

IDEYA! Istratehiya

Isang diskarte upang matulungan kang malaman kung bakit ang isang pag-uugali ay nangyayari at kung ano ang maaari mong gawin tungkol dito.

Kilalanin ang pag-uugali

- Ano ang pag-uugali na para sa iyo ay mahirap harapin? Maging ispesipiko.
- Nakikita mo ba ito? Nakakaaabala ba ito sa iba't Kailan ito nangyayari? Sino ang nasa paligid kapag nangyayari ito?

Siyasatin kung ano ang maaaring sanhi ng pag-uugali na ito

Unawain ang dahilan ng pag-uugali

- **KALUSUGAN:** Ang tao ba ay umiinom ng bagong gamot, nagkakasakit, o nakakaranas ng sakit?
- **KAPALIGIRAN:** Masyado bang maingay? Masyado bang mainit? Ang lugar ba ay hindi pamilyar?
- **GAWAIN:** Masyado bang mahirap ang aktibidad para sa kanila ngayon? Masyado bang maraming hakbang? Ito ba ay bago?
- **KOMUNIKASYON:** Mahirap ba para sa taong ito na maintindihan ang sinasabi mo?

Unawain ang kahulugan ng pag-uugali sa tao na ito

- Ang tao ba ay nalilito, takot, nine-nerbiyos, malungkot, o walang gana?
- Nararamdaman ba ng tao na sila ay tinatrato na parang isang bata?
- Mayroon bang mga bagay na nagpapaalala sa tao ng isang bagay na dati nilang ginagawa noong sila ay mas bata tulad ng pagpasok sa trabaho o pagsundo sa mga bata mula sa paaralan?

Ayusin kung ano ang magagawa

Ikaw ang kailangang magbago dahil hindi ito magagawa ng taong ito. Subukan ang iba't ibang mga bagay. Bigyang pansin ang damdamin ng tao. Magsanay sa pagiging kalmado, malumanay at nakakapanatag.

- tugunan kung ano ang nagiging sanhi ng pag-uugali
- panatiliing simple ang mga gawain at aktibidad
- panatiliing kalmado ang tahanan hangga't maaari
- magsalita nang dahan-dahan at malumanay — subukang huwag magsabi ng masyadong marami nang sabay-sabay
- huwag makipagtalo — sumang-ayon at papanatagin ang tao maging tama man o mali silag
- humanap ng makabuluhan, simpleng mga aktibidad upang ang tao ay huwag mawalan ng gana
- dabalihin o iridirekta sa pamamagitan ng:
 - pag-aalok ng isang bagay na gusto nilang kainin
 - panonood ng palabas sa TV o pakikinig sa musika
 - apaghingi ng kanilang tulong sa isang simpleng aktibidad
 - na hahantong sa pagpunta sa ibang silid
 - tanggapin ang pag-uugali
 - may ilang mga pag-uugali na maaaring kailangan mong tanggapin sa halip na baguhin
- kung walang mga alalahanin sa kaligtasan at hindi nito naaabala ang tao, maaaring kailanganin mong makahanap ng mga paraan upang mabuhay kasama nito.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



IDEA! Strategy

An approach to help you figure out **why** a behavior is happening and **what** you can do about it.

Identify the behavior

- What is the behavior that is difficult for you to deal with? Be specific.
- Can you see it? Does it bother others? When does it happen? Who's around when it occurs?

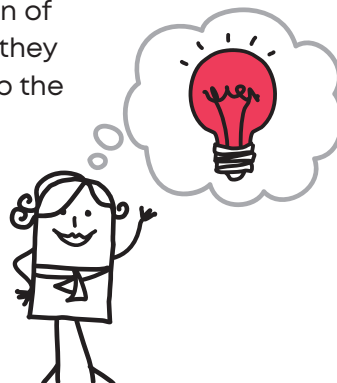
Explore what may be causing the behavior

Understand the cause of the behavior

- **HEALTH:** Is the person taking a new medication, getting sick, or in pain?
- **ENVIRONMENT:** Is it too noisy? Is it too hot? Is the place unfamiliar?
- **TASK:** Is the activity too hard for them now? Are there too many steps? Is it something new?
- **COMMUNICATION:** Is it hard for the person to understand what you are saying?

Understand the meaning of the behavior to the person

- Does the person feel confused, scared, nervous, unhappy, or bored?
- Does the person feel like they are being treated like a child?
- Are there things that remind the person of something that they used to do when they were younger like go to work or pick up the children from school?



Adjust what can be done

You are the one who will need to change, the person cannot. Try different things. Pay attention to the person's feelings. Practice being calm, gentle, and reassuring.

