

Kabanata 8

Sa kabanatang ito:

Pagtatapos ng Pagregla (Menopause)	124
Pangangalaga ng Iyong Kalusugan	126
Relasyong Sekswal	128
Karaniwang Problema sa Kalusugan	
na Kasama ng Pagtanda	129
Mahinang dugo (anemia)	129
Malakas na buwanang pagdurugo o pagdating nito sa gitna ng buwan	129
Bukol sa suso	129
Mataas na presyon ng dugo	130
Problema sa pag-ihi at pagdumi	130
Buwa (prolapsed uterus)	131
Varicose veins	132
Pananakit ng likod	132
Rayuma	133
Marupok na buto (osteoporosis)	133
Problema sa paningin at pandinig	134
Pagkabalisa at panlulumo (depression)	135
Pag-uulyanin (dementia)	135
Pagkilos para sa Pagbabago	136

Pagtanda



Padami nang padaming tao ngayon ang nabubuhay nang mas matagal. Maraming mga sakit ang naiiwasan o napipigilan sa pamamagitan ng mas malinis na kapaligiran, *pagbabakuna* at mas mahusay na *nutrisyon*. Nagagamot naman ang iba ng modernong medisina.

Pero may dala ring hirap ang mas mahabang buhay. Una, mas marami kadalasan ang problemang pangkalusugan ng mas matatandang tao kaysa sa nakakabata. Hindi nga dulot ng pagtanda mismo ang karamihan sa mga problemang ito, pero dahil sa mga pagbabago sa katawan na gawa ng pagtanda, maaaring napapabigat ang problema o mas mahirap gamutin.

Ikalawa, habang nagbabago ang mundo at lumalayo sa komunidad ang mas batang miyembro ng pamilya para maghanapbuhay, naiiwang mag-isa na nag-aalaga sa sarili ang maraming mas matatanda. O kung kasama man nila ang mga anak, maaaring may pakiramdam ang mga matanda na pabigat na lang sila sa pamilya o komunidad na wala nang pagpapahalaga at pagrespeto sa pagtanda.

Mas malamang harapin ito ng babae kaysa lalaki dahil karaniwang mas mahaba ang buhay ng babae at naaabot nila ang pagtanda na wala nang kapartner. Kaya sa kabanatang ito, nilalarawan namin kung paano pangalagaan ng mas matatandang babae ang kanilang kalusugan, lunasan ang karaniwang problemang pangkalusugan na hatid ng pagtanda, at kumilos para ayusin ang mahirap na kondisyon ng pamumuhay nila.

► Tayo'y kasintanda ng ating puso.

- kasabihan sa Guatemala

Pagtatapos ng Pagregla (Menopause)



hormone



problema sa matris,
380
panlulumo, 419
kanser sa suso, 382

Isa sa pangunahing palatandaan ng pagtanda ng babae ay ang pagtatapos ng *pagregla*. Maaaring biglaan ito, o unti-unting huminto sa loob ng 1–2 taon. Sa karamihan ng kababaihan, nangyayari ito sa pagitan ng edad 45 at 55.

Palatandaan:

- Nagbabago ang pagregla mo. Puwedeng huminto lang ito, o panandaliang magregla ka nang mas madalas. Puwede ring huminto ka sa pagregla nang ilang buwan at pagkatapos ay magregla uli.
- Maaaring may mga panahon na bigla kang makadama ng bugso ng sobrang init o pamamawis (“hot flashes”). Puwedeng gisingin ka nito sa gabi.
- Nababawasan ang pamamasa at lumiliit ang iyong puwerta.
- Madaling magbago ang damdamin mo.

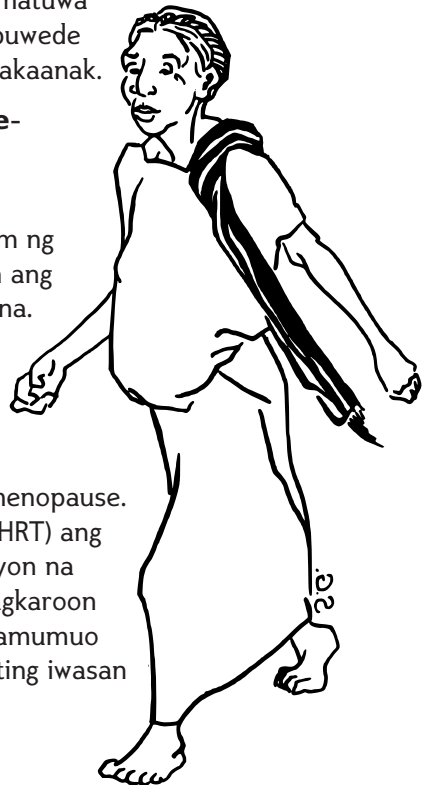
Nangyayari ang mga ito dahil humihinto na sa paglabas ng itlog ang mga obaryo ng babae, at mas kaunti na ang ginagawang hormone na *estrogen* at *progesterone* ng kanyang katawan. Mawawala rin ang mga palatandaang ito habang nasasanay sa mas kaunting estrogen ang katawan.

Minsan nakasalalay ang pakiramdam ng babae sa menopause sa kung paano siya naapektuhan ng mga pagbabago sa kanyang katawan. Nakasalalay rin ito sa paniniwala at pagtrato ng kanyang komunidad sa matatandang babae. Puwedeng matuwa dahil hindi na magkakaregla. Pero puwede ring malungkot dahil hindi na magkakaanak.

