



Mga Pangunahing Kaalaman sa Pag-aalaga sa Matatanda

Gabay para sa mga impormal na tagapag-alaga
ng matatandang mahal sa buhay



Nilalaman

Panimula	2
Pag-unawa sa Pagtanda at sa mga Nakatatanda	3
Pang-araw-araw na Pangangalaga	5
Personal na Kalinisan	5
Nutrisyon at Hydration	6
Paggalaw at Ehersisyo	7
Tulog at Pahinga	8
Kaligtasan at Pangangalaga sa Medikal	9
Pag-aalaga sa Sarili ng Nag-aalaga	11
Madalas na mga Katanungan	13
Suporta at Koneksyon	15
Mga Tala at Log ng Komunikasyon	16
Seksyon para sa Tala	19



Maligayang pagbati mula sa Heart in Hand! Ang *guidebook* na ito ay tungkol sa **pagsuporta sa kalusugan, ginhawa, at dignidad ng iyong minamahal na nakatatanda**. Kung ikaw ay isang kapamilya, tagapag-alaga, o *guardian*, ang *guidebook* na ito ay ginawa upang magbigay ng mapagkakatiwalaang impormasyon, praktikal na estratehiya sa pag-aalaga, at mga kasangkapan upang manatiling organisado sa iyong paglalakbay bilang *caregiver*.

Sa loob nito, makikita mo ang malinaw na paliwanag tungkol sa karaniwang pisikal, kognitibo, at emosyonal na pagbabagong dulot ng pagtanda, kasama ang mahahalagang pang-araw-araw na pag-aalaga tulad ng kalinisan, nutrisyon, paggalaw, at pahinga. Mababasa mo rin ang mga tip sa health monitoring, mga gabay sa kaligtasan at *mga emergency*, at mga *template* para sa paglista ng gamot, routine, at *medical records*.

Ang bawat seksyon ay ginawa upang tulungan kang mas maunawaan ang pangangailangan ng iyong mahal sa buhay at makabuo ng mga routine na susuporta sa kanilang kalusugan sa isang ligtas at maalagang tahanan.

Ang pag-aalaga sa nakatatanda ay may dalang masasayang sandali at totoong hamon. Nandito ang gabay na ito upang gawing mas magaan ang iyong paglalakbay – nagbibigay ng kaalaman, istruktura, at suporta sa bawat hakbang.

Pag-unawa sa Pagtanda at sa mga Nakatatanda

Habang tumatanda ang ating mga mahal sa buhay, nagbabago ang kanilang katawan, isipan, at pakikipag-ugnayan sa lipunan. Ang pag-unawa sa mga pagbabagong ito ay tumutulong upang makapagbigay tayo ng malasakit at tamang pangangalaga.

A ■ Mga Pisikal na Pagbabago

- Humihina ang lakas at balanse: maaaring bumagal o maging hindi matatag ang paglalakad at tumaas ang panganib ng pagkadapa.
- Pagbabago sa pandama: paghina ng pandinig, paningin, panlasa, at pang-amoy.
- Mga sakit: karaniwan ang altapresyon, diabetes, arthritis, sakit sa puso, at iba pang malalang karamdaman.
- Balat at immune system: mas numinipis ang balat at mas mabagal maghilom; humihina ang resistensya.



Tip: Hikayatin ang magaan na ehersisyo araw-araw at dalhin sila sa regular na check-up.

B ■ Mga Kognitibo at Emosyonal na Pagbabago

- Normal ang pagkalimot paminsan-minsan at mas mabagal na pagproseso ng impormasyon; hindi agad ito nangangahulugang dementia.
- Maaaring makaranas ng lungkot o pagkabalisa dahil sa pag-iisa o pagbabago ng papel sa pamilya.
- Maaaring mas tumagal ang pagdedesisyon, ngunit mahalaga pa rin ang kanilang opinyon.

Tip: Magpakita ng pasensya. Magsalita nang malinaw at dahan-dahan at panatilihin ang regular na routine.

C ■ Kontekstong Panlipunan at Kultural sa Pilipinas

Sa Pilipinas, karaniwang responsibilidad ng buong pamilya ang pag-aalaga sa nakatatanda. Marami ang nakatira kasama ang kanilang mga anak o kamag-anak. Maaaring tumulong ang *mga barangay health center, senior citizens' associations*, at lokal na organisasyon sa check-up, gamot, at mga aktibidad.

