

# Pagbasag ng Katahimikan tungkol sa Alzheimer's: Tagasimula ng Pag-uusap



Ang matapat at maunawain na pakikipag-usap sa mga kaibigan, minamahal o provider ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring maging napakahalaga sa pagpapahusay ng mga bunga at paglaban sa takot at estigma na kaugnayan sa Alzheimer's Disease. Napakadalas, ang takot at mga esitigma ay pumipigil sa mga maagang pagsusuri sa pamamagitan ng paghadlang sa mga tao na maghanap ng impormasyon, tulong, o pagsusuri hanggang ang sakit ay sumulong na sa mas huling mga yugto.

**Gamitin ang isa sa aming mga tagasimula ng pag-uusap upang makipag-unayan sa isang kaibigan o minamahal na maaaring nangangailangan ng suporta dahil nakakaranas sila ng mga palatandaan ng Alzheimer's Disease:**

- Nakabasa ako kamakailan ng isang artikulong may kaugnayan sa Alzheimer's Disease. Interesado ka ba na kasama kong matuto pa tungkol dito?
- Nakapansin ako kamakailan ng ilang pagbabago sa iyong memorya at pag-uugali. May napansin ka bang mga pagbabago?
- Napansin ko na nahihirapan kang tandaan ang ilan sa iyong mga pang-araw-araw na gawain at gusto kong suportahan ka sa anumang paraan na makakaya. Nakapansin ka ba ng anumang mga pagbabago o hamon?
- Anu-anong mga uri ng hobby at aktibidad ang ikinasisiya mo sa maraming taon? Nasisiyahan ka pa ba sa mga ito? Kung hindi, gusto kong makahanap ng isang bagong hobby na maaari nating subukang magkasama.
- Ako ay nagmamalasakit sa iyo at napansin ang ilang pagbabago. Paano mo ilalarawan ang mga huling lagay ng iyong loob?
- Napansin ko na nakalimutan mo ang aking pangalan nang batiin kita sa umagang ito. Gusto ko lamang matingnan ang kalagayan mo – Narito ako lagi kung gusto mong pag-usapan ito.
- Kailan ka huling nagpatingin sa iyong doktor? Tumalakay ba sila ng mga paraan upang panatilihin ang iyong kalusugan at kapakanan na kaugnay ng pang-unawa?
- Lagi akong narito para sa iyo, pero gaano kadalas kang nakikipagkita sa iyong mga kaibigan? Nagbabahagi ba sila ng anuman tungkol sa kalusugan ng kanilang pang-unawa?

Kung ikaw o isang kakilala ay nakakaranas ng mga senyas ng Alzheimer's kontakin ang iyong doktor o espesyalista sa kalusugan. Mangyaring bisitahin ang [TakeOnALZ.com](https://www.TakeOnALZ.com) upang matuto pa tungkol sa sakit, mga palatandaan at mga aksyon na magagawa mo upang protektahan ang iyong sarili at mga minamahal.

