

Hidup dengan Demensia

Kit Sumber untuk
Para Penjaga



Perancangan
Penjagaan



"Adalah penting untuk menjelaskan bahawa perbincangan keluarga adalah mengenai menghormati kehendak orang yang tersayang."

Bagaimanakah Kit Ini Boleh Membantu Anda?



Kit ini, ditulis di dalam empat bahagian yang mengandungi maklumat, tip praktikal, aktiviti dan sumber maklumat berkaitan demensia untuk membantu anda menjaga orang yang tersayang yang menghadapi demensia. Ia direka untuk menangani kebimbangan dan isu-isu yang mencabar agar dapat membantu anda menghadapi perjalanan anda sebagai penjaga dengan lebih baik, selain memastikan orang yang tersayang menerima penjagaan yang terbaik.

Walaupun demensia tidak ada ubatnya, anda boleh melambatkan proses perkembangan demensia dengan aktiviti, terapi dan ubat-ubatan. Ingatlah bahawa anda tidak bersendirian dalam menghadapi pengembaraan ini sebagai seorang penjaga pesakit demensia.

Jika anda mengetahui seseorang yang mungkin memerlukan bantuan atau ingin mengetahui lebih lanjut tentang sokongan dan perkhidmatan-perkhidmatan untuk demensia, sila hubungi kami di careinmind@aic.sg atau talian Singapore Silver Line di **1800 650 6060**.

Semua hak terpelihara @ Agency for Integrated Care Pte Ltd. Maklumat adalah tepat sehingga bulan Ogos 2018. Tiada sebarang bahagian daripada penerbitan ini boleh disalin, diubahsuai, diterbitkan semula, disimpan dalam sistem untuk tujuan digunakan semula atau dihantar dalam bentuk lain dengan apa-apa kaedah sekalipun (samada dalam bentuk elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman atau sebaliknya dan secara tidak sengaja penerbitan ini digunakan untuk tujuan lain) tanpa kebenaran bertulis daripada pemilik terlebih dahulu.

PENYUSUNAN PENJAGAAN

Mengumpul Ahli Keluarga

Perbincangan keluarga akan sangat membantu apabila orang yang tersayang telah didiagnosis dengan demensia dan memerlukan penjagaan. Sesetengah keluarga mungkin berfikir bahawa adalah tidak sesuai (taboo) untuk membincangkan tentang demensia secara terbuka tetapi adalah penting untuk menjelaskan bahawa **perbincangan keluarga adalah mengenai menghormati kehendak orang yang tersayang.**



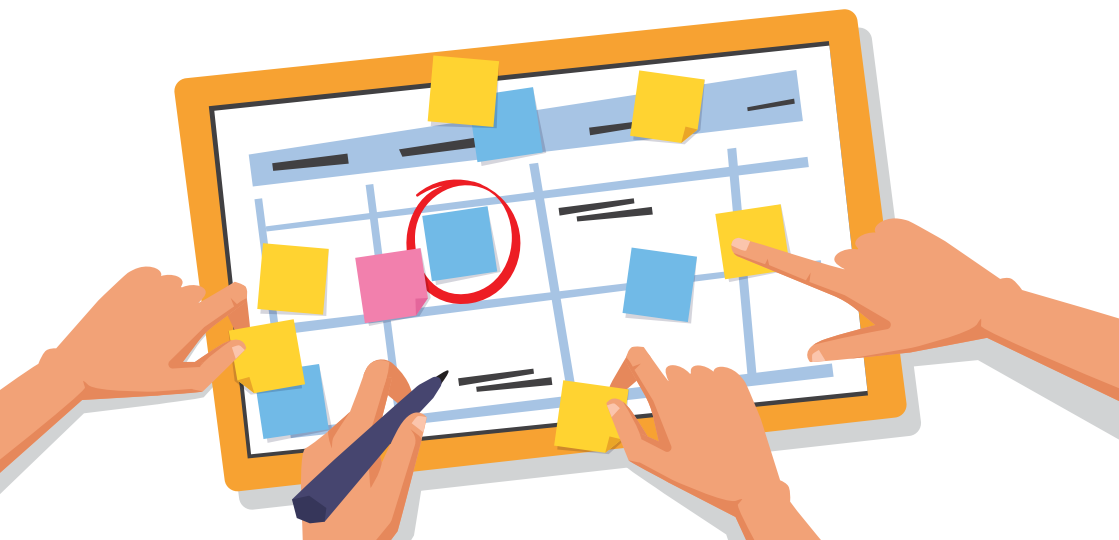
Ahli keluarga yang berbeza akan menghadapi diagnosis secara berbeza dan menyampaikan pemikiran dan emosi mereka dengan cara mereka sendiri. Kadangkala, ini boleh menyebabkan perselisihan yang tidak disengajakan di dalam keluarga. Sesetengah konflik yang mungkin timbul semasa penjagaan adalah:

- Jenis penjagaan yang diberi
- Tanggungjawab kewangan
- Peranan setiap ahli keluarga dalam tanggungjawab penjagaan
- Kesukaran menguruskan kerja, tanggungjawab peribadi dan menjaga orang tersayang
- Memerangi emosi yang datang selari dengan perjalanan penjagaan

Adalah penting untuk isu-isu ini dikenalpasti dan diurus dengan cekap. **Menyediakan diri untuk mereka boleh mengurangkan tekanan dan ketegangan dalam penjagaan** dan dalam proses itu, meningkatkan dan menguatkan hubungan kekeluargaan.

Tetapkan beberapa peraturan asas untuk membantu anda dan ahli keluarga mengadakan perbincangan yang boleh membuahkan hasil berkaitan dengan penjagaan:

- Memastikan keperluan-keperluan dan kehendak-kehendak orang yang tersayang menjadi pusat perbincangan. Untuk mempunyai gambaran yang jelas tentang keinginan mereka, anda boleh mempertimbangkan Perancangan Penjagaan Awal dengan seawal mungkin.
- Menetapkan masa untuk mesyuarat dan perbincangan yang teratur mengenai penjagaan orang yang tersayang dan tanggungjawab penjagaan yang pelbagai. Keperluan penjagaan boleh dan akan berubah mengikut masa.
- Mengadakan perbincangan dengan semua yang terlibat supaya setiap orang berpeluang untuk bercakap dan menyuarakan masalah masing-masing.
- Menghormatilah pandangan dan keperluan masing-masing. Cuba melihat perkara-perkara dari semua perspektif. Semua orang mempunyai tanggungjawab-tanggungjawab peribadi yang perlu dipertimbangkan - (contoh: anak-anak, kerja, pasangan, kewangan dan lain-lain).
- Fokus pada satu isu pada satu masa sebelum berpindah ke isu seterusnya.
- Pertimbangkan kaedah mana yang boleh anda gunakan untuk mencapai persetujuan keluarga - (contoh: melalui pengundian majoriti, meminta pendapat doktor dan sebagainya).
- Bersikap terbuka untuk perbincangan dan mencuba sebaik mungkin menyesuaikan pandangan anda mengikut keutamaan.



Siapa Yang Patut Menghadiri Mesyuarat?

Sekiranya anda mempunyai keluarga yang besar, mungkin terdapat keadaan-keadaan di mana ahli keluarga tertentu tidak dapat hadir. Di dalam kes sedemikian, **adalah penting untuk ahli keluarga yang mempunyai hak untuk menyelesaikan keputusan penting berada di sana.** Ini bermakna tidak semestinya saudara tertua ataupun orang yang bertanggungjawab membayar bil-bil.

Sama ada orang tersayang yang menghadapi demensia boleh menjadi sebahagian daripada mesyuarat itu, bergantung kepada yang berikut:

- 1 Adakah orang yang tersayang dapat berfikir secara jelas dan dapat menyatakan hasratnya sendiri?
- 2 Adakah anda fikir dia akan merasa selesa duduk di dalam ruang perbincangan?
- 3 Bolehkah keluarga mempunyai perbincangan yang terbuka dengan kehadiran orang yang tersayang?

Menetapkan Aturcara

Di dalam mesyuarat yang melibatkan perasaan-perasaan dan pendapat dari setiap individu, **meletakkan situasi di dalam perspektif boleh membantu keluarga untuk fokus terhadap isu utama.** Ini boleh dilakukan dengan:

Menerangkan tentang situasi supaya semua orang memahami apa yang berlaku. Jika selama ini anda yang telah bercakap dengan doktor atau penjaga kesihatan yang profesional, maka anda mungkin orang yang paling sesuai untuk menerangkan apa yang anda ketahui.

Menyediakan pilihan-pilihan penjagaan kesihatan yang mungkin sesuai serta kos yang terbahagi bagi setiap pilihan.