- address what is causing the behavior
 - keep tasks and activities simple
 - keep the home as calm as possible
 - speak slowly and gently — try not to say too much at once
 - do not argue — agree and comfort the person whether they are right or wrong
 - find meaningful, simple activities so the person isn't bored
- distract or redirect by:
 - offering something they like to eat
 - watching a TV show or listening to music
 - asking for their help with a simple activity
 - leading them to a different room
- accept the behavior
 - some behaviors you may need to accept rather than change
 - if there are no safety concerns and it doesn't bother the person, you may need to find ways to live with it



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Galit, Pagkabigo, at Pakikipag-away



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- malito sa pamamagitan ng:
 - mga bagong lugar o tao
 - isang bagay na nakikita na hindi nila alam kung ano
 - makaramdam ng pagkabigo dahil hindi nila
 - maisuot ang isang sweater
 - mabuksan ang pinto
 - mahanap ng isang nawalang bagay tulad ng isang pitaka, wallet o salamin sa mata
- matakot/natatakot sa:
 - sa shower o paliguan
 - isang bagong lugar o tao

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring malito, malungkot, at magalit. Ang kanilang mga damdamin at kilos kung minsan ay mahirap para sa kanila na kontrolin.

Maaari silang manakit at sumigaw.

Huwag ituring na personal ang kanilang mga salita o kilos.

Pakinggan ang ibig nilang sabihin, hindi ang sinasabi nila.

ANO ANG MAGAGAWA MO?

PANATILIHING SIMPLE ANG MGA BAGAY-BAGAY

- subukang itugma ang mga gawain at kung ano ang inaasahan mong maaaring gawin ng tao
- panatiliing tahimik ang iyong bahay tahimik at kalmado kung maaari
- magsalita nang dahan-dahan at subukang huwag magsalita ng masyadong marami sa isang pagkakataon

GUMAWA NG PAGBABAGO

- mag-alok ng isang paggamot tulad ng isang biskwit o kaya ice cream
- gabayan ang tao papunta sa ibang silid
- mag-alok na manood ng palabas sa TV o makinig sa musika
- magtanong tungkol sa isang paksa na ikinasisiya ng iyong tao

MANATILING LIGTAS

- alisin o ikandado ang lahat ng mga armas (baril, kutsilyo, atbp.)
- umatras nang dahan-dahan kung ang pag-uugali ay nakakatakot
- tumawag sa 911 kung ikaw ay natatakot para sa kaligtasan mo o ng ibang tao



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)



Anger, Frustration, & Fighting



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused by:
 - new places or people
 - something they see and don't know
- become frustrated because they can't:
 - pull on a sweater
 - open a door
 - find a lost item like a purse, wallet or glasses
- be frightened/scared of:
 - the shower or bath
 - a new place or person

People with Alzheimer's or dementia can get confused, depressed, and angry. Their feelings and actions are sometimes hard for them to control.

They may hit and yell.

Don't take their words or actions personally.

Listen to what they mean, not what they are saying.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP THINGS SIMPLE

- try to match tasks and what you expect with what your person can do
- keep your home quiet and calm when you can
- speak slowly and try not to say too much at one time

MAKE A CHANGE

- offer a treat like a cookie or some ice cream
- lead your person to a different room
- offer to watch a TV show or listen to music
- ask a question about a topic your person enjoys

BE SAFE

- remove or lock away all weapons (guns, knives, etc.)
- back away slowly if the behavior is scary
- call 911 if you are afraid for your or someone else's safety



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Komunikasyon



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring magkaroon ng mga pagbabago sa kanilang mga utak na nagiging sanhi ng mga sumusunod:

- mahirapang humanap ng tamang salita
- mawala sa kanilang isipan ang linya na sasabihin
- magkaproblema sa pagsunod sa isang pakikipag-usap
- hindi maunawaan kung ano ang iyong sinasabi
- nagsasalita lamang sa kanilang katutubong o unang wika

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring mawalan ng kakayahang magsalita nang malinaw at maunawaan kung ano ang iyong sinasabi. Ito ay maaaring nakakayamot para sa iyo at sa taong may Alzheimer's.

ANO ANG MAAARI MONG GAWIN?

GUMAMIT NG MGA MAIKSING PANGUNGUSAP AT MGA SIMPLENG SALITA

- magbigay ng mga maikli at isang-salitang mga sagot
- ilahad nang paisa-isa ang mga direksyon
- dahan-dahang ulitin ang mga tagubilin o pangungusap kung hindi maunawaan sa unang pagkakataon
- maging matiyaga at positibo, kahit na abutin ng matagal ang pagsagot
- subukan na huwag ipaalala sa kanila na nakalimutan na nila o sinabi na sa kanila ang isang bagay
- magtanong ng isang katanungan at mag-aalok ng isang simpleng pagpipilian na mga sagot tulad ng "Ano ang gusto mo para sa hapunan? Isda o manok?"
- magtanong ng mga tanong na maaaring masagot ng oo o hindi
- subukan na huwag gamitin ang "baby talk" o isang "baby voice"
- iwasan ang negatibong mga salita. Sa halip na "Huwag lumabas sa pinto na iyan!," subukang sabihin na "Dito tayo pumunta!" at dahan-dahang gabayan ang tao

