ito ay pinondohan ng Gobyerno ng Australya upang mas mahusay na matamo ang pangangalagang pang-demensya sa ating komunidad. Itong pahina ng impormasyon ay binuo gamit ang mga nilalaman ng The Dementia Guide ng Dementia Australia at konsultasyon sa mga taong nabubuhay nang may demensya, mga tagapag-alaga at mga propesyonal sa kalusugan.

phn
VICTORIAN-TASMANIAN
ALLIANCE

An Australian Government Initiative