

## Aktibidad sa Personal Placemat

---

Ang isang Personal Placemat ay nagsisilbing isang kasangkapan para mabawasan an panganib ng pagkabulon at nagtataguyod sa ligtas na pagkain. Ang direct support professionals (DSPs) ay pwedeng kumumpleto nitong aktibidad na nakasentro sa tao kasama ang taong sinusuportahan nila.

### Mga Materyales na Kailangan

Kakailanganin ang sumusunod na mga materyales para makumpleto ang aktibidad na ito:

- Personal Placemat Kit
  - Mga Detalyadong Tagubilin sa Aktibidad sa Personal Placemat
  - Limang Hakbang para sa Aktibidad sa Placemat Activity
  - Template at Sampol ng Personal Placemat
  - Mga Ginupit na Personal Placemat
- Aking Profile sa Pagkain
- Plastic placemat (o papel)
- Malinaw na takip sa placemat (o malinaw na takip para sa papel para maiwasan ang pagkasira tulad ng pagkapilas, pagkapunit, mga mantsa ng likido, atbp.)
- Tape/pandikit
- Mga gunting
- Binder (opsyonal)

### Mga Detalyadong Tagubilin

1. Basahin ang Limang Tip para sa Aktibidad sa Personal Placemat bago magsimula.
2. Kumpletuhin ang Aking Profile sa Pagkain kasama ang taong sinusuportahan mo para mas maunawaan ang mga pangangailangan ng indibidwal.
3. Ihanda ang placemat (kasama ang taong sinusuportahan mo) sa patag na surface.
4. Gamit ang dokumentong mga Ginupit na Personal Placemat, pumunta sa bawat seksyon (kasama ang taong sinusuportahan mo) at tukuyin ang mga larawan/salita/parirala na umaakma sa taong sinusuportahan mo.
5. Gupitin ang bawat larawan/mga salita/parirala na umaakma sa mga pangangailangan ng taong sinusuportahan mo.
6. Idikit/i-tape ang placemat. Gamitin ang Template at /Sampol ng Personal Placemat bilang gabay kung saan mo dapat idikit ang bawat item.
7. Rebyuhin kasama ang taong sinusuportahan mo.

## Limang Hakbang para sa Aktibidad sa Personal Placemat

### 1. Kumpletuhin ang Aking Profile sa Pagkain bago kumpletuhin ang Aktibidad sa Personal Placemat.

Rebyuhin ang anumang mga panuntunan sa diyeta at medikal na impormasyon kaugnay ng pagkonsumo ng pagkain at pagtunaw mula sa mga medikal na propesyonal.

### 2. Ipasadya ang placemat para umakma sa mga pangangailangan ng indibidwal.

Ang mga Ginupit na Personal Placemat ay hindi naglalaman ng lahat ng pangangailangan ng bawat indibidwal. Kung ang isang indibidwal ay may mga pangangailangan na hindi naitala sa kit, tiyakin na ilakip ang mga pangangailangang iyon sa kanyang personal placemat.

### 3. Gumawa ng personal placemat para sa mga tao na nasa mataas na panganib na mabulunan.


Ang sinumang tao ay maaaring magkaroon ng placemat, ngunit ang mga indibidwal na may mataas na panganib na mabulungan o may partikular na mga pangangailan sa pagkonsumo/pagkain ay dapat may placemat.

### 4. Kumpletuhin ang Aktibidad sa Personal Placemat kasama ang iba.

Ang aktibidad na ito ay maaaring gawin ng indibidwal nang sila lamang, kasama ang kanilang DSP, o ibang mga miyembro ng kanilang pansuportang team.

### 5. Ilagay ang Personal Placemat sa isang ligtas na lugar.

Maaaring makakatulong kung pananatilihin ang Personal Placemat sa kusina o sa kainan para sa madaling pagkuha kapag kumakain kasama ang indibidwal na tinutulungan mo. Kung sumusuporta ka sa maraming indibidwal, maaaring makakatulong na panatilihin ang mga Personal Placemat sa isang binder o folder.

 DDS Health Toolkit  
BRIDGE TO WELLNESS

**Tool**

**Aking Profile sa Pagkain**

Ang tool na ito ay pwedeng ipamahagi sa mga direct support professional (DSPs) para bulungan silang makipagtulungan sa mga indibidwal na binutulungan nila para maawasan ang agkabalun. Ang tool na ito ay may mga sampol din ng mga uri ng pagkain at kaugalian sa pagkain na maaaring hahantong sa pagkabalun.