Ano ang gagawin kung nagmenopause

Normal na bahagi ng buhay ang menopause. Bubuti ang pakiramdam ng karamihan ng babae kung susundin ang ilang mungkahi sa susunod na pahina.

Noon, nirerekomenda pa ng mga doktor ang paggamit ng gamot na may estrogen at progesterone para maibsan ang pinakamatinding mga sintoma ng menopause. “Hormone Replacement Therapy” (HRT) ang tawag dito. Kaya lang, alam na ngayon na pinapataas ng HRT ang risiko na magkaroon ng kanser sa suso, sakit sa puso, pamumuo ng dugo at stroke. Kaya mas mabuting iwasan ang paggamit ng HRT.



Kung masama ang pakiramdam mo dahil sa menopause, subukan ang sumusunod:

- Magsuot ng damit na madali mong matanggal kung magsimula kang mamawis.



- Iwasan ang maanghang na pagkain o inumin. Puwede itong magdulot ng "hot flashes."



- Huwag masyadong mag-iinom ng kape o tsaa. Mayroon itong *caffeine*, na puwedeng magpa-nerbiyos sa iyo at pahirapan ka sa pagtulog.



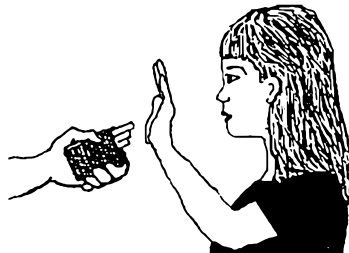
- Regular na mag-ehersisyo.



- Kung gumagamit ka ng mga inuming nakalalasing, kauntian mo lang ang pag-inom. Maari nitong palalain ang pagdurugo at hot flashes.



- Tumigil sa paninigarilyo o pagngata ng tabako. Puwede itong magdulot ng di-karaniwang pagdurugo at palalain ang problema sa pagrupok ng buto (tingnan ang p. 133).



- Ipaliwanag sa iyong pamilya na maaaring mabilis na magbagu-bago ang iyong damdamin. Maaaring makatulong kung makipag-usap ka sa ibang babae na dumadaan sa menopause.
- Magtanong tungkol sa paggamit ng mga tradisyunal na remedyo sa inyong komunidad. Madalas may alam na mga pamamaraan ang mga babaeng nag-menopause na para guminhawa ang pakiramdam.

► Totoong minsan ay masama ang pakiramdam ng babaeng nagme-menopause, pero mapapabuti ito ng karamihan kung magbabago ng mga gawi at kinakain

Pangangalaga ng Iyong Kalusugan



pagkain para sa mahusay na kalusugan, 165
pagkaing sagana sa calcium, 168

Tulad din ng pagbabago ng katawan ng babae sa kanyang pagdadalaga, nagbabago rin ito sa pagtatapos ng panahon na kaya niyang magkaanak. Nagdudulot ang menopause at pagtanda ng mga pagbabago sa tibay ng buto, lakas at pleksibilidad ng kalamnan at kasukasuan, at sa kabuuang kaayusan.

Makakatulong nang malaki ang babae para may lakas at maayos na kalusugan pa rin sa huling mga taon niya sa:

Pagkain nang maayos. Habang tumatanda ang babae, kailangan pa rin niya ng masustansyang pagkain para manatiling malakas ang katawan at para labanan ang sakit. Lumalakas din ang pangangailangan niya sa ilang klase ng pagkain. Dahil mas kaunting estrogen ang ginagawa ng katawan, makakatulong ang mga pagkaing mataas ang taglay na estrogen, tulad ng balatong, tokwa, taho, lenteha at iba pang beans. Dahil nababawasan ang pagkasiksik ng buto sa pagtanda, makakatulong ang mga pagkaing sagana sa *calcium*, isang *mineral* na nagpapatibay ng buto.

Minsan mas mahina kaysa dati ang gana sa pagkain ng mga mas matatanda. Puwedeng dahil ito sa pagbabago sa panlasa at pang-amoy, na bumabawas sa sarap ng pagkain. Puwede ring madaling makaramdam ng busog dahil sa mga pagbabago sa katawan mula sa pagtanda. Pero hindi nangangahulugan na mas kaunting sustansya ang kailangan ng mas matatanda. Kailangan silang himukin para patuloy na kumain nang mahusay, at kumain ng iba't ibang klaseng pagkain.

Pag-inom ng maraming likido.

Sa pagtanda ng tao, kumokonti ang tubig na laman ng katawan. Dagdag pa, binabawasan ng iba ang pag-inom para maiwasang umihi sa gabi, o baka natatakot silang maihi nang hindi sinasadya.

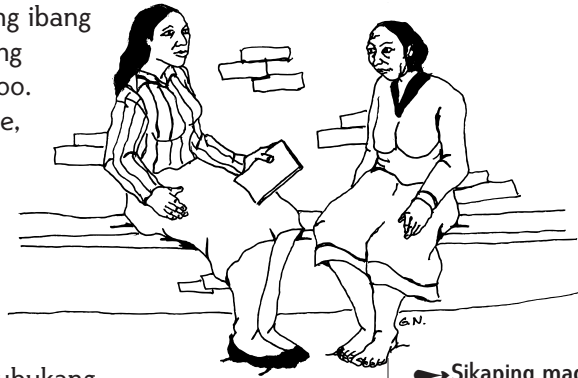


Lahat ito'y puwedeng magdulot ng *pagkatuyot* (dehydration). Para maiwasan, uminom ng 8 baso o tasa ng likido bawat araw. Para maiwasan ang pagbangon sa gabi para umihi, huwag uminom ng kahit ano mga 2 hanggang 3 oras bago matulog.