ITUON ANG KANILANG PANSIN SA IYO

- pumantay kung saan nakalebel ang kanilang mata
- tawagin sila sa kanilang pangalan
- alisin ang mga kaabalahan — patayin ang TV, pumunta sa isang tahimik na kuwarto
- bigyang-pansin ang tono ng iyong boses, gaano kalakas ang iyong pagsasalita at ang iyong pagkilos — na madalas ay mas malakas ang sinasabi kaysa sa mga salita
- maging isang aktibong tagapakinig — gumawa ng direktang kontak sa mata, itango ang iyong ulo

IBA PANG MGA IDEYA NA MAAARING SUBUKAN

- maglagay ng mga palatandaan o mga larawan upang ipaliwanag kung ano ang nasa loob ng kuwarto o kabinet
- ipasuri ang pandinig ng tao upang matiyak na nakakarinig sila
- gumamit ng isang tsok o white board upang isulat ang iskedyul para sa araw o ang mga sagot sa mga madalas na mga tanong
- tumugon sa damdamin o emosyon ng tao, hindi lamang sa mga salita
- kung ang pakikipag-usap ay mahirap ngunit nais mong gawin ang isang bagay na magkasama, subukan ang pakikinig sa musika o pagtingin sa mga lumang larawan ng pamilya



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Communication



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might have changes in their brains that cause them to:

- have a tough time finding the right word
- lose their train of thought
- have problems following a conversation
- not be able to understand what you are saying
- speak only in their native or first language

People with Alzheimer's or dementia can lose their ability to speak clearly and understand what you are saying. This can be frustrating both for the person with Alzheimer's and for you.

WHAT CAN YOU DO?

USE SHORT SENTENCES & SIMPLE WORDS

- give short, one sentence answers
- offer one step directions
- slowly repeat instructions or sentences if not understood the first time
- be patient and positive, even when it takes a long time to answer
- try not to remind them that they forgot or already told you something
- ask a question and offer a simple choice of answers such as "What do you want for dinner? Fish or chicken?"
- ask questions that can be answered with yes or no
- try not to use "baby talk" or a "baby voice"
- avoid negative words. Instead of "Don't go out that door!" try "Let's go this way!" and gently guide the person away

FOCUS THEIR ATTENTION ON YOU

- get on their eye level
- call the person by name
- remove distractions — turn off TV, go to a quiet room
- pay attention to your tone, how loudly you are speaking and your body language — which often "speak" louder than words
- be an active listener — make eye contact, nod your head

OTHER IDEAS TO TRY

- put up signs or pictures to explain what is in the room or cabinet
- have the person's hearing tested to make sure they can hear
- use a chalk or white board to write the schedule for the day or the answers to frequently asked questions
- respond to the person's feelings or emotions, not only to words
- if conversation is hard but you want to do something together, try listening to music or looking at old family photos

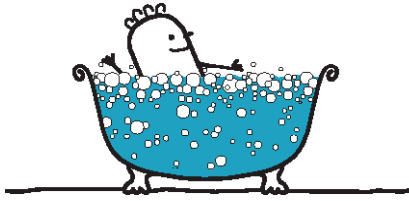


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)



Paliligo



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- takot na mahulog
- hindi komportable sa paghuhubad sa harap mo
- natatakot o nalilito
- pakiramdam na walang magawa



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)



Ang mga taong may sakit na Alzheimer's o demensya ay maaaring natatakot na maligo o hindi mapalagay sa pagkakaroon ng isang tao na tutulong sa kanila sa paliligo. Minsan nag-aalala sila na mahulog o maaaring magka-problema sa pag-alam kung alin ang mainit kumpara sa malamig na mga gripo ng tubig.

ANO ANG MAGAGAWA MO?

IHANDA ANG BANYO NANG MAAGA

- siguraduhin na ang silid ay kalmado at mainit-init
- paagusin ang tubig upang hindi masyadong mainit o masyadong malamig
- huwag gumamit ng maliwanag na ilaw kung maaari

GAWING LIGTAS ANG BANYO

- gumamit ng hindi madulas na tapakan sa tub o shower upang tapakan habang naliligo
- isaalang-alang ang paggamit ng isang pang-tub na upuan
- punan ang tub ng tubig hanggang sa 4 na pulgada lamang
- alisin ang mga bagay na maaaring mapanganib tulad ng mga pang-ahit, gunting ng kuko, hair dryer, atbp.
- pagmasdang mabuti — huwag mo siyang iiwang mag-isa

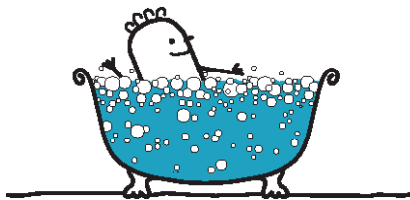
BIGYAN NG ORAS AT MAGING POSITIBO

- hayaan ang tao na magpakasaya... kung ang oras ng paligo ay nakakarelaks sa kanya
- manatiling kalmado
- maging direkta... “Ang iyong paliguan ay handa na”
- sa halip na “Gusto mo bang maligo?” magbigay ng isang hakbang na direksyon
- Hugasan natin ang iyong kaliwang braso... mabuti yan!, ngayon yung isa naman” maging mapagpasensya... wag madaliin