Mahalagang panatilihin ang kanilang dignidad, kalayaan, at pakikilahok sa mga desisyon.

Pang-araw-araw na Pag-aalaga

Ang pag-aalaga sa nakatatandang mahal sa buhay ay hindi lang tungkol sa kalinisan at pagkain. Ito ay tungkol sa kanilang ginhawa, dignidad, at pagiging independiyente.

A. Personal na Kalinisan at Pag-aayos sa Sarili

Ang regular na kalinisan ay nakakatulong maiwasan ang impeksyon at masubaybayan ang kanilang kalagayan.



Pangangalaga sa Balat:

- Maglagay ng lotion araw-araw
- Suriin kung may pressure sores o sugat sa matagal na pagkakahiga (lalo na sa likod, balakang, at takong)
- Para sa mga hindi makagalaw na pasyente (immobile), baguhin ang posisyon ng nakahigang pasyente kada dalawang oras





Pagligo:

- Siguraduhing hindi madulas ang banyo. Gumamit ng non-slip mats at grab bars o hawakang nakakabit sa dingding
- Ihanda ang tuwalya at damit
- Maaaring *sponge bath* o upuan kung hirap tumayo



Ngipin at Buhok:

- Magsipilyo nang dalawang beses sa isang araw o linisin ang pustiso nang regular
- Panatilihing maayos ang buhok



Pag-ihing at Pagdumi:

- Siguraduhing maliwanag at ligtas ang banyo (gumamit ng grab bars o tiyaking may mahahawakan ang nakatatanda)
- Panatilihin ang privacy at dignidad

B ■ **Nutrisyon at Hydration o Sapat na Pag-inom ng Tubig**

Ang maayos na nutrisyon ay sumusuporta sa lakas, kaligtasan sa sakit, at pangkalahatang lagay ng matatanda. Habang tumatanda, ang katawan ay karaniwang nangangailangan ng mas kaunting *calorie* ngunit mas maraming sustansya.

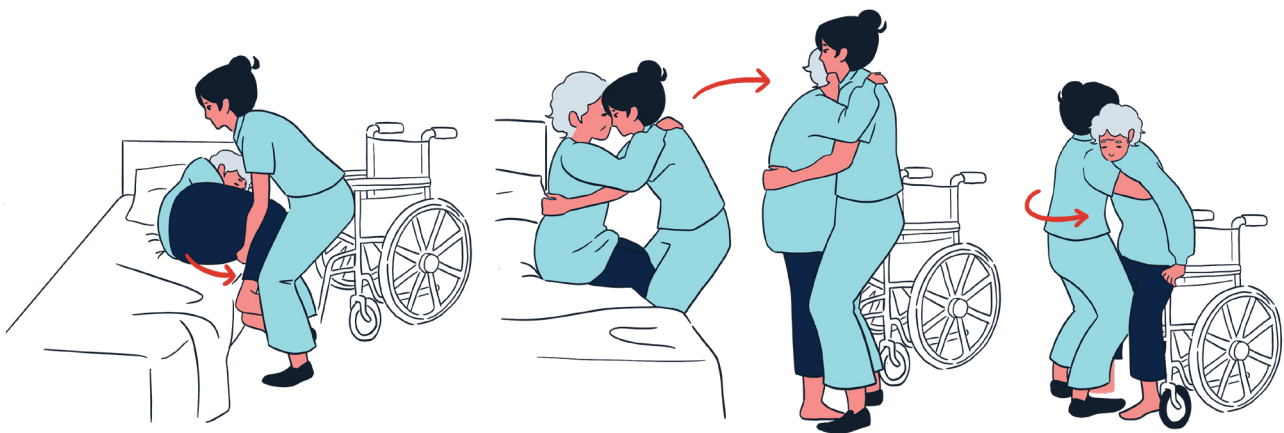
- Magbigay ng balanseng pagkain: gulay, prutas, protina, whole grains o pagkaing gawa sa buong butil
- Iwasan ang sobrang alat, taba, at asukal
- Hiwain ang pagkain kung hirap ngayain
- Hikayatin ang pag-inom ng tubig buong araw

Tandaan! Bawat nakatatanda ay may kani-kaniyang pangangailangan sa kalusugan, kaya bigyang-pansin ang kanilang mga limitasyon o bawal sa pagkain upang mas maayos na mapangasiwaan ang kanilang kondisyon at mapanatili silang maluso

C ■ Paggalaw at Ehersisyo

Ang pananatiling aktibo at nakakagalaw ay nakakatulong sa pagpapanatili ng kalayaan at nakaiwas sa mga komplikasyon tulad ng *pressure sores*, paninigas ng dumi, at panghihina o pagkawala ng kalamnan.

- Hikayatin ang magandang paggalaw araw-araw tulad ng maiikling paglalakad sa loob ng bahay o banayad na pag-uunat (*stretching*).
- Gumamit ng mga *mobility aid* o pantulong sa paggalaw (hal., tungkod o *walker*) at tiyaking akma ang taas nito sa gumagamit.
- Kapag inililipat mula kama papuntang upuan o patayuin:
 - Panatilihing matatag ang iyong tindig at suportahan nang maayos ang kanilang bigat.
 - Iwasan ang biglaang paghila; gabayan sila nang dahan-dahan.



- Alisin ang mga *rugs* at kalat sa daanan upang maiwasan ang pagkadapa.

D ■ Tulog at Pahinga

Ang de-kalidad na pagtulog ay sumusuporta sa memorya, mood, at paggaling ng katawan. Maaaring magbago ang *pattern* ng pagtulog habang tumatanda, ngunit ang pagkakaroon ng maayos na *routine* ay nakakatulong upang makamit ang sapat na pahinga.

Mapabubuti ang pagtulog sa pamamagitan ng:

- Pagpapanatili ng regular na oras ng pagtulog at paggising
- Paglikha ng tahimik, madilim, at komportableng lugar na tulugan
- Paglilimita sa *caffeine* at mabibigat na pagkain sa gabi
- Paghikayat ng magaang aktibidad sa araw upang mas makatulog nang maayos sa gabi



Kung patuloy ang problema sa pagtulog, kumonsulta sa doktor upang masuri kung may mga kondisyon tulad ng pananakit ng katawan, *sleep apnea*, o *side effects* ng gamot.

Kaligtasan at Pangangalagang Pangkalusugan

Ang pagpapanatiling ligtas at malusog ang nakatatanda ay nangangailangan ng maagang pag-iingat, regular na pagsubaybay, at kahandaan sa emergency.

A ■ Paghahanda sa Emergency

Ang mga emergency ay maaaring mangyari nang hindi inaasahan – mula sa biglaang pagkakasakit hanggang sa mga natural na sakuna. Ang pagiging handa ay maaaring magligtas ng mga buhay. Gumawa ng Plano sa Emergency:

- Magtago ng listahan ng mga emergency contact malapit sa telepono o ipaskil sa dingding:
 - Mga miyembro ng pamilya
 - Barangay Health Centers o pinakamalapit na klinika
 - Mga lokal na numero ng ambulansya o ospital
- Maghanda ng go-bag na may mga mahahalagang bagay: mga gamot, medikal na rekord, damit, de-boteng tubig, mga ID, at isang flashlight.
- Maglagay ng malinaw na tagubilin sa bahay malapit sa kama ng nakatatanda kung sakaling kailanganin ng ibang miyembro ng pamilya na tumulong.
- Matuto ng basic first aid / pangunang lunas.





B ■ Pagsubaybay sa Kalusugan

Ang regular na pagbabantay ay nakakatulong sa pagtukoy nang maagang mga isyu at masubaybayan ang pag-unlad ng mga malalang kondisyon.

Mga Dapat Bantayan:

- **Vital signs:** BP, temperatura, tibok ng puso
- **Mga pagbabago sa timbang:** ang biglaang pagbabago ng timbang ay maaaring magpahiwatig ng sakit
- **Pag-uugali at mood:** ang pagkalito, pagkabalisa, o biglaang pag-iwas ay maaaring mga babalang palatandaan
- **Balat at mga sugat:** suriin kung may mga bedsores o sugat sa pagkakahiga, impeksyon, o hindi pangkaraniwang pasa

Humingi ng tulong medikal kung mapapansin ang sumusunod:

- Biglang panghihina, malabong pagsasalita, o paglaylay ng mukha (posibleng stroke)
- Hirap sa paghinga o pananakit ng dibdib
- Mataas o patuloy na lagnat
- Malalang dehydration (tuyong bibig, pagkalito, kaunti o walang ihi)
- Biglang pagkalito o *delirium*

Pag-aalaga sa Sarili ng Nag-aalaga

Ang pag-aalaga sa isang minamahal na nakatatanda ay isang gawa ng pagmamahal – ngunit maaari rin itong maging pisikal, mental, at emosyonal na nakakapagod. Upang makapagbigay ng maayos na pangangalaga, mahalaga ring alagaan ang sarili.