Regular na pag-exercise. Ang mga regular na aktibidad tulad ng paglalakad, pakikipaglaro sa mga apo, pamamalengke, pagluluto, at pagtatanim ay makakatulong sa babaeng mapanatiling malakas ang kalamnan at buto at maiwasan ang paninigas ng kasukasuan. Makakatulong ang regular na pag-ehersisyo na panatilihin ang timbang at iwasan ang sakit sa puso.

Maagang paglunas sa sakit. Akala ng ibang tao, ang pagtanda ay nangangahulugan ng palaging pagkakasakit. Pero hindi ito totoo. Kung masama ang pakiramdam ng babae, maaaring may sakit siya na puwedeng malunasan, at walang kinalaman sa edad. Kailangan niyang magamot sa pinakamaagang panahon.



➔ Sikaping magpatingin sa health worker kung pakiramdam mo'y may sakit ka na hindi mo nalulunasan.

Pananatiling aktibo. Mananatiling mas malusog at mas masaya ang babae kung aktibo at produktibo siya. Subukang magsimula ng aktibidad, sumali sa isang grupo, o magtrabaho sa isang proyekto ng komunidad. Baka magandang pagkakataon ito para makatulong sa pagpapahusay ng komunidad. Narito ang isang halimbawa:



Si Louise Waithira Nganga ay isang magsasaka ng kape sa bayan ng Kandara, sa bansang Kenya. Noong 1991, bilang kasapi ng isang organisasyon na nagtatanim ng mga puno sa Kenya, nakadaop niya ang isang grupo ng mga babaeng magsasaka na may reklamo tungkol sa isang pabrika ng kape sa gawing itaas ng ilog. Napupunta sa ilog ang mga pataba at kemikal na ginagamit ng pabrika sa paggawa ng kape, at nagkakasakit at namamatay ang mga baka nilang umiinom ng maduming tubig.

Pagkatapos nito, maraming babae ang nagsimulang magpulong para makipag-usap kay Louise. Nakita nila na apektado rin ng ilog ang kalusugan nila at kanilang mga anak. Nagpasya silang itulak ang mga opisyal ng distrito na pigilan ang pagtatapon ng pabrika.

Pero iginigiit din ni Louise na magkatambal ang karapatan at responsibilidad. Kaya tinulungan niya ang mga babae na makitang apektado rin ang mga nakatira sa babang-ilog ng mga ginagawa nila. Halimbawa, kapag naghugas sila ng makinang pang-abono o naglaba ng damit sa ilog, nakakasama ito sa kalusugan ng mga tao sa babang-ilog. Sabi nga ni Louise, “Maging responsable muna tayo, para kung ipagpilitan natin ang ating mga karapatan, malinis ang konsensya natin.”

Noong 1993, binuo ni Louise at mga kababaihang magsasaka ang organisasyong Rural Women’s Sanitation. Tuwing may panganib ang ilog sa polusyon ng mga pabrika, nag-organisa si Louise ng hanggang 100 babae na ‘bumibisita’ sa mga lokal na opisyal para sabihin ang problema. Bukod sa pag-aalaga sa ilog, nagtatayo rin sila ng mga kasilyas at nagdedemanda sa lokal na gobyerno na bawiin ang mga pampublikong balon na inagaw ng mga pribadong may-ari.

Tumigil na si Louise sa pagtatanim ng mga puno, pero hindi siya nagsisisi. “Mas maraming mabibigat na problema na bahagi na ng lupain ng Kandara.” Sinasabi niya sa kanyang mga kasamahang babae, “Hindi pupunta ang Diyos sa lupa para lutasin ang mga problema ninyo. Hindi malalaman ng gobyerno kung ano ang mga problema ninyo. Kayo lang ang makakatiyak na malulutas ang mga ito.”

Relasyong Sekswal

➔ Kung edad lang ang batayan, walang dahilan na hindi ma-siyahan ang babae sa pagtatalik hangga't siya'y nabubuhay.



sekswal na kasiyahan, 186
impeksyon sa puwerta, 265
impeksyon sa ihian, 366

➔ Huwag gumamit ng pampadulas mula sa petrolyo o langis na may pabango. Makakapagdulot ito ng iritasyon sa puwerta.



190
pakikipagseks na tuyo ang ari

Para sa ilang babae, ang menopause ay kalayaan mula sa mga sekswal na obligasyon ng pag-aasawa. Ang iba naman ay mas nagkakainteres sa seks dahil wala nang pangamba ng di-ginustong pagbubuntis. Pero patuloy na nangangailangan ng pagtangi at pagmamahal ang lahat ng babae.



Habang tumatanda ang babae, maaaring makaapekto sa relasyong sekswal ang ilang pagbabago sa kanyang katawan:

- Maaaring mas matagal siya bago mag-init sa pakikipagtalik (nangyayari din ito sa mga lalaki).
- Maaaring mas tuyo ang *puwerta* niya, kaya hirap siya sa pakikipagtalik, o mas madali siyang ma-*impeksyon* sa ari o sa ihian.

Ano ang gagawin:

- Sikaping habaan ang panahon bago makipagseks, para makagawa ng natural na pamamasa ang iyong puwerta. Sa pakikipagtalik, puwedeng gumamit ng laway, halamang langis (mais, olive), o iba pang pampadulas tulad ng spermicide.