MAGING MAKATOTOHANAN

- huwag makipagtalo o mayamot... ang isang araw-araw na paligo ay maaaring labis
- isaalang-alang ang pagpunas gamit ang espongha sa halip na maligo sa bathtub
- ipakita kung ano ang kailangan mo sa kanila... magkunwari na hinuhugasan ang iyong braso upang makopya niya

Bathing



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- afraid of falling
- feeling uneasy getting undressed in front of you
- scared or confused
- feeling helpless



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's disease or dementia may be afraid of bathing or uneasy with having someone help them with bathing. Sometimes they worry about falling or can have trouble knowing which is the hot versus the cold water faucets.

WHAT CAN YOU DO?

PREPARE THE BATHROOM IN ADVANCE

- make sure the room is calm and warm
- run the water so it is not too hot or too cold
- don't use bright lights if possible

MAKE THE BATHROOM SAFE

- use a non-slip mat in the tub or shower as a bath mat
- consider a tub seat
- fill the tub with only 4 inches of water
- remove things that may be dangerous such as razors, nail clippers, hair dryer, etc.
- watch carefully — don't leave him or her alone

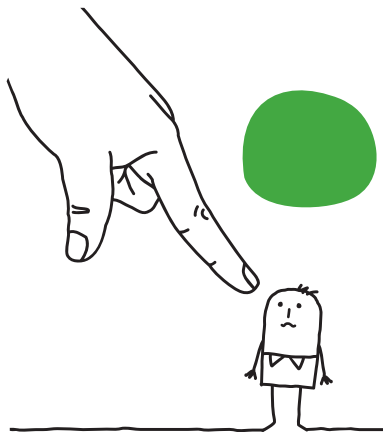
ALLOW TIME & BE POSITIVE

- allow your person to enjoy it... if he or she finds bath time relaxing
- stay calm
- be direct... "Your bath is ready now"
- instead of "Do you want to take a bath?" give one step directions
- "Let's wash your left arm... good!, now your other one" be patient... don't rush

BE REALISTIC

- don't argue or get frustrated... a daily bath may be too much
- consider a sponge bath instead of a tub bath
- show what you need from them... pretend to wash your arm so that he or she can copy

Paranoia



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- mawalan ng isang bagay at isiping ito ay ninakaw
- nakalimutan ang isang bagay na sinabi sa kanila at kapag muling sinabi sa kanila, iniisip nila na ito ay isang kasinungalingan
- pakiramdam nila ay iba ang trato sa kanila ng asawa nila at naniniwala silang ito ay dahil sa pagkakaroon ng isang karelasyon
- hindi masabi kung ano ang totoo at ano ang hindi

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring maging mapaghinala at takot, kahit na sa mga nagmamahal at nagmamalasakit sa kanila. Ang kanilang mundo ay maaaring tila kakaiba at nakalilito, na humahantong sa kanila upang akusahan ang iba ng pagnanakaw o pagsisinungaling. Huwag personalin ito; ito ay isang pangkaraniwang pag-uugali.

ANO ANG MAGAGAWA MO?

MAGING MAPAG-ALIW

- manatiling kalmado at gumamit ng malumanay na boses
- huwag makipagtalo... ang sitwasyon ay makatotohanan para sa kanila
- ipaalam sa kanila na sila ay ligtas at maayos ang lahat
- hawakan ang kanilang kamay o yakapin sila (kung okey lang sa kanila na mahawakan)

SUBUKANG ABALAHIN SILA

- mag-alok ng paboritong pagkain o aktibidad na gagawin
- tumulong na hanapin ang mga nawawalang bagay at makipag-usap sa kanila tungkol sa mga bagay na nakita mo habang naghahanap tulad ng mga larawan, mga bagay sa paligid ng bahay, mga libro, atbp.
- dalhin sila sa labas para maglakad o sa ibang silid
- pag-usapan ang isang bagay na mahalaga sa kanila (pamilya, musika, libangan)

GAWING KALMADO AT PAMILYAR ANG KAPALIGIRAN

- itabi ang mga bagay na madalas mawala tulad ng mga pitaka, susi, alahas
- panatilihin tahimik at kalmado ang kanilang lugar
- palibutan sila ng mga bagay na naaalala at pinahahalagahan nila
- patayin ang TV o radyo kung ang isang palabas o ang balita ay nakasasama ng loob
- muling ipakilala ang iyong sarili at ang iba nang madalas hangga't kailangan
- magpatugtog ng musika mula sa nakaraan na may magagandang alaala

IBA PANG MGA TIP

- panatilihin ang mga tala upang ilarawan ang paranoia at ibahagi sa doktor
- ihanda ang mga legal na papeles upang ipakita sa pulis ang dayagnosis ng tao, ang iyong relasyon, power of attorney, atbp.
- sumali sa isang grupong tumutulong o humanap ng isang kaibigan kung saan maaari kang makipag-usap nang bukas tungkol sa iyong mga damdamin at pagkayamot
- tandaan na kung minsan ang mga bagay ay talagang ninanakaw

