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/