MAHALAGA *Huwag gumamit ng langis kung magko-condom. Pahihinain nito ang condom at puwedeng mapunit.*

- Kung hirap ang partner mo na tigasan ng titi, sikaping malaman kung saan siya nasasarapan. Baka mag-iinit siya mula sa paghipo.
- Para maiwasan ang problema sa pag-ihing, huwag mong patuyuin ang puwerta bago ka makipagtalik. Matapos makipagtalik, umihi sa pinakamaagang pagkakataon para mapalabas ang anumang mikrobyo sa ihian.

Pagprotekta sa sarili laban sa pagbubuntis at mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)

Puwede ka pa ring mabuntis hanggang sa tumigil na nang isang buong taon ang iyong pagregla. Para maiwasan, dapat mong ipagpatuloy ang paggamit ng paraan sa pagpapalano ng pamilya sa panahong ito (tingnan ang p. 197).

Kung gumagamit ka ng kontrasepsyon na nakabase sa hormone (pildoras, iniksyon o implant), itigil ang paggamit kung mga 50 ka na para makita kung nireregla ka pa. Gumamit ng ibang paraan ng kontrasepsyon hanggang sa wala ka nang regla sa loob ng isang buong taon (12 buwan).

Maliban kung tiyak mo na ikaw at ang kapartner mo ay walang INP, pati na HIV/AIDS, siguraduhing gumamit ng condom sa bawat pagtatalik—kahit hindi ka na maaaring mabuntis (tingnan ang p. 189).



Nilalarawan sa susunod na mga pahina ang ilan sa pinakamadalas na problema ng mas matatandang babae. Para sa iba pang problema tulad ng sakit sa apdo, puso, *stroke*, *thyroid*, pagsusugat sa paa dahil sa masamang daloy ng dugo, at kahirapan sa pagtulog, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o iba pang pangkalahatang librong medikal. Para sa impormasyon sa *diabetes*, tingnan ang pahina 174.

MAHINANG DUGO (ANEMIA)

Akala ng marami, problema lang ng nakababatang babae ang anemia. Pero apektado rin nito ang maraming matatandang babae—madalas dahil sa masamang nutrisyon o malakas na pagregla.

MALAKAS NA BUWANANG PAGDURUGO O PAGDATING NITO SA GITNA NG BUWAN

Sa pagitan ng edad 40 at 50, nagbabago ang regla ng maraming babae. May lumalakas o mas tumatagal. Kung tatagal ng ilang buwan o taon ang malakas na pagdurugo, puwedeng maging sanhi ito ng anemia.

Pinakamadalas na sanhi ng malakas o matagal na pagdurugo ang:

- mga pagbabago sa hormone
- mga tumutubo sa *matris* (*fibroids* o *polyps*)

Panlunas:

- Tiyakin na may pagkaing sagana sa *iron* araw-araw o mag-iron pills.
- Uminom ng 10 mg medoxyprogesterone acetate minsan bawat araw sa loob ng 10 araw. Kung hindi pa rin humihinto ang pagdurugo sa loob ng 10 araw, ituloy ang gamot sa dagdag na 10 araw. Kung dinudugo ka pa rin, magpatingin sa health worker.
- Sikaping magpatingin sa health worker para sa malakas na pagdurugo na mahigit 3 buwan na, pagdurugo sa gitna ng buwan, o pagdurugo na nagsimula ng 12 buwan o higit matapos ang menopause. Kailangang kayurin ng isang health worker na may kasanayan ang loob ng iyong matris (*D and C*), o mag-*biopsy* at ipasuri sa laboratoryo para sa kanser ang makukuhang himaymay.

Kung may pananakit ka at malakas na pagdurugo sa loob ng ilang taon, tingnan ang kabanata ng libro tungkol sa “Mga Kanser at Tumutubo.”

BUKOL SA SUSO

Madalas ay nakakasalat ng bukol sa suso ang mas matatandang babae. Hindi delikado ang karamihan ng mga ito, pero ang iba ay palatandaan ng kanser (tingnan ang p. 382). Pag-iksamen sa sarili (tingnan ang p. 162) ang pinakamainam na paraan para madiskubre ang bukol sa iyong suso.

Karaniwang Problema sa Kalusugan na Kasama ng Pagtanda



anemia, 172
malakas na pagdurugo, 360
fibroids, 380
polyps, 380



pagkaing may iron, 167
iron pills, 73
kanser sa matris, 381



➔ Puwede ring dulot ng ibang sakit ang lahat ng mga palatandaang ito. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o iba pang pangkalahatang librong medikal.



presyon ng dugo



pagbawas ng timbang, 174
pagkain para sa mahusay na kalusugan, 165



pagtagas ng ihi, 370
pampahigpit o pang-ipit na ehersisyo, 371

MATAAS NA PRESYON NG DUGO

Maaaring magdulot ng maraming problema ang altapresyon, tulad ng sakit sa puso, sakit sa bato at stroke.

Palatandaan ng mapanganib na altapresyon:

- madalas na pagsakit ng ulo
- pagkahilo
- umuugong o kumukuliling na tunog sa tainga

Kung bibisita ka sa isang health worker para sa anumang dahilan, sikaping magpakuha na rin ng presyon ng dugo.