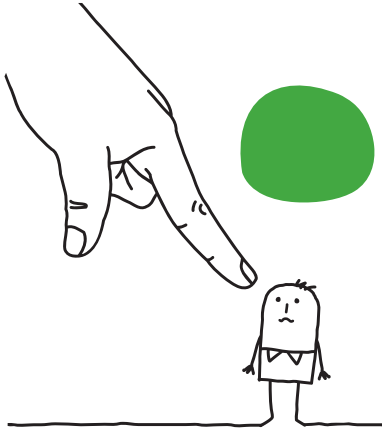


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Paranoia



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- lose an item and think it was stolen
- forget something told to them and when re-told, think it's a lie
- feel a spouse is treating them differently and believe it's because of an affair
- be unable to tell what is real and what is not

People with Alzheimer's or dementia may become suspicious and frightened, even of those who love and care for them. Their world can seem strange and confusing, leading them to accuse others of stealing or lying. Don't take this personally; it is a common behavior.

WHAT CAN YOU DO?

BE COMFORTING

- stay calm and use a gentle voice
- don't argue... the situation is very real to them
- let them know they are safe and everything is okay
- hold their hand or give a hug (if they don't mind being touched)

TRY DISTRACTION

- offer a favorite food to eat or activity to do
- help look for missing items and talk with them about items you find along the way such as photos, objects around the house, books, etc.
- take them outside for a walk or to a different room
- talk about something important to them (family, music, hobbies)

MAKE THE ENVIRONMENT CALM AND FAMILIAR

- keep extra items that are often lost like wallets, keys, jewelry
- keep their space quiet and calm
- surround them with things they remember and cherish
- turn off the TV or radio if a show or the news are upsetting
- re-introduce yourself and others as often as needed
- play music from the past that has good memories

OTHER TIPS

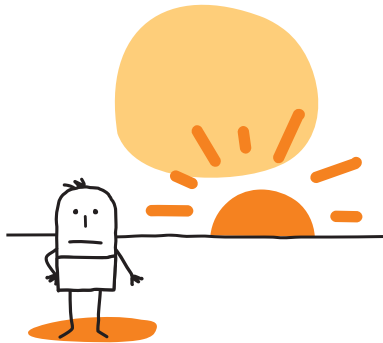
- keep notes to describe the paranoia and share with the doctor
- have legal papers to show police the person's diagnosis, your relationship, power of attorney, etc.
- join a support group or find a friend where you can talk openly about your feelings and frustrations
- remember that sometimes items really do get stolen



**Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Sundowning



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- mas pagod sa hapon
- nalilito sa pag-iiba-iba ng liwanag
- takot sa mga anino
- nagre-react sa iyong nararamdamang pagkapagod

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring maging mas nalilito o kinakabahan sa kalaunan ng araw, madalas habang lumulubog ang araw. Ito ay tinatawag na sundowning. Maaari silang makakita o makarinig ng mga bagay na wala roon. Maaari nilang akusahan ang mga tao ng mga bagay na hindi totoo, tulad ng pagnanakaw o pagsisinungaling, at maaaring maglakad nang pabalik-balik. Hindi ito ginagawa nang kusa, at hindi ito nakokontrol ng mga taong may demensya.

ANO ANG MAGAGAWA MO?

GUMAWA NG MGA PAGBABAGO SA BAHAY

- buksan nang maaga ang mga ilaw sa hapon para maging maliwanag ang bahay
- hinaan (o patayin) ang telebisyon o radyo
- magpatugtog ng nakapapawing-pagod na musika
- iwasan ang malakas o nakalilitong mga ingay
- gumawa ng isang malinaw na daanan para sa pabalik-balik na paglakad ng tao

PANSININ ANG MGA PAGKAIN AT MERYENDA

- magbigay ng maraming pagkain sa tanghalian at isang magaan na pagkain sa hapunan
- payagan ang mas kaunting kapeina, asukal, kape, tsaa, at soda pagkatapos ng alas 3 ng hapon
- alisin ang akses sa alak at sigarilyo

PANATILIHIN ANG ISANG ISKEDYUL

- gawin ang pagtulog at paggising sa parehong oras araw-araw
- maglakad o sumayaw upang magamit ang sobrang enerhiya
- planuhin ang mga pagbisita sa doktor, paglabas, mga paligo sa umaga

IBA PANG MGA IDEYA

- maging kalmado at nakapapanatag
- makibagay... kung hindi gumana ang isang ideya, sumubok ng iba
- aliwin siya at sabihin o gawin ang isang bagay upang mapakalma ang kanyang mga takot
- sumubok ng bagong aktibidad, tulad ng pag-uuri ng mga barya o pagsasayaw



