

## **Mga Serye sa Pag-aalaga ng Nakatatanda Kalusugan ng Pag-iisip**

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.

Ma, hindi maayos ang hitsura mo  
Maayos ba ang pakiramdam mo?  
Ayos lang ako  
Ako ay umaangkop pa sa bagong lugar na ito  
simula na ako ay lumipat dito  
Hindi ako pamilyar sa kapitbahayan  
at hindi ko makikita ang dati kong mga kapitbahay upang mag-tsa  
Wala namang mga gawain sa bahay  
Lahat ng aking magagawa ay ang mananatili lamang sa tahanan  
Marahil pwede mo silang papuntahin dito  
Hindi ko nga alam ang daan sa aking sarili  
Paano ko maituturo sa kanila ang ruta?  
Talagang napakahirap  
at masyadong aksaya sa oras na maglakbay  
Nalaman ko na ang Mga Sentro sa Komunidad ng Nakatatanda sa Distrito  
ay magtatag ng magkakaibang mga aktibidad para sa nakatatandang mga tao  
Maaari mong subukan  
Matuto ng isang bagay na bago  
at magkaroon ng ilang bagong mga kaibigan

Magandang pakinggan! Marahil maaari kang maging boluntaryo upang tutulong sa ibang nangangailangan  
Talagang makakahulugan  
Maliban sa paglalahok sa mga aktibidad ng Sentro  
maaari ka rin magbubuo ng bagong mga interes  
Maaari mong isaalang-alang ang pagsali sa mga klase, gaya ng pagsasayaw o paglalaro ng lawn bowls  
Maging mas malusog ka at mas malakas  
pagkatapos mag-workout  
Parang masaya  
Kapag ikaw ay masaya, makakaramdam ka ng panibago  
Anak, pupunta tayo sa Sentro bukas  
Sigurado  
Annie, mangyaring tulungan mo akong magdala ng anumang bagay para kay Gng. Cheung bukas

Sigurado

Komusta Mary  
May dinala si Gng. Chan para kay Gng. Cheung  
Okay, mangyaring pumasok  
Komusta Annie  
Komusta Gng. Cheung  
Ito ay galing kay Gng. Chan  
Napakalaking pakete!  
Salamat sa iyo, Annie  
Umupo kayo at uminom ng isang tasang tsaa bago kayo aalis

Heto ang inyong tsaa, Annie  
Upo kayo  
Nagtrabaho kayo kay G. at Gng. Cheung sa loob ng tatlong buwan  
Anong pakiramdam mo?  
Nag-aalaga ako dati ng mga bata  
kaya ngayon hindi ako pamilyar sa  
pag-aalaga ng nakatatandang mga tao  
Marami silang mga natitira araw-araw  
kaya wala akong ideya kung paano mamimili ng groserya  
Annie, paano ka nakipagsama nang maayos kay Gng. Chan?  
Maaari mong isipin na lahat ako ay nakakangiti  
Ngunit mahirap din para sa akin na mag-aalaga ng nakatatandang mga tao  
dahil wala akong karanasan dati  
Ngunit kayong dalawa ngayon ay maayos na magkakasundo  
Dahil wala akong karanasan sa pag-aalaga ng nakatatanda  
Pinayagan ako ng aking maypagawa na sumali sa  
Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda  
ang ating sinalihang magkakasama  
Natuto ako kung paano mag-aalaga ng nakatatandang mga tao  
Gagawa rin ako ng pagkusa na makipag-chat kay Gng. Chan  
upang alamin ang higit pa tungkol sa kanyang mga kagustuhan at mga ugali  
at kami ay naging mas malapit  
Alam ni Gng. Chan na gumagawa ako ng maraming pagsisikap na alagaan siya  
kaya tinatrato rin niya ako nang maayos  
Maaari mo rin gawin iyan!  
Maaari kang makikipag-chat sa kanila ng mahabang oras  
upang mas alamin mo sila  
Marahil ikaw ay sobrang kinakabahan at naghihirap?  
Siguro ako  
Natandaan mo ba na sinabi ng tagapagturo sa atin  
habang mahalagang alagaan ang nakatatandang mga tao  
Parehong mahalaga na alagaan ang ating mga sarili  
Opo, natatandaan ko  
Pinaalalahanan tayo ng tagapagturo na kumain ng malusog na pagkain  
magkaroon ng sapat na pahinga

gagawa ng higit pang mga ehersisyo  
at magpahinga  
Katulad ng ginawa nating pagta-chat ngayon  
Tama. Sama-sama tayong tumambay  
sa susunod na linggo sa panahon ng ating bakasyon  
Maayos! Sa kabutihang palad natutunan natin kung paano mapawi ang ating stress  
upang tayo ay makakatulong sa iba at sa ating mga sarili  
Tumpak! Marami pang mga video sa pag-aalaga ng nakatatanda  
sa mga website ng Kagawaran ng Kalusugan at ng Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan  
Kapag tayo ay natuto ng higit pang praktikal na mga kasanayan  
Maaari nating maisagawa ang ating trabaho nang may higit na kadalian!

#### Pagtatatuwa

Ang 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.

#### Kagawaran ng Kalusugan

Website ng Serbisyo sa Kalusugan ng Nakatatanda  
[www.elderly.gov.hk](http://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\\_psfhd/](http://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfhd/)