MAHALAGA *Sa simula, walang palatandaan ang altapresyon. Dapat mapababa ito bago lumabas ang mga palatandaan ng panganib. Regular na magpasukat ng presyon ng dugo kung sobra ang timbang o nagdududa na may altapresyon.*

Panlunas at pag-iwas:

- Araw-araw na mag-ehersisyo.
- Kung sobra ang bigat mo, magbawas ng timbang.
- Iwasan ang mga pagkaing sagana sa taba, asukal o asin.
- Kung naninigarilyo ka o nagngangata ng tabako, sikaping huminto.

Kung masyadong mataas ang iyong presyon, maaaring kailangan mo ring uminom ng gamot.

PROBLEMA SA PAG-IHI AT PAGDUMI

Maraming mas matatandang babae ang may problema sa tumatagas na ihi o nahihirapan sa pagdumi. Posibleng dahil nahihya, hindi nila masabi ang mga problemang ito, laluna sa lalaking doktor. Kaya mag-isa silang naghihirap.

Madalas dulot ng kahinaan ng kalamnan sa loob ng puwerta ang mga problema sa pag-ihing. Makakatulong sa pagpalakas ng kalamnan ito ang 'pampahigpit o pang-ipit na ehersisyo'. Para makatulong sa paglabas ng dumi, puwede ring maglagay ng 2 daliri sa loob ng puwerta at itulak ito papalikod habang dumudumi.

Sa pagtanda, bumabagal ang pagtrabaho ng bituka. Maaaring ito ang dahilan kaya nahihirapang dumumi ang mas matatandang babae. Makakatulong ang pag-inom ng maraming likido, pagtiyak na may mga pagkaing sagana sa himaymay o fiber (tulad ng gulay o 'whole grain' na tinapay), at regular na pag-ehersisyo.

BUWA (PROLAPSED UTERUS)

Minsan sa pagtanda ng babae, humihina ang mga kalamnan na sumusuporta sa kanyang matris. Maaaring mahulog sa puwerta ang matris, at puwede pang may bahagi nito na lumitaw sa labas ng ari. Sa malulubhang kaso, maaaring mahulog sa labas ng ari ang buong matris kapag dumumi, umubo, humatsing, o magbuhat ng mabigat na bagay.

Madalas bunga ng pinsala sa panganganak ang buwa—laluna kung marami nang anak ang babae o masyadong maikli ang agwat ng panganganak. Puwede rin itong mangyari kung masyadong maagang umiri ang babae sa pag-labor, o kung tinulak ng nagpaanak ang kanyang tiyan mula sa labas. Pero kapwa nagpapalala ang pagtanda at pagbubuhat ng mga mabigat na bagay. Madalas lumalabas ang mga palatandaan pagkatapos ng menopause, kapag nanghina na ang mga kalamnan.

Palatandaan:

- Napapaihi nang madalas, o nahihirapang umihi, o tumatagas palabas ang ihi.
- May pananakit sa ibabang bahagi ng likod.
- Sa pakiramdam mo, parang may lumalabas sa puwerta.
- Nawawala ang lahat ng naunang mga palatandaan kapag nahiga.

Panlunas:

Puwedeng palakasin ng ‘pampahigpit o pang-ipit na ehersisyo’ ang mga kalamnan sa paligid ng iyong puwerta at matris. Kung ginagawa mo ito araw-araw sa loob ng 3 o 4 na buwan at hindi rin nakakatulong, makipag-usap sa isang health worker. Baka kailangan mo ng vaginal pessary (isang piraso ng goma na hugis gulong) na nilalagay sa loob ng puwerta para panatilihin sa puwesto ang matris. Kung hindi ito umubra, baka kailangan mo ng operasyon.

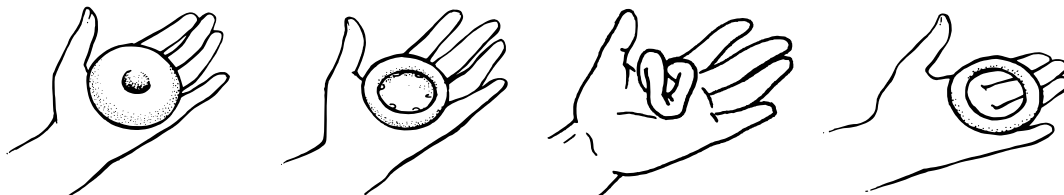


pag-iwas sa buwa



pampahigpit o pang-ipit na ehersisyo

Iba't ibang Klase ng Vaginal Pessary



Kung walang pessary sa lugar ninyo, magtanong sa mga matatandang babae sa inyong komunidad kung ano ang ginagamit nila para sa ganitong problema.

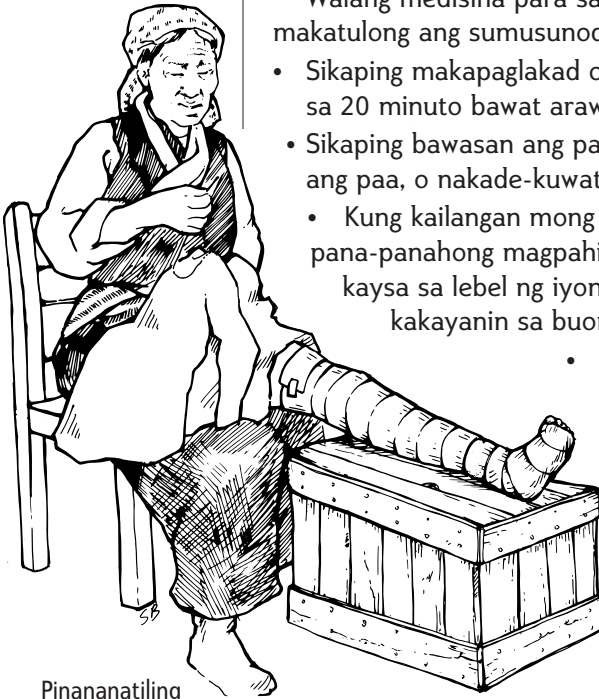
VARICOSE VEINS

Ang varicose veins ay mga ugat na namamaga at madalas ay masakit. Mas matatandang babae na marami ang anak ang madalas magkaroon nito.