A. Mga Simpleng Paraan ng Pamamahala ng Stress

Hindi mo kailangan ng maraming oras upang makapagpahinga – kahit maliliit na paraan ay nakakatulong:

- Maglaan ng maiikling pahinga sa maghapon para maglakad, uminom ng tsaang, o magpahinga nang tahimik.
- Huminga nang malalim: huminga papasok ng limang bilang, saka dahan-dahang ilabas ng limang bilang. Ulitin sa loob ng 2-3 minuto upang kumalma ang isip at katawan.
- Gumawa ng banayad na galaw: itaas ang mga braso habang humihinga papasok at ibaba habang dahan-dahang humihinga palabas.



B. Positibong Pag-iisip at Pagharap sa Problema

Normal lamang ang pagkakaroon ng mahihirap na araw. Kapag may hamon, subukan ang mga sumusunod:

- Magtakda ng makatotohanang expectations – hindi mo kailangang gawin ang lahat nang mag-isa.
- Hatiin ang malalaking problema sa mas maliliit at mga hakbang na kayang gawin.
- Isulat ang mga posibleng solusyon at timbangin ang mga benepisyo at hamon ng bawat isa.
- Humingi ng tulong at suporta sa halip na akuin ang lahat nang mag-isa.

Iwasan ang paghahambing sa iba. Bawat pamilya ay may iba't ibang sitwasyon at walang “perpektong” caregiver.



C. Unahin ang Sariling Pangangalaga

Hindi kailangang magarbo ang pangangalaga sa sarili. Maaari itong maging simple tulad ng:

- Pagpapanatili ng sariling kalusugan: Kumain nang maayos, uminom ng sapat na tubig, at matulog nang regular.
- Paglaan ng oras sa mga bagay na nagpapasaya sa iyo tulad ng pagbabasa, pakikipag-usap sa kaibigan, pagdarasal, pakikinig ng musika, o maikling paglalakad.
- Pagsabi ng “hindi” sa mga dagdag na responsibilidad na nakakapagod.
- Pagsabi ng “oo” kapag may nag-aalok ng tulong, dahil ang pagaalaga ay hindi dapat sinasarili.

Gawing regular na bahagi ng araw-araw ang *self-care* – planuhin ito, ipaalam sa mga kasama sa bahay, at bigyan ang sarili ng pahintulot na magpahinga.



D. Kailan Dapat Humingi ng Tulong

Kung ang stress ay nagiging sobrang bigat o tumatagal ng ilang linggo, huwag mag-atubiling kumonsulta sa isang propesyonal. Maaaring makatulong ang mga family doctor, counselor, o support hotlines. Ang maagang paghingi ng tulong ay nakakatulong sa kapakanan mo at ng iyong inaalagaan.



Madalas na mga Katanungan

1. Ano ang dapat kong gawin kapag may medikal na emerhensiya?

Tumawag agad sa emergency services. Siguraduhing laging madaling mahanap ang medical records, emergency contacts, at mga gamot.

2. Mayroon bang mga programang pinansyal na tulong para sa mga nakatatanda?

Oo! Ang mga lokal na pamahalaan, Department of Social Welfare and Development (DSWD), PhilHealth, at ilang NGO ay nagbibigay ng tulong medikal, suporta sa caregiving, at mga subsidiya sa pananalapi.