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

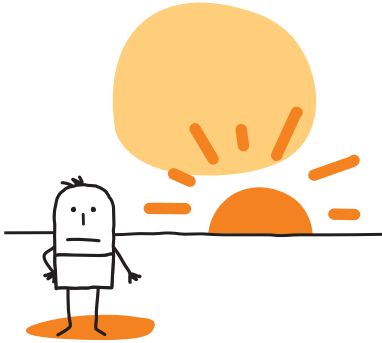
**844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org**

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



**Little Tokyo
Service Center**

Sundowning



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- more tired in the late afternoon
- confused by changing amounts of light
- scared by shadows
- reacting to your feelings of being tired



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia may become more confused or nervous later in the day, often as the sun sets. This is called sundowning. They may see or hear things that are not there. They may accuse people of things that are not true, like stealing or lying, and may pace or walk back and forth. This is not done on purpose, and people with dementia cannot control it.

WHAT CAN YOU DO?

MAKE CHANGES AT HOME

- turn lights on early in the afternoon to make the house brighter
- turn down (or turn off) the television or radio
- turn on soothing music
- avoid loud or confusing noises
- clear a path for the person to walk back and forth

PAY ATTENTION TO MEALS AND SNACKS

- provide a large meal at lunch and a light meal at dinner
- allow less caffeine, sugar, coffee, tea, and soda after 3 PM
- remove access to alcohol and cigarettes

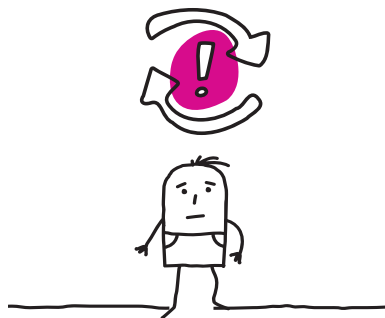
KEEP A SCHEDULE

- make going to bed and waking up at the same time every day
- take walks or dance to use up extra energy
- plan doctor visits, outings, baths in the morning

OTHER IDEAS

- be calm and reassuring
- be flexible... if one idea doesn't work, try another
- comfort her and say or do something to calm her fears
- try a new activity, like sorting coins or dancing

Pag-uulit



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- nahihirapan na matandaan ang kasasabi lamang nila o kung ano ang nangyari
- Paulit-ulit ang mga tanong o kwento dahil nakakaramdam sila ng kaba o takot
- nagkakaproblema sa pagsasabi kung ano ang kailangan o gusto nila

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay madalas na nagtatanong o paulit-ulit ng mga kwento. Habang nakakayamot, hindi ito nakakasakit. Hindi nila ito ginagawa nang sadya. Ang pag-uugali na ito ay sanhi ng mga pagbabago sa utak.

ANONG ANG PWEDE MONG GAWIN?

ISIPIN KUNG BAKIT

- bagong lugar? bagong tao? isang lugar na nakakatakot para sa kanila?
- nakakalimutan nila na ang tanong ay tinanong at/o sinagot na
- gusto nila ng iyong atensyon... para makaramdam ng pagkakaroon ng koneksyon sa iyo
- maaaring sinusubukan nilang sabihin sa iyo ang tungkol sa isang pangangailangan... gutom, pag-aalala tungkol sa isang tao o isang bagay, kailangan pumunta sa banyo

TANGGAPIN ANG KILOS

- manatiling kalmado at maging mapagpasensya, hindi sila mababago kaya ikaw ang dapat magbago
- Huwag makipagtalo o subukang iwasto sila
- huminga... at tandaan na ang sakit ay ang dahilan
- mahinahong sagutin ang tanong sa tuwing tinatanong ito
- ngumiti sa kwento sa tuwing ikukuwento ito

SUBUKAN ANG MGA PAALALA

- gumamit ng mga orasan o larawan ng mga bagay upang makatulong sa mga katanungan na paulit-ulit
- mag-paskil ng mga tala o pang-araw-araw na iskedyul sa isang lugar kung saan madalas silang tumingin
- kumuha ng malaking "white board" para makapagsulat at makapagbura ng impormasyon

MGA PARAAN PARA MAKATULONG

- makinig sa musika, manood ng TV, maglakad, o maghanap ng nais nilang gawin upang malibang sa ibang bagay
- isipin muna ang kanilang nararamdaman at paalalahanan ang iyong sarili na hindi nila ito kasalanan
- huwag agad sabihin ang tungkol sa mga bagay na nagpapakaba sa kanila tulad ng mga pagbisita ng doktor, pagligo, o paglabas hanggang gagawin na ito
- kung ikaw ay pagod at maaaring mag-react, at sila ay ligtas, pumunta sa ibang silid para saglit na huminga

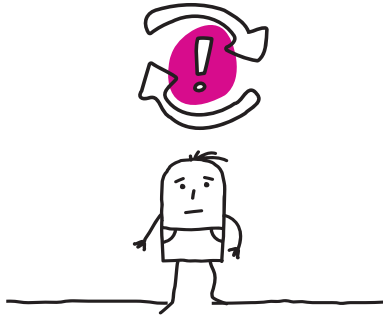


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2023 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Repeating



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having problems remembering what they just said or what just happened
- repeating questions or stories because they feel nervous or afraid
- having trouble saying what they need or want

People with Alzheimer's or dementia often ask questions or tell stories over and over. While frustrating, it is not harmful. They are not doing this on purpose. This behavior is caused by changes in the brain.