Panlunas:

Walang medisina para sa varicose veins, pero maaaring makatulong ang sumusunod:

- Sikaping makapaglakad o maigalaw ang iyong paa nang di-bababa sa 20 minuto bawat araw.
- Sikaping bawasan ang panahong nakatayo, o nakaupo na nakababa ang paa, o nakade-kuwatro.
- Kung kailangan mong umupo o tumayo nang matagal, sikaping pana-panahong magpahinga na nakahiga at mas mataas ang paa kaysa sa lebel ng iyong puso. Gawin ito sa pinakamadalas na kakayanin sa buong araw.
- Kung kailangan mong tumayo nang matagal, sikaping maglakad-lakad sa puwesto mo.
 - Matulog na nakapatong ang paa mo sa unan o nakabalunbon na tela.
 - Para tulungan na hindi lumobo ang mga ugat, gumamit ng elastikong stockings, elastikong bendahe, o telang nakabalot nang hindi gaanong masikip. Pero siguraduhing tanggalin ito sa gabi.



Pinananatiling nakataas ng babae ang kanyang paa habang nananahi.



ehersisyo para sa likod

PANANAKIT NG LIKOD

Dulot karaniwan ng buong-buhay na pagbubuhat at paghahakot ng mabibigat na bagay ang pananakit ng likod ng mas matatandang babae.

- Madalas, maiibsan ito ng:
- araw-araw na pag-ehersisyo para mapalakas at mabanat ang mga kalamnan sa likod. Baka mas masaya kung mag-oorganisa ng grupo ng babae para sama-samang mag-exercise.
 - pagpatulong sa mas batang kapamilya, kung kailangan mong patuloy na gumawa ng mabigat na trabaho.



RAYUMA

Maraming mas matatandang babae ang dumadanas ng pananakit ng *kasukasuan* na dulot ng rayuma. Madalas, hindi ito nagagamot nang lubusan, pero maaaring makatulong ang sumusunod na panlunas.



Panlunas:

- Ipahinga ang mga parte na masakit.
- Magbabad ng tela sa mainit na tubig at ilagay ito sa masasakit na lugar. Ingatang hindi mapaso. (Sa ibang may rayuma, nawawalan ng pakiramdam ang balat sa ibabaw ng kasukasuan na sumasakit.)
- Araw-araw, patuloy na igalaw ang mga kasukasuan sa pamamagitan ng banayad na paghilot at pagbanat sa mga ito.
- Uminom ng katamtamang-lakas na gamot para sa pananakit. Pinakamainam para sa rayuma ang aspirin. Para sa matinding pananakit, uminom ng 600–1000 mg ng aspirin nang hanggang 6 na beses bawat araw. Sabayan ito ng pagkain, gatas o isang malaking baso ng tubig. Mahusay din para dito ang ibuprofen. Uminom ng 400 mg, 4–6 na beses bawat araw.

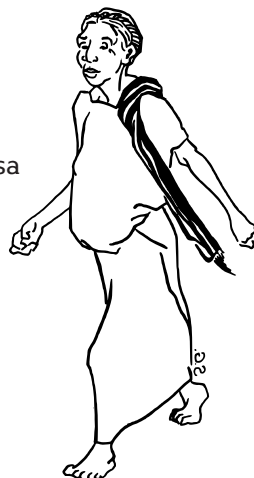
MAHALAGA *Kung magsimulang may umuugong o bumabatingting sa iyong tainga, o madali kang magka-pasâ o lamog sa katawan, bawasan ang aspirin. Dagdag pa, kung mayroon kang maraming pagdurugo mula sa puwerta, hindi ka dapat gumamit ng aspirin.*

MARUPOK NA BUTO (OSTEOPOROSIS)

Pagkatapos ng menopause, mas kaunti na ang estrogen na ginagawa ng katawan ng babae, at nagiging mas marupok ang kanyang buto. Madaling mabali at mabagal maghilom ang marurupok na buto.

Mas malamang maging marupok ang buto kapag:

- lampas sa edad 70.
- mapayat.
- hindi nag-eehersisyo.
- hindi kumakain ng sapat na pagkaing sagana sa calcium.
- maraming beses nang nabuntis.
- malakas sa inuming nakalalasing.
- naninigarilyo o nagngangata ng tabako.



Panlunas:

- Maglakad ng 20-30 minuto bawat araw.
- Kumain ng mga pagkaing sagana sa calcium.



mga ehersisyo para maiwasan ang pag-ikli ng kalamnan



gamot para sa pananakit

► Isang malaking sanhi ng kapansanan ng mas matatandang babae ang marurupok na buto.

► Parehong nakakapagpalakas ng buto ang exercise at calcium.



pagkaing sagana sa calcium

PROBLEMA SA PANINGIN AT PANDINGIG

Habang tumatanda, maraming babae ang hindi na makakita at makadinig na kasinghusay ng dati. Mas malamang maaksidente ang babaeng may problema sa paningin o pandinig, at mas malamang hindi makatrabaho sa labas ng bahay o makalahok sa buhay ng komunidad.