Ang profile ay para kay: \_\_\_\_\_

Ang impormasyon ng taong ito ay nakuha mula sa (piliin ang lahat ng angkop):

- Doktor sa Personal na Pangangalaga
- Nutritionist/Dietician
- Vendor/DSP
- Pamilya
- Iba pa

Ang taong ito ba ay nakaranas ng insidente ng pagkabalun sa nakalipas na taon?  
Oo / Hindi

Kung oo, ilarawan ang mga sitwasyon:

Pinaka-nakalulusog na Posisyon sa Pag-upo para sa Indibidwal na ito:

Mga Paboritong Pagkain:



Angkop na Sukat ng Kagat:

Mga Paboritong Inumin:

Angkop na Lapot ng Inumin:

Mga Kaugalian sa Pagkain:

Ano ang Babantayan:

### Template at Sampol ng mga Personal Placemat

Nilalayon ang personal placemat na maiwasan ang pagkabulon at itaguyod ang ligtas na pagkain. Nasa ibaba ang paglalarawan ng bawat seksyon ng personal placemat. Gamitin ang template sa susunod na pahina para simulan ang paggawa ng iyong personal placemat. Gamitin ang “Mga Ginupit na Personal Placemat ” para punan ang bawat seksyon (alinman sa pamamagitan ng electronic na pag-copy at pag-paste o pag-print at pag-copy at pag-paste sa iyong mga sagot sa bawat seksyon). Inilakip din ang mga sampol sa pahinang kasunod.

Sino ang maghahanda at maghahain ng pagkain sa tao?	Sino ang magpapakain sa tao?	Ano ang dapat na lapot ng pagkain?	Ano ang dapat na lapot ng mga likido?
Ano-anong mga kagamitan ang kailangan ng tao?	Anong uri ng plato ang gagamitin ng tao?		Anong uri ng tasa ang kailangan ng tao (ibig sabihin, tasang may takip at straw)?
May mga allergy ba sa pagkain ang tao? May mga pagkain ba na mas malamang na mabulunan sila? May pangangailangang caloric/nutrisyonal/medikal ba ang tao?			
Ano-ano ang ilan sa mga ligtas na kilos sa pagkain na dapat sundin ng tao?			

**Activity**

**Personal Placemat para kay \_\_\_\_\_**

[Inihanda /inihain ang pagkain ni]

[Pinakain ni]

[Consistency ng pagkain]

[Consistency ng likido]

[Mga kagamitan]

[Label para sa mga kagamitan]

[Plato]

[Label para sa Uri ng Plato]

[Tasa]  
[Dagdag sa Tasa]  
(hal. straw, takip)

[(Mga) label para sa Tasa at Dagdag sa Tasa]

[Mga panganib sa pagkabulon sa pagkain]  
[Mga allergy sa pagkain]  
[Mga pangangailangang caloric/nutrisyonal/medikal]

[Ligtas na mga kilos sa pagkain]

## Personal Placemat para kay Jane Doe

Inihanda/inihain ng  
staff

Pinakain ang sarili at  
sinubaybayan staff

Pureed na  
Pagkain

Mga Likidong Sinlapot ng  
Pulot



**Kutsara**



**Platong May Hinating  
mga Seksyon**



**Plastic Cup na may  
Takip na Labasan ng  
Tubig**

**Huwag kumain ng (panganib na mabulunan): Mga hot dog, Ubas, Whole na matitigas na prutas**  
**Allergic sa: Mani**

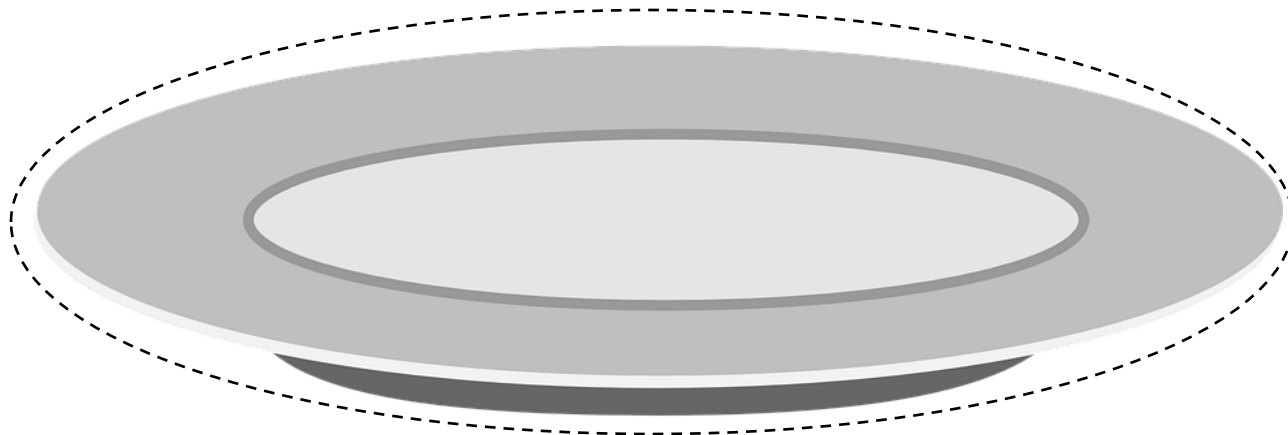
**Alternatibong mga kagat/mga sipsip ng tubig, Magbigay ng kaunting mga kagat, Umupo nang tuwid sa pagkain at 30 minuto pagkatapos**

## Mga Ginupit na Personal Placemat

Para sa bawat seksyon, piliin ang larawan at mga salita na katugma sa mga pangangailangan ng tao. Gupitin sa mga linyang tuldok-tuldok at idikit/i-tape sa personal placemat.

### Mga Tool na Gagamitin – Mga Plato

*Piliin ang isang plato at katumbas na label o gumawa ng iyong sarili.*



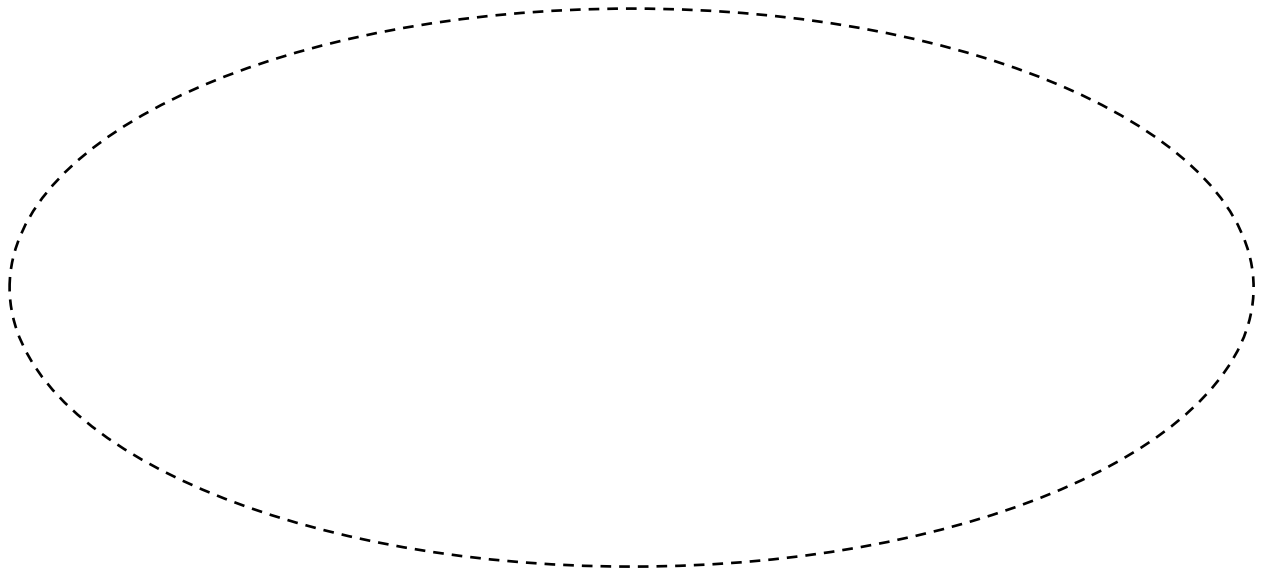
**Platong may Hinating Seksyon**

**Mga Tool na Gagamitin – Mga Plato**

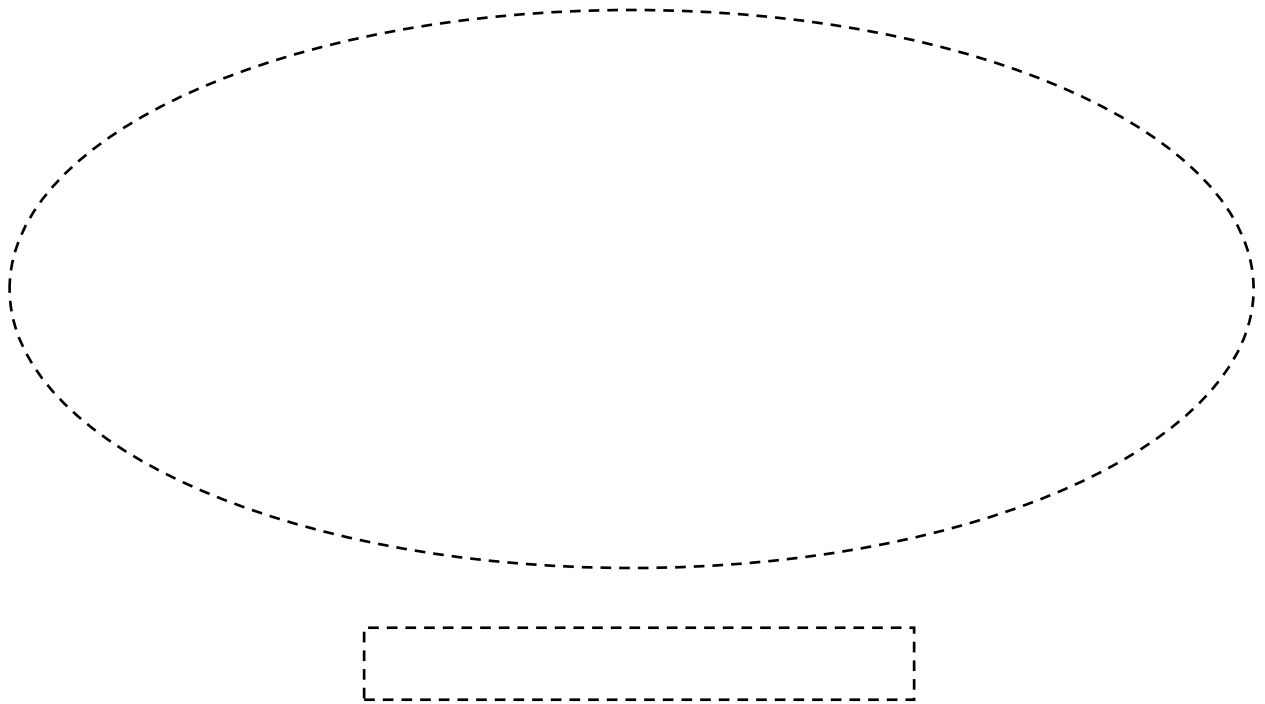


*FabLife Scoop Plate mula sa School Specialty*

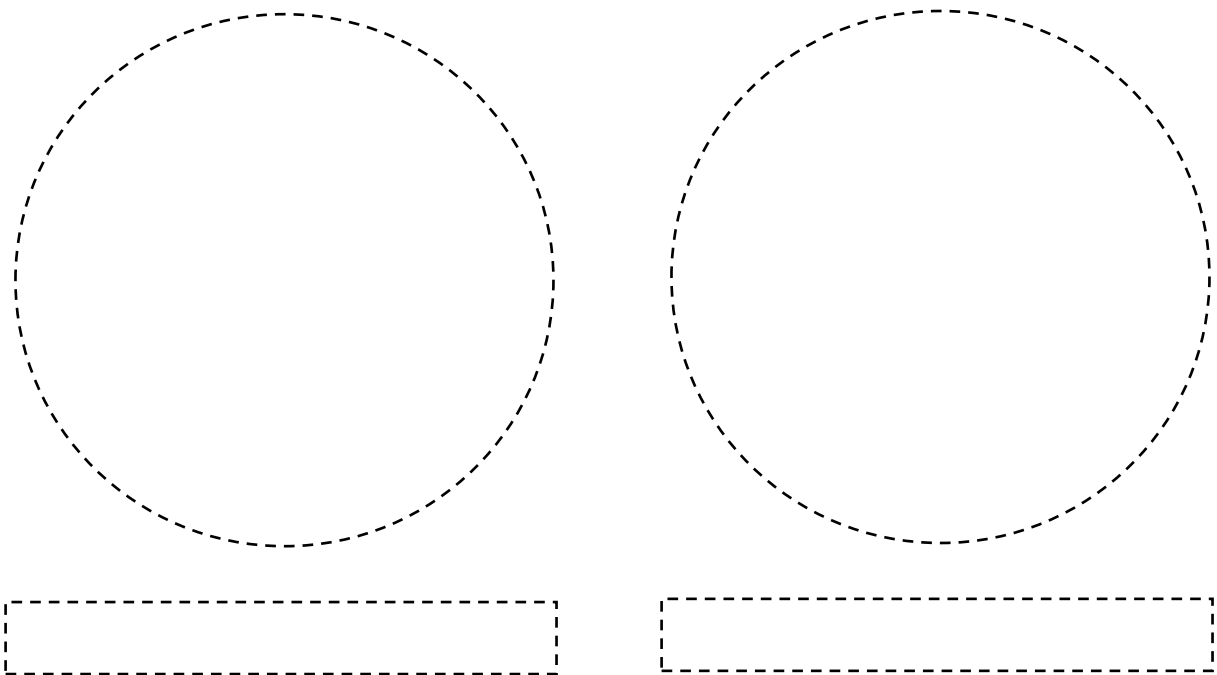