WHAT CAN YOU DO?

THINK ABOUT WHY

- new place? new people? somewhere they find scary?
- they forget that the question was asked and/or answered
- they want your attention... to feel a connection with you
- maybe they are trying to tell you about a need... hunger, concern about someone or something, urge to go to the bathroom

ACCEPT THE BEHAVIOR

- stay calm and be patient, they can't change so you will need to
- don't argue or try to correct them
- breathe... and remember the disease is the reason
- calmly answer the question every time it's asked
- smile at the story every time it's told

TRY REMINDERS

- use clocks or photos of items or objects to help with questions that are repeated
- post notes or a daily schedule in a place they often look
- get a big "white board" so you can write and erase information

WAYS TO HELP

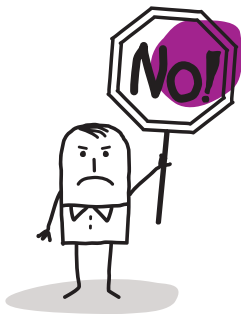
- listen to music, watch TV, take a walk, or find something they like to do to get their mind on something else
- think first about how they are feeling and remind yourself it's not their fault
- wait until just beforehand to tell them about things that make them nervous like doctor's visits, bathing, or going out
- if you are tired and might react, and they are safe, go to another room for a bit to breathe



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Pagtutol



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- nakakaramdam ng takot o kawalan ng kontrol
- may pakiramdam na minamadali o nagmamadali
- hindi naiintindihan kung ano ang inaasahan sa kanila
- may pakiramdam ng pagkapahiya at nahihiya na humingi ng tulong
- nakakaramdam ng pagkalula
- may takot tungkol sa paggawa ng isang bagong aktibidad o isang aktibidad na kumplikado

Minsan ang mga taong may Alzheimer's o dementia ay tumatangging gumawa ng mga karaniwang aktibidad, tulad ng pagligo, o pumunta sa isang lugar, tulad ng pagpunta sa doktor. Ito ay maaaring maging lubhang nakakadismaya sa tagapag-alaga.

ANONG PWEDE MONG GAWIN?

MAGING MAPAG-UNAWA AT MAGBIGAY NG GINHAWA

- isaalang-alang ang kanilang mga damdamin
- makinig sa kanilang mga alalahanin
- subukang magpakita ng pagiging kalmado at kaaya-aya

MAGING MAGALANG

- tratuhin ang tao bilang may sapat na gulang
- ang lubhang pagmamataas ay maaaring magresulta sa pagtangga ng isang tao sa iyong tulong
- hayaan silang pumili at gumawa ng ilang maliliit na desisyon
- magbigay ng privacy para sa paliligo at pagbibihis

GUMAWA NG PLANO NANG MAAGA

- bigyan ng sapat na oras para makapaghanda
- maaari bang hatiin ang gawain sa maliliit na hakbang?
- nangyayari ba ito sa parehong oras o lugar? Kung gayon, subukan ang ibang oras ng araw o ibang pamamaraan
- mayroon bang iba na makakatulong para makipagtulungan ang tao? Hayaan ang taong iyon na tumulong.

KAPAG ANG MGA BAGAY AY SOBRANG NAKAKADISMAYA

- ibaling ang kanilang atensyon sa isang bagay na kanilang kinagigiliwan
- lumayo o umalis sa silid at sumubok muli sa ibang pagkakataon o, kung maaari, subukan ito sa ibang araw
- huminga ng malalim, manood ng ilang maiikling nakatatawang video o sumubok ng ibang paraan para huminahon
- sumali sa isang grupo ng suporta o makipag-usap sa isang tagapayo sa pangangalaga upang makakuha ng mga bagong ideya tungkol sa kung paano tutulungan ang pag-uugali at upang matulungan ka sa pagkaya

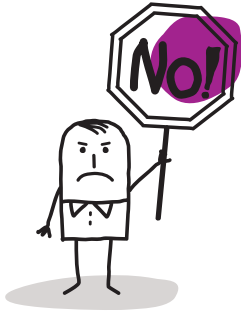


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2023 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)



Resistance



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- feel afraid or out of control
- feel rushed or hurried
- not understand what is expected of them
- feel embarrassed and ashamed to ask for help
- feel overwhelmed
- be scared about doing a new activity or one that is complicated

 **Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Sometimes people with Alzheimer's or dementia refuse to do common activities, like bathing, or to go somewhere, like to the doctor's office. This can be very frustrating to the caregiver.

WHAT CAN YOU DO?

BE UNDERSTANDING AND COMFORTING

- consider their feelings
- listen to their concerns
- try to look and sound calm and pleasant

BE RESPECTFUL

- treat the person like an adult
- a strong sense of pride can make a person refuse your help
- allow them to make some small decisions and choices
- provide privacy for bathing and dressing

CREATE A PLAN AHEAD OF TIME

- allow enough time to get ready
- can the task be broken down into smaller steps?
- does this happen at the same time or place? If so, try another time of day or a different approach
- would someone else have better luck getting the person to cooperate? Let that person do it.

WHEN THINGS GET TOO FRUSTRATING

- change their attention to something that they enjoy
- step away or leave the room and try again later or, if possible, try it another day
- take several deep breaths, watch a few short funny videos or try another way to calm down
- join a support group or speak to a care counselor to get new ideas about how to help the behavior and to help you cope

Paggamit ng Banyo



BAKIT ITO NANGYAYARI?

Ang mga taong may Alzheimer's o demensya ay maaaring:

- may mahinang kontrol sa kanilang mga function ng katawan
- umiinom ng mga gamot na nagdudulot sa kanila ng madalas na pag-ihi
- nakakalimutan kung para saan ang banyo at palikuran
- nakakaramdan ng pagkapahiya at nahihiyang humingi ng tulong
- maaaring hindi kaagad mahanap ang banyo
- maaaring hindi kaagad mahubad ang kanilang mga damit

Ang mga taong may sakit na Alzheimer's o dementia ay maaaring magkaroon ng mga aksidente kapag gusto nilang pumunta sa banyo.

ANO ANG PWEDE MONG GAWIN?

MAGBIGAY NG SAPAT NA ORAS AT MAGING POSITIBO

- magplano ng dagdag na oras... maging mapagpasensya... huwag magmadali
- manatiling kalmado at gumamit ng malumanay na boses
- magbigay ng isang hakbang na direksyon — "maglakad tayo papunta dito, pumasok tayo dito sa loob"
- pag-isipan kung ang tao ay nahihiya na maghubad sa harap mo o sa isang taong iba ang kasarian

PANATILIHING SIMPLE ANG MGA BAGAY

- maghanap ng mga damit na madaling hubarin at tanggalin, tulad ng pantalon na may nababanat na baywang o Velcro sa halip na mga butones
- subukang paupuin ang tao nang mas malapit sa banyo para hindi na nila kailangang maglakad nang malayo
- panatilihin bukas ang ilaw sa banyo upang ito ay madaling makita kung kinakailangan
- gumamit ng toilet seat na may maliwanag na kulay upang madali itong makita
- maglagay ng nakataas na upuan sa banyo at mga grab bar — pakiramdam ng ilang indibidwal na sila ay nahuhulog kapag nakaupo sa mababang palikuran
- alisin ang anumang bagay na mukhang banyo, tulad ng basurahan

MAGPANATILI NG ISANG ISKEDYUL

- gumawa ng regular na iskedyul para sa paggamit ng palikuran: kapag nagising sila, bago at pagkatapos kumain, at bago matulog
- limitahan ang tubig at iba pang inumin malapit sa oras ng pagtulog

NANGYAYARI ANG MGA AKSIDENTE

- maging maunawain kapag may mga aksidente
- manatiling kalmado at aliwin ang tao kung sila ay nagagalit
- maging handa sa mga supply, tulad ng mga dagdag na damit at mga pangpunas
- kung biglaan o mas madalas mangyari ang mga aksidente, makipag-usap sa kanilang doktor tungkol sa mga posibleng dahilan — halimbawa, ang isang bagong gamot o impeksyon ay maaaring maging sanhi nito



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2023 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Toileting



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- have poor control of their body functions
- be taking medications that cause them to urinate a lot
- forget what the bathroom and toilet are used for
- feel embarrassed and ashamed to ask for help
- might not be able to find the bathroom in time
- might not be able to remove their clothes in time

People with Alzheimer's disease or dementia can have accidents when they want to go to the bathroom.

WHAT CAN YOU DO?

ALLOW TIME & BE POSITIVE

- plan for extra time... be patient... don't rush
- stay calm and use a gentle voice
- give one step directions — "let's walk this way, let's come in here"
- think about if the person is embarrassed to get undressed in front of you or a person of a different sex

KEEP THINGS SIMPLE

- find clothes that are easy to take on and off, such as pants with an elastic waist or Velcro instead of buttons
- try to seat the person closer to the bathroom so they don't need to walk as far
- keep a light on in the bathroom so it can be seen when needed
- use a toilet seat with a bright color so that it can be seen easily
- install a raised toilet seat and grab bars — some individuals feel like they are falling when sitting down on a low toilet
- remove anything that looks like a toilet, such as a trash can

KEEP A SCHEDULE

- create a regular schedule for using the toilet: when they wake up, before and after meals, and just before bed
- limit water and other drinks close to bedtime

ACCIDENTS HAPPEN

- be understanding when accidents happen
- stay calm and comfort the person if they are upset
- be prepared with supplies, such as extra clothes and wipes
- if accidents happen suddenly or more often, talk with their doctor about possible reasons — for example, a new medication or an infection may cause this to happen



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)