Mga Problema sa Paningin



Paglampas ng edad 40, pangkaraniwan na hirap makita nang malinaw ang malalapit na bagay. *Farsighted* ang tawag dito. Madalas ay makakatulong ang salamin sa mata.

Dapat ding bantayan ng babae ang mga palatandaan ng sobrang presyon ng likido sa mata (glaucoma), na makakasira sa loob ng mata at makakabulag. Biglaan ang pagsimula ng *acute* glaucoma, na may kasamang matinding pagsakit ng ulo o mata. Matigas din ang mata kung kakapain. Madalas naman ay hindi masakit ang *chronic* glaucoma, pero unti-unting nawawala ang paningin sa may tagiliran. Kung kakayanin, dapat ipa-check ng mas matatandang babae ang mata nila sa health center para sa mga problemang ito. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o ibang pangkalahatang librong medikal.

Mga Problema sa Pandinig

Maraming babae na lampas sa edad 50 ang may kahinaan sa pandinig. Puwedeng hindi mapansin ng ibang tao ang problema dahil hindi naman nila nakikita. O baka hindi na lang nila isali sa usapan o mga samasamang aktibidad.



Kung mapansin mo na nawawalan ka ng pandinig, narito ang ilang bagay na puwede mong gawin:

- Umupo na kaharap ang kausap mo.
- Sabihan ang mga kapamilya at kaibigan mo na magsalita nang mabagal at malinaw. Pero sabihan sila na huwag sumigaw. Maaaring mas mahirap intindihan ang salita kung isisigaw.
 - Patayin ang radyo at telebisyon kung nakikisali ka sa usapan.
- Magtanong sa health worker kung malulunasan pa ang problema mo ng gamot, operasyon o paggamit ng hearing aid.



PAGKABALISA AT PANLULUMO (DEPRESSION)

Minsan nababalisa o nanlulumo ang mas matatandang babae dahil nagbago na ang papel nila sa pamilya at komunidad; nangungulila sila o nag-aalala sa hinaharap; o may problema sila sa kalusugan na nagdudulot ng pananakit at masamang pakiramdam. Para sa dagdag na impormasyon sa pagkabalisa at panlulumo, tingnan ang kabanata ng “Kalusugan ng Pag-iisip.”

PAG-UULYANIN (DEMENTIA)

Nahihirapang makaalala ng mga bagay at mag-isip nang malinaw ang ilang matatandang tao. Kapag lumala, tinatawag itong *pag-uulyanin* o *dementia*.

Palatandaan:

- hirap magkonsentra, o naliligaw sa gitna ng pakikipag-usap.
- paulit-ulit na sinasabi ang parehong bagay. Hindi niya matandaang nasabi na niya ito.
- hirap sa pang-araw-araw na gawain. Puwedeng hirap siya kung paano magbihis o maghanda ng pagkain.
- nagbabago ang ugali. Maaaring maging bugnutin, galit, o gumawa ng biglaan at di-inaasahang bagay.

Dulot ng mga pagbabago sa utak ang mga palatandaang ito, na madalas unti-unting nangyayari sa mahabang panahon. Kung biglaan ang paglitaw, malamang iba ang sanhi, tulad ng sobrang gamot sa katawan (*pagkalason*), seryosong impeksyon, *malnutrisyon*, o matinding panlulumo. Madalas, nawawala ang pagkalito kung malulunas ang sanhi ng biglaang pagbabago.

Panlunas:

Walang ispesyal na panlunas o gamot para sa pag-uulyanin. Maaaring mabigat para sa mga kapamilya ang pag-alaga. Makakatulong kung maghahatian ng responsibilidad sa pangangalaga at kung kaya, kumuha ng suporta mula sa tao sa labas ng pamilya.

Para matulungan ang taong nag-uulyanin, sikaping:

- gawing ligtas hanggang maaari ang kanyang paligid.
- gawing regular ang kanyang araw-araw na gagawin, para alam na niya kung ano ang mangyayari.
- panatilihin ang mga kilala niyang bagay o kagamitan sa loob ng bahay.
- kausapin siya sa paraang kalmado at malinaw. Bigyan siya ng sapat na panahon para sumagot.
- magbigay ng malinaw na limitasyon at kakaunting pagpipilian. Magtanong ng bagay na masasagot lang ng “oo” o “hindi.”



Pagkilos para sa Pagbabago

Tradisyunal sa maraming lugar na sama-sama mamuhay ang pamilya at alaga ng mas bata ang matatanda. Pero ngayon, marami ang may trabahong labas sa komunidad, at madalas nagbibiyahе pa ng malayo para masuportahan ang pamilya. Kaya naiwan ang mas matatanda na alagaan ang sarili.

Mas malamang na mamuhay nang mag-isa ang matandang babae kaysa lalaki. Madalas mas matagal ang buhay ng babae, at mas matanda ang lalaking napapangasawa. Sa maraming lugar, mas mababa ang pagtingin sa babaeng balo kaysa sa may asawa. Kapag nasa komunidad na hindi na pinapahalagahan ang matatanda, baka isipin ng matandang babae—at ng pamilya niya—na walang saysay na magpagamot pa. Baka wala ring serbisyo para sa problema niya sa kalusugan.