Menjadikan salah seorang dari ahli keluarga sebagai pembuat keputusan bagi mewakili orang tua atau warga tua.

Jika orang yang tersayang sudah mempunyai penjaga atau menggunakan khidmat pekerja asing domestik, pihak keluarga harus menilai sama ada penjaga itu memiliki keupayaan untuk menjaga keperluan dan perkembangan baru.

Memutuskan Tugas Masing-Masing

Cara terbaik untuk memilih pembuat keputusan adalah dengan bertanya kepada orang yang tersayang ketika beliau masih boleh membuat keputusannya sendiri. Sekiranya pembuat keputusan belum dilantik, keluarga harus mencalonkan pembuat keputusan yang semua orang rasa selesa dengannya.

Mesyuarat ini juga adalah masa yang baik untuk semua orang memahami bahagian tugas masing-masing untuk membantu. Di antara tugas utama yang kami cadangkan termasuklah:



Penjaga utama

Orang ini haruslah orang yang memang tinggal bersama dengan orang tua atau warga tua tersebut



Kewangan

Salah seorang ahli keluarga mampu menanggung kos penjagaan, manakala yang lain membantu serba sedikit mengikut kemampuan masing-masing.



Pengangkutan

Ahli keluarga yang memiliki kenderaan sendiri boleh membantu menghantar dan mengambil orang tua atau warga tua tersebut dari temu janji.



Bantuan untuk penjaga utama

Apabila penjaga utama memerlukan rehat, bantuan atau terpaksa ke luar negara untuk tempoh tertentu, beberapa ahli keluarga mestilah secara sukarela menggantikannya untuk meneruskan proses penjagaan.



Berhubung dengan penjaga yang profesional

Seseorang yang boleh berkomunikasi dan menyampaikan maklumat penting tentang penjagaan kesihatan, sekiranya penjaga utama tidak mampu berbuat demikian

Patutkah Mesyuarat Keluarga Diadakan Di Pusat Penjagaan Kesihatan?

Setengah keluarga mungkin memilih untuk mengadakan mesyuarat di hospital kerana mereka lebih suka merujuk terus kepada penjaga kesihatan professional sekiranya terdapat soalan. Penjaga professional seperti kaunselor dan para pekerja sosial perubatan juga dilatih untuk membantu membimbing sesebuah keluarga dalam membuat keputusan yang memberi manfaat kepada orang yang tersayang.

Setiap keluarga mempunyai situasi sendiri. Anda boleh meminta pekerja sosial perubatan atau penjaga kesihatan profesional di institusi pilihan anda untuk memberi nasihat lanjut terhadap perbincangan yang hendak diadakan. Anda juga boleh menghubungi institusi di luar pusat jagaan kesihatan iaitu Pusat Khidmat Keluarga.

Lawati <https://www.caregiver.org/holding-family-meeting> untuk mendapatkan tip mengenai bagaimana mengendalikan mesyuarat keluarga

Melibatkan keluarga

Selepas perbincangan, keluarga harus terus berhubung dengan satu sama lain.

Media sosial memudahkan orang menghubungi satu sama lain dengan cepat dan aplikasi perhubungan seperti WhatsApp adalah sangat berguna untuk keluarga menghantar maklumat terkini mengenai keadaan orang yang tersayang. Ini juga adalah satu cara yang baik untuk ahli keluarga menunjukkan sokongan kepada penjaga utama.

Memberi sokongan emosi kepada penjaga boleh dianggap bantuan yang sama besarnya dengan bantuan terhadap tugas-harian.

Tip-Tip Mengenai Bagaimana Mengadakan Mesyuarat Keluarga
<https://www.caregiver.org/holding-family-meeting>

Membantu Orang Yang Tersayang Tinggal Sendiri

Seorang yang menghadapi demensia peringkat awal mungkin memilih untuk tinggal sendirian kerana mereka hendak mengekalkan sikap berdikari seberapa lama yang boleh atau hanya untuk terus berada di tempat yang mereka sudah biasa. Apabila demensia berubah kepada sederhana dan seterusnya ke tahap teruk, tempat tinggal secara alternatif haruslah diatur.

Berikut adalah tip untuk para penjaga mengenai bagaimana mereka boleh menawarkan penjagaan untuk orang yang tersayang yang tinggal sendirian.

1 Menjadikan penjagaan diri orang yang tersayang lebih mudah

Orang yang tersayang mungkin terlupa untuk mandi, menukar pakaian dan mengambil makanan mereka. Orang yang tersayang mungkin terpula untuk menjalankan tugas rumah ataupun memberi makana untuk binatang peliharaan. Mengatur tentang perkhidmatan penghantaran makanan dan perkhidmatan pengurusan rumah.

Tuliskan nota-nota peringatan dan lekatkan di tempat yang mereka akan lihat (peti sejuk, bilik tidur, ruang tamu, dan lain-lain). Contoh: beri makan kepada binatang peliharaan, jangan lupa mematikan dapur memasak, dan sapu sampah. Jam dan kalendar yang besar dan mudah dibaca akan membantu orang yang tersayang.

2 Meningkatkan ciri-ciri keselamatan di rumah orang yang tersayang

Orang yang tersayang mungkin kurang mampu untuk menilai situasi bahaya seperti bahaya yang terdapat pada alat-alat elektrik, lantai-lantai yang licin dan sebagainya.

Pasangkan pelapik kaki yang tidak licin dan bar pemegang di dalam bilik mandi. Alihkan barang-barang yang membahayakan dari rumah seperti perkakas dapur yang rosak, yang berselerak, bahaya kebakaran dan perabot yang pecah. Gunakan teknologi seperti sistempengesan untuk mengesan pergerakan orang yang tersayang di rumah.

3 Melibatkan orang lain di dalam penjagaan orang yang tersayang

Seseorang yang menghadapi demensia mungkin mempamerkan sikap yang sukar untuk difahami atau diterima. Ini boleh menjurus kepada sikap tidak mesra atau mendatangkan masalah kepada jiran, polis dan komuniti.

Melibatkan anggota keluarga yang lain untuk memberi penjagaan dan bergilir untuk melawat orang yang tersayang dengan kerap. Sekiranya tidak dapat melawat dengan kerap, berkomunikasi secara kerap dengan orang yang tersayang melalui telefon atau teks.

Jelaskan keadaan orang yang tersayang kepada jiran dan pекedai tempatan supaya mereka boleh mengawasi orang yang tersayang di dalam komuniti.

Diadaptasi daripada Persatuan Alzheimer

Menjadikan Rumah Anda Mesra Demensia

Menyediakan rumah anda supaya selamat untuk orang yang tersayang juga adalah sebahagian daripada perancangan awal.

Orang yang menghidapi demensia mungkin mengalami kesukaran melakukan tugas rutin seperti:

- Makan
- Mandi
- Memakai pakaian
- Berjalan; dan
- Pergi ke tandas

Untuk membolehkan warga tua merasa lebih yakin dan memberi mereka ruang untuk berdikari di rumah, mewujudkan persekitaran yang selamat dan selesa yang boleh mengurangkan risiko terjatuh adalah penting.

Terapi Pekerjaan (Occupational therapist) boleh membantu anda menilai rumah anda, mengenalpasti bahaya keselamatan yang berpotensi serta mengesyorkan pengubahsuaian rumah mudah dan peralatan bantuan untuk meningkatkan kebebasan bergerak untuk orang yang tersayang.

Di samping itu, mengetahui tentang kegemaran-kegemaran, tabiat-tabiat dan rutin-rutin orang yang tersayang adalah bermanfaat. Berbincang dengan anggota keluarga yang lain untuk merancang perubahan yang paling sesuai. Anda dinasihatkan untuk melaksanakan perubahan-perubahan tersebut secara beransur-ansur kerana sebarang perubahan yang mendadak mungkin akan mengganggu rutin orang yang tersayang dan sebaliknya boleh menyebabkan mereka tertekan.

Tip-tip umum untuk mengelak terjatuh di rumah

Memastikan ruang fizikal rumah dilengkapi dengan sempurna

- Pencahayaan yang mencukupi – gunakan bol lampu dengan minimum 100 watt
- Ketinggian kerusi-kerusi tidak terlalu rendah
- Suis lampu malam adalah mudah untuk dicapai.



Alihkan benda-benda yang berselerak dan yang mempunyai potensi membahayakan keselamatan

- Lantai yang kering
- Jauhkan atau keluarkan wayar yang berselerak
- Elakkan permaidani yang licin

Berhati-hati dengan pemakaian orang yang tersayang

- Memastikan dia menggunakan kasut yang sesuai dengan tapak kasut yang tidak licin

Berhati-hati dengan pergerakan orang yang tersayang

- Letakkan barang yang sering digunakan di dalam jangkauan
- Memastikan lantai-lantai tidak basah dan licin sebelum mereka berjalan di atasnya
- Semua aktiviti dilakukan secara perlahan. Jangan tergesa-gesa untuk melakukan sesuatu
- Menukar posisi-posisi mereka dengan perlahan-lahan semasa mengangkatnya dari katil.

Anda juga boleh mempertimbangkan untuk memasang yang berikut:

- Bar pemegang di dalam tandas
- Tanjakan-tanjakan di atas bebendul jalan
- Lantai anti-gelincir

Untuk lebih banyak idea mengenai cara mengubahsuai setiap bilik di dalam rumah anda supaya mesra demensia, anda boleh menyemak pautan berikut:

Mengadaptasi rumah

<http://www.enablingenvironments.com.au/adapt-a-house.html>

Bagaimana dan apa yang hendak diubahsuai di rumah anda

<https://www.silverpages.sg/caregiving/active-caregivers/Home%20Modifications>

Lihat Rumah penjagaan Virtual dari Skrin Anda

<http://dementia.stir.ac.uk/design/virtual-environments/virtual-care-home>

Tip-Tip Mencipta Rumah Mesra Warga Tua

<http://www.patientsengage.com/conditions/elder-friendly-homes>

Tip-Tip Keselamatan di Rumah untuk Melindungi Orang Yang Tersayang dari Terjatuh dan Tercedera

https://www.ktph.com.sg/hllibrary/display/650/home_safety_tips__general

Sumber Lain Yang Berguna

Model terperinci Pangsapuri-Pangsapuri untuk Mesra Demensia

Persatuan Penyakit Alzheimer telah membina panduan untuk mencipta persekitaran Mesra Demensia dengan menggunakan model terperinci pangsapuri untuk memahami prinsip-prinsip mesra demensia.

- Anda boleh mendapatkan salinan dari professional_trg@alz.org.sg atau menelefon 6293 9971.

Untuk mengetahui tentang vendor bagi pengubahsuaian rumah

Able Studio boleh membantu anda memilih vendor untuk membuat pengubahsuaian.

- Anda boleh melawat laman web www.theablestudio.com.sg atau menelefon 6602 2253.

Untuk subsidi sebagai sebahagian daripada Program Penambahbaikan Rumah (HIP)

HDB menyediakan subsidi di bawah Skim Peningkatan untuk Orang-Orang Tua yang Aktif (EASE) sebagai sebahagian daripada Program Penambahbaikan Rumah (HIP). Ia menitikberatkan kepada penambahbaikan keselesaan dan meningkatkan pergerakan orang tua yang tinggal di flat HDB melalui penggantian lantai jubin kepada lantai anti gelincir di bilik mandi dan tandas, pemasangan bar pemegang dan juga tanjakan-tanjakan.



Lawatan-lawatan ke rumah oleh ahli terapi

Ahli terapi dari Perkhidmatan Komuniti TOUCH membuat lawatan ke rumah untuk membuat cadangan khusus berdasarkan penilaian tentang keperluan penjaga, fungsi penerima penjagaan dan penjagaan persekitaran. Mereka juga boleh membantu dalam membuat susulan dengan kontraktor.

*Nota - Individu-individu yang berada di bawah Bantuan Awam akan disubsidi sepenuhnya manakala mereka yang memerlukan bantuan kewangan akan menjalani penilaian kelayakan.

Anda boleh merujuk kepada http://www.caregivers.org.sg/articles/home_untuk_maklumat_lanjut_tentang_menjadikan_rumah_anda_mesra_orang_tua

*Singapura yang mesra demensia tidak mempunyai kepentingan kewangan di dalam mana-mana perusahaan

Tip untuk Saudara-Mara dan Kawan-Kawan Semasa Melawat

1

Memahami Demensia

Memahami bagaimana demensia berkembang akan memberi anda gambaran tentang apa yang sedang dialami oleh orang yang tersayang. Ini akan membantu anda untuk memahami beberapa kelakuan dan perasaan yang dialami oleh orang yang tersayang. Sila rujuk ke Buku 1 "Kenali Demensia dan Membina Singapore yang Mesra Demensia" untuk memahami demensia.

2

Sentiasa Memperkenalkan Diri Anda

Memberi salam kepada orang yang tersayang serta menyebutkan nama dan menerangkan hubungan anda dengan mereka. Kadangkala orang yang tersayang mungkin terlupa dan mereka mungkin akan mengalami kebimbangan akibat dari cuba mengingati siapa diri anda.

3

Membuatkan Lawatan Anda Menyeronokkan!

Menjadikan lawatan anda menyeronokkan dengan membawa sesuatu bersama anda seperti foto lama, kenangan semasa melancung bersama dahulu atau barang lama. Membacakan surat khabar untuknya juga boleh membantu melibatkan orang yang tersayang dan memberi peluang untuk anda berdua menghabiskan masa bersama.

Gunakan muzik untuk menggembirakan orang yang tersayang. Muzik boleh mencipta suasana santai atau menyeronokkan sama ada dimainkan melalui CD atau dari alat muzik. Ia boleh membantu orang yang tersayang mengingati kenangan lama atau hanya untuk bersenang-senang!



4

Memahami perasaan orang yang tersayang

Mempunya fikiran yang terbuka dan fleksibel. Lawatan anda mungkin tidak seperti yang telah dirancang tetapi tidak mengapa. Sentiasa berfikir terbuka tentang proses lawatan anda dan menyesuaikan diri dengan orang yang tersayang dari segi tahap tenaga serta, mood dan sebagainya.



Demensia boleh menyebabkan kawan anda mengalami perasaan cemas, kemarahan dan gangguan perasaan. Fahami perasaan kawan anda untuk memberikan sedikit keyakinan.

5

Menyesuaikan cara komunikasi anda

Terokai kaedah lain untuk komunikasi selain dari berbual. Pegang tangan orang yang tersayang, memberikan pelukan, mengusap bahu atau mengurut tangan untuk melengkapkan atau menggantikan perbualan.

Berkomunikasi dengan jelas dengan bertanyakan soalan yang berbentuk tertutup dan bukan berbentuk terbuka. Dengar dengan sabar dan berikan masa untuk bertindak balas. Demensia mungkin menyebabkan kemampuan kawan anda untuk mengekspresikan diri terjejas. Jangan cuba menghabiskan ayat untuknya sebaliknya mendengar dengan sabar semasa kawan anda bercakap dan mencari-cari perkataan-perkataan yang sesuai untuk digunakan.

6

Terus Berhubung

Dengan keadaan hilang ingatan, interaksi dengan orang yang tersayang dan kawan selalu dianggap hanya boleh membantu sedikit atau tidak memberi apa-apa makna. Walau bagaimanapun dengan meluangkan masa untuk bersama orang yang tersayang boleh membantu menstabilkan emosi mereka! Merasa selesai dengan keadaan yang senyap kerana ia bukan perkara yang teruk. Hargai dan nikmati masa bersama orang yang tersayang.

Pekerjaan untuk mereka yang menghadapi Demensia Peringkat Awal



Kerja memainkan peranan yang penting dalam kehidupan kita, membuatkan kita rasa lengkap dan juga untuk peningkatan peribadi. Bagi orang yang menghadapi demensia, terdapat banyak keputusan-keputusan yang perlu dibuat tentang pekerjaan termasuklah sama ada hendak berterus terang kepada majikan atau tidak, perubahan apa yang perlu dilakukan di tempat kerja dan sampai bila hendak terus bekerja.

Isu-isu yang berkaitan sama ada harus memberitahu atau tidak kepada majikan tentang demensia peringkat awalan yang telah didiagnosis boleh menjadi sangat kompleks. Tiada peraturan tetap yang berfungsi untuk semua orang. Bagi kebanyakan orang, ia bergantung kepada sejauh mana simptom-simptom itu akan menjejaskan kemampuan mereka bekerja, kadar perkembangan simptom-simptom dan sokongan yang mungkin diperlukan (atau mungkin ditawarkan oleh) majikan. Demensia peringkat-awalan mungkin tidak akan menjejaskan keupayaan seseorang untuk bekerja pada peringkat permulaan walaupun ia mungkin berlaku dari masa ke semasa.

Menilai situasi kerja

- Pertimbangkan kemungkinan risiko keselamatan yang berkaitan dengan simptom demensia (sebagai contoh, jika mesin sedang beroperasi, bertanggungjawab dalam hal kewangan atau ketika memandu kereta milik syarikat) dan jika terdapat tugas yang memerlukan mereka berurusan dengan majikan atau pelanggan yang menerima perkhidmatan.
- Biarkan masa menyerap diagnosis dan jangan tergesa-gesa dalam membuat sebarang keputusan.
- Menganalisa semua aