



PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN

PAGTULOG AT KALUSUGANG PANGKAISIPAN

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Ang isang malusog na pamumuhay ay kinabibilangan ng paggawa ng mga desisyon na nagpapabuti sa kalusugan. Nangangahulugan ito ng pag-iisip tungkol sa kung paano maging malusog sa lahat ng aspeto ng buhay, kabilang ang pagkain, ehersisyo, pagtulog, at pamamahala ng stress. Nangangahulugan din ito ng pagiging maagap, tulad ng pagbisita sa doktor at dentista. Mahalagang gumawa ng mga pagpili na mainam sa katawan sa lahat ng mga aspetong ito ng buhay at maunawaan kung paano nila mapipigilan o mababawasan ang mga malubhang problema sa kalusugan.

Pinagmulan: [Health Affairs](#)

Mga Nakakatulong na Tip para Mapabuti ang Tulog

Hikayatin ang pagtatakda at pagpapanatili ng parehong oras ng pagtulog at gawain bago ng pagtulog.

Iwasan ang mga nakaka-stress o nakapagpapasiglang aktibidad isang oras o higit pa bago matulog.

Kasama sa mga nakagawiang gawain bago matulog ang paliligo, pagbabasa ng libro, o pagsasanay ng mga relaxation exercise.

Tulungan ang indibidwal na gawin ang kanilang silid-tulugan na isang kapaligiran na nakakapagpatulog.

Ang isang tahimik, madilim, at malamig (sa pagitan ng 60-75 degrees) na lugar ay makakatulong sa mahimbing na pagtulog.

Iwasan ang caffeine, alak, at nikotina ng apat hanggang anim na oras bago matulog.

Tapusin ang hapunan ilang oras bago matulog.

Kung ang indibidwal ay nagugutom pagkatapos ng hapunan, mag-alok ng magaan na meryenda ngunit iwasan ang mga pagkain na maaaring magdulot ng hindi pagkatunaw ng pagkain tulad ng dairy, carbohydrates, o asukal.

Ang ilang mga gamot ay maaaring makaapekto sa pagtulog kaya kumonsulta sa nagrerresetang doktor tungkol sa pag-inom ng gamot nang mas maaga sa gabi kung ito ay maaaring isang kadahilanan.

Ang ehersisyo ay makakatulong sa mga indibidwal na makatulog nang mas mabilis at matulog nang mas mahimbing.

Tapusin ang pag-eehersisyo nang kahit na tatlong oras bago ang oras ng pagtulog.

Pinagmulan: [Harvard](#)



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad pangkalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)



KARANIWANG NAG-UULAT ANG MGA TAONG MAY KAPANSANANG INTELEKTUWAL AT/O KAPANSANAN SA PAG-UNLAD (INTELLECTUAL OR DEVELOPMENTAL DISABILITIES, IDD) NG MGA PROBLEMA SA PAGTULOG AT MAS MADALAS NA MAKARANAS NG HIGIT PANG MGA PROBLEMA SA PAGTULOG KAYSA SA PANGKALAHATANG POPULASYON.

Pinagmulan: [Richdale & Baker \(2014\)](#)

Mga Nakatutulong na Tip upang Pahasayin ang Pangkaisipang Kalusugan

Maging pamilyar sa mga indibidwal na iyong pinaglilingkuran at alamin kung kailan naiiba sa karaniwan ang kanilang pag-uugali.

Ang mga pangangailangan sa kalusugan ng isip ng mga indibidwal na may mga kapansanang intelektwal at/o kapansanang sa pag-unlad (intellectual and/or developmental disabilities, IDD) ay maaaring hindi mapansin at maaaring iba ang pagpapakita.

Ang mga indibidwal na may IDD ay maaaring magpakita ng stress at mga pangangailangan sa kalusugan ng isip sa ibang paraan, gaya ng pagpapakita ng problematikong pag-uugali o agresyon.

Kung napansin mo na ang indibidwal ay kumikilos sa mga paraang hindi karaniwan para sa kanila, dalhin ito sa atensyon ng iyong supervisor o ng naaangkop na miyembro ng iyong team.

Kung ang indibidwal na pinaglilingkuran ay mayroon nang Plano ng Suporta sa Pag-uugali, maging pamilyar dito dahil maaaring may kasama itong mga tip para sa mga tagapagkaloob tungkol sa kung paano pinakamahusay na suportahan ang indibidwal kapag nase-stress.

Tukuyin ang mga aktibidad na gustong ginagawa ng indibidwal at alukin iyon sa mga oras ng pagkabalisa.

Gawing pamilyar ang iyong sarili sa mga gustong aktibidad ng indibidwal at udyukan ang tao na gawin ang aktibidad o mag-alok sa kanila ng pagkakataong gawin ang isang gustong aktibidad na pipiliin nila.

Tulungan ang mga indibidwal na iyong pinaglilingkuran [na mag-relax at magpahinga](#) kapag sila ay tila o sinabi sa iyo na sila ay nai-stress o masama ang loob.

Talakayin sa indibidwal ang kahalagahan ng pangangalaga sa kalusugan ng isip.

[Turuan ang mga indibidwal na huminga nang malalim kapag sila ay nase-stress o nababalisa.](#)

Four-square o box breathing: Huminga at magbilang ng apat, pigilan ang hininga magbilang ng apat, huminga palabas magbilang ng apat, panatilihin walang hangin ang baga magbilang ng apat, ulitin.

Visualization Breathing: Huminga at isipin na ang hangin ay puno ng pakiramdam ng kapayapaan at katahimikan; Huminga palabas at isipin na inilalabas ang stress at tensyon.



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad pangkalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)

Mga Nakatutulong na Tip upang Pahasayin ang Pangkaisipang Kalusugan (pagpapatuloy)

Tulungan ang mga indibidwal na manatiling konektado sa iba, kabilang ang mga kaibigan at pamilya.

Suportahan silang tumawag sa telepono, mag-ayos ng mga pagbisita, o tumulong sa pagsulat ng liham, text, o email.

Subaybayan ang mga pagbabago sa pag-uugali, ganang kumain, o enerhiya ng isang indibidwal dahil maaaring ipahiwatig nito na sinusubukan ng indibidwal na ipaalam ang isang pangangailangan o may mali.

Iulat ang mga naobserbahang pagbabago sa isang Service Coordinator o mga miyembro ng team ng indibidwal upang makakuha ng atensyon mula sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan. Una, i-rule out ang anumang mga medikal na sanhi ng pagbabago ng pag-uugali.

Pinagmulan: [Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)

Mga Karagdagang Sanggunian

[Unawain Kung Paano Naaapektuhan ng Kapansanan ang California](#)

Para I-download ang PDF: [CA Disability at Health State Profile FINAL \(cdc.gov\)](#)

[Pangangalagang Pangkalusugan para sa mga Nasa Hustong Gulang na may mga Kapansanang Intelektwal at Kapansanan sa Pag-unlad](#)



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad pangkalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)