Kapag mahirap din ang isang matandang babae, lalong malala ang problema niya. Baka wala siyang pambayad sa serbisyong pangkalusugan at gamot, pambili ng masustansyang pagkain, o pambayad para sa maayos na tirahan.



Mga proyektong pagkakakitaan. Para mapaunlad ng mga matandang babae ang sitwasyon nila, isang paraan ang paghahanap ng pagkakakitaan para suportahan ang sarili at maging ang kapamilya, gaya ng:

- pag-aalaga ng hayop tulad ng manok, kambing o baka at pagtitinda ng itlog, gatas, keso o karne.
- paggawa ng tinapay o ibang makakain para ibenta.
- paggawa ng handicraft o pananahi ng mga bagay na maibebenta.

Anim na balo sa isang maliit na komunidad sa bansang El Salvador ang nagpasya na gusto nilang kumita sa pag-aalaga ng manok na maibebenta. Wala pa sa kanilang nakagawa nito, pero nagpaturo sila sa isang grupong sumusuporta sa mga kooperatiba.

Pagkatapos silang pautanging ng isang lokal na asosasyon sa komunidad, nagsimulang magtrabaho ang grupo. Sa gabi, halinhinan sila sa pagtulog sa kulungan ng manok para mataboy ang mga hayop at magnanakaw. Sa madaling araw, gumigising sila para magkatay at maglinis. Araw-araw, naglalakad sila ng ilang kilometro patungo sa ibang komunidad para magbenta ng mga manok, na nakalagay sa basket na nakapatong sa kanilang ulo.

Maraming nagsabi na hindi magtatagumpay ang proyekto: ang mga lalaki sa komunidad, at maging isang ispesyalista sa isang ahensya. Pero kumita sila nang sapat para matabunan ang kanilang gastos, makabili ulit ng manok, at mabayaran ang sarili ng tag-\$45 bawat buwan. Hindi nga malaki, pero higit ito sa anumang kinita nila sa nakaraan. At nakamit nila ang respeto ng komunidad dahil may matagumpay silang negosyo. Tulad ng sabi ng isa sa kanila, “Hindi namin kailanman inakala na makakapagpatakbo kami ng sariling negosyo. Pero tingnan mo kami. Kami na ang mga negosyante!”

Serbisyo sa komunidad para sa mas matatandang babae.

Sa sama-samang paggawa, puwedeng hikayatin ng mas matatandang babae ang kanilang komunidad na:

- magtayo ng murang pabahay para sa mas matatandang babae, o magbuo ng mga grupo na sama-sama sa paninirahan para mabawasan ang gastos sa pamumuhay.
- isama ang mas matatandang babae sa programa sa nutrisyon.
- magsanay ng mga health worker tungkol sa ispesyal na pangangailangang pangkalusugan ng mas matatandang babae.

Puwedeng turuan ng mas matatandang babae ang iba. Mas matatandang babae ang pangunahing taga-ingat ng mga tradisyunal na pangagamot sa komunidad, at tanging sila ang makapagpasa ng kaalamang ito sa susunod na henerasyon. Para mapanatili ang mga gawi at kaalamang ito at maipaalala sa iba na may mahahalagang kasanayan ang mas matatandang babae, puwede nila itong ituro sa kanilang mga anak at apo. Puwede rin nilang tulungan ang mga health worker na matuto ng mga tradisyunal na pangagamot. Sa gayon, magagamit ng mga health worker ang pinakamahusay na paraan ng tradisyunal at modernong medisina.



Pagbabago ng mga patakaran at batas ng gobyerno.

Maraming gobyerno ang nagbibigay ng buwanang pensyon, pabahay at serbisyong pangkalusugan sa mas matatandang mamamayan. Kung hindi ito ginagawa ng inyong gobyerno, sikaping makipagtulungan sa ibang kababaihan para mabago ang mga batas. Gumugugol ng panahon ang ganitong klaseng pagbabago. Pero kahit hindi malasap mismo ng babae ang mga pagbabago, malalaman niyang nakapag-ambag siya para sa mas magandang buhay ng kanyang mga anak at apo.

► Maraming karunungan at karanasan ang mas matatandang babae. Sa sama-samang paggawa, lalakas ang kanilang kapangyarihan.

Pagtanggap ng Kamatayan

May sistema ng paniniwala ang lahat ng kultura tungkol sa kamatayan at mga ideya tungkol sa buhay pagkatapos mamatay. Makakapanatag ng loob ng taong humaharap sa kamatayan ang mga ideya, paniniwala at tradisyong ito. Pero kailangan din niya ng suporta, pagkalinga at katapatan mula sa kanyang mga mahal sa buhay.

Makakatulong ka nang lubos sa isang taong namamatay sa pakikinig sa damdamin at pangangailangan niya. Kung imbes na sa ospital ay gusto niyang mamatay sa tahanan—na pinaliligiran ng mga mahal sa buhay—sikaping igalang ang kagustuhan niya. Kung gusto niyang makipag-usap tungkol sa kamatayan, sikaping maging tapat at totoo. Madalas, alam ng sinumang namamatay ang kanyang kalagayan—mula sa sinasabi ng kanyang katawan, at mula rin sa reaksyong nakikita niya sa mga mahal niyang tao. Hayaan siyang magsalita nang bukas tungkol sa mga pangamba, kaligayahan at kalungkutan niya sa buhay. Sa ganitong paraan, pagdating ng kamatayan, baka mas madali niyang matanggap ito bilang natural na katapusan ng buhay.