**Scoop na Plato**



**Mga Tool na Gagamitin – Mga Plato**



**Mga Tool na Gagamitin – Mga Dagdag sa Plato**





**Mga Tool na Gagamitin – Mga Tasa**

*Piliin ang isang tasa at isang label o gumawa ng sarili mo.*

**Anumang Tasa**



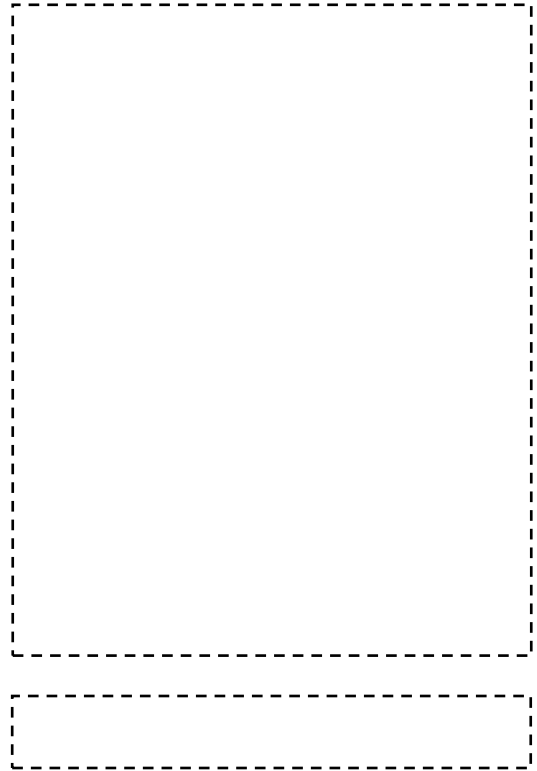
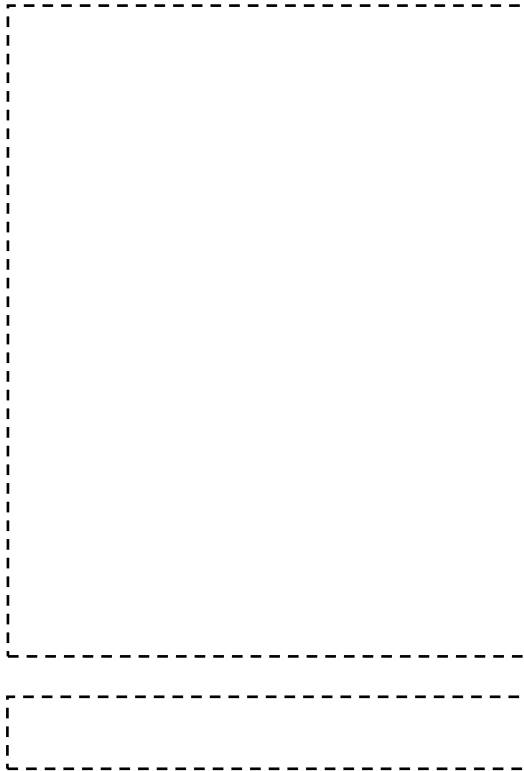
**Standard na Tasa**

**Tasa na may Hawakan**



**Tasa na may Straw sa Hawakan**

**Mga Tools na Gagamitin- Mga Tasa**



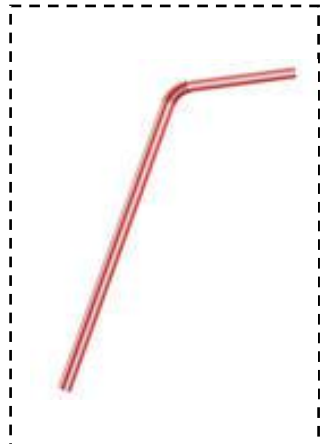
**Mga Tool na Gagamitin- Mga Dagdag sa Tasa**



**Takip para sa Tasa**



**Takip na Labasan na Likido**



**Straw**

**Mga Tool na Gagamitin –  
Mga Dagdag sa Tasa**


**Mga Tool na Gagamitin – Mga Kagamitan**

*Piliin ang mga kagamitan kung kailangan o gumawa ng iyong sarili.*

**Standard na mga  
Kagamitan**



**Tinidor**

**Kutsilyo**

**Kutsara**

**Binagong Kagamitan**



**Spork**

Mga Tool na Gagamitin – Mga Kagamitan at Napkin

**Binagong Kagamitan**



**May Puting Hawakan na Tinidor**

**May Puting Hawakan na 3-Prong na Tinidor**

**May Puting Hawakan na Bowled na Kutsara**

**May Puting Hawakan na Kutsara**



**Napkin**

### Lapot ng Pagkain

*Piliin ang lapot ng isang pagkain.*

#### **Pureed**

Smooth, para pudding, mamasa-masa

#### **Giniling**

Mamasa-masa, cohesive, walang mas lalaki pa kay sa butil ng bigas at hitsurang magugustuhan, kailangang ihain na may low fat na gravy, sarsa, o condiment

#### **¼" na Piraso**

Mamasa-masa, malambot na mga piraso ng pagkain na may tinatayang lapad na number 2 na lapis

#### **½" na Piraso**

Mamasa-masa, malambot na mga piraso ng pagkain na may tinatayang lapad ng kutsilyo ng mantikilya

#### **1" na Piraso**

Mga piraso ng pagkain na tinatayang kasinlapad ng tinidor

#### **Whole (walang pagbabago)**

Walang mga pagbabago sa paghahanda ng pagkain

### Lapot ng Likido

*Piliin ang isang lapot ng pagkain.*

#### **Malabnaw na mga Likido**

Walang nakitang pagbabago sa likido

#### **Mga Likidong Kasinlapot ng Nektar**

Bahagyang pinalapot ang likido

#### **Mga Likidong Kasing Lapot ng Pulot**

Kasing lapot ngpulot ang likido

#### **Mga Likidong kasing lapot ng Pudding**

Likidong nangangailangan ng kutsara sa pagkain

**Mga Pagbabago sa Pagkain – Mga Pagkaing Iwasan**

*Piliin ang mga limitasyon sa pagkain at gumawa kung kailangan.*

Huwag kainin (panganib sa pagkabulon):	
<b>Peanut butter</b>	
<b>Mga hot dog</b>	
<b>Malapot na nangunguyang tinapay</b>	
<b>Karne sa buto</b>	
<b>Hilaw na mga gulay</b>	
<b>Mga Ubas</b>	
<b>Whole na matitigas na prutas</b>	
<b>Marshmallows</b>	
<b>French fries</b>	
<b>Mga Mani</b>	

**Mga Pagbabago sa Pagkain – Mga Pangangailangang Caloric/Nutrisyonal/Medikal**

*Gumawa ng iyong sarili kung kailangan.*

<b>Standard na kakainin/iinuming may calorie</b>

### Ligtas na mga kilos sa Pagkain

*Piliin o gumawa ng iyong sarili kung kailangan*

**Halinhinang pagkagat/pagsipsip ng tubig**

**Magbigay ng kaunting kagat/dami**

**Umupo nang tuwid sa pagkain at 30 minutos pagkatapos**

**Berbal na paghikayat para kumain ng maliit na mga kagat**

**Lunukin nang mabuti**

**Hudyat na bumagal**

### Kinailangang Karagdagang Suporta

*Piliin ang isa o gumawa nang ikaw lang kung kailangan.*

**Inihanda ng staff**

**Pisikal na hudyat para sa paghain**

**Independiyenteng tagahain**

*Piliin ang isa o gumawa ng sarili mo kung kailangan.*

**Pinakain ng staff**

**Pinakain ng staff**

*Gumawa ng iyong sarili kung kailangan.*