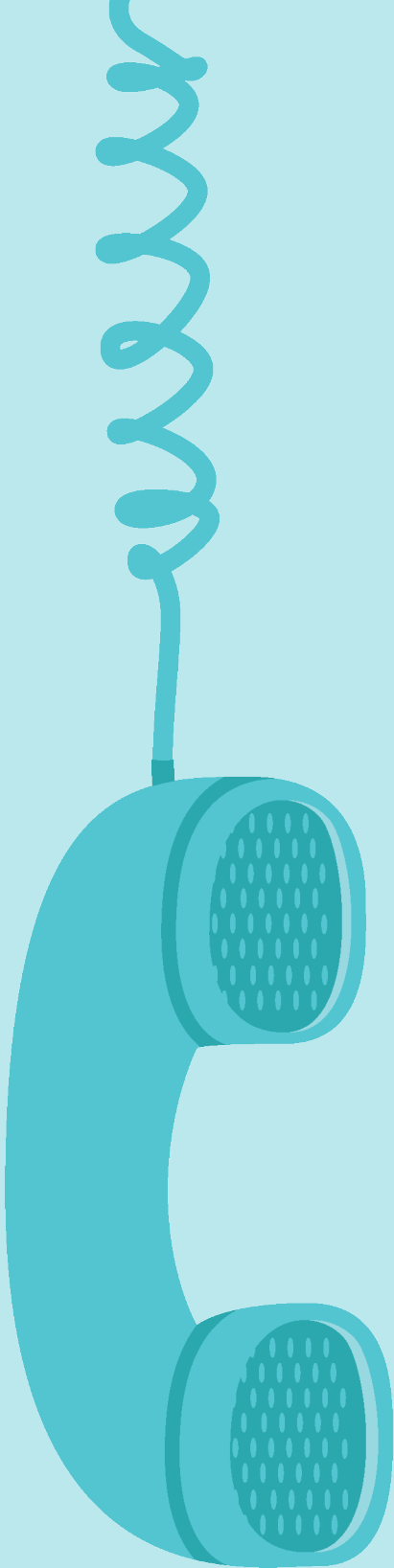
3. Gaano kadalas dapat magpatingin sa doktor ang isang nakatatanda?

Hindi bababa sa isang beses sa isang taon para sa general checkup o pangkalahatang pagsusuri.

4. Ano ang mga karaniwang senyales ng caregiver burnout na dapat bantayan?

Matinding pagkapagod, pagiging irritable, pag-iwas sa pakikisalamuha, problema sa pagtulog, pakiramdam na overwhelmed, o pagkakaroon ng resentment. Ang maagang pagtugon dito ay nakakaiwas sa pangmatagalang stress sa katawan at isipan.





- Philippine National Emergency Hotline: **911**
- DOH Health Emergency Management Bureau: **(02) 8711-1001 to 02 / (02) 8740-5030**
- Philippine Red Cross Emergency Hotline: **143 or (02) 527-0000**

Suporta at Koneksyon

Pang-araw-araw na Iskedyul ng Gamot

Impormasyon ng Pasyente:

Pangalan ng Pasyente:	Kasarian:
Contact Info:	Petsa ng Kapanganakan

Medication List:

Pangalan ng Gamot	Dosage	Dalas ng Pag-inom	Oras ng Pag-inom	Tala

Daily Schedule:

Oras	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo

Notes:

Emergency Contact: _____

Doctor's Name: _____

Information Sheet

Name of Elder:

Age / Birthday:

Address:

Primary Contact Person:

Emergency Contact Number:

Barangay / Health Center Number:

Doctor / Clinic:

Hospital / ER:

Known Conditions (e.g., hypertension, diabetes, dementia):

Medications:

Allergies:

Special Instructions (e.g., wheelchair user, hearing aid, etc.):

Mga Sanggunian

Caregiving for older adults. (n.d.). WebMD. <https://www.webmd.com/healthy-aging/aging-caregiving-older-adults>

Caring for the Elderly: Nursing tips & resources | Bradley University Online. (n.d.). Boundless Learning Online Learning Services. <https://onlinedegrees.bradley.edu/nursing/dnp/caring-for-the-elderly>

Elderly Care - Support & Care for the Elderly | Helping Hands. (2025, December 2). Helping Hands. <https://www.helpinghandshomecare.co.uk/home-care-services/elderly-care/>

Understanding the elderly. (n.d.). <https://familiesforlife.sg/pages/Article/Understanding-the-Elderly>

Aging: What to expect. (n.d.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070>

Caregiver burnout. (2025, September 17). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout>



I-SCAN para mag-request ng topic
para sa susunod na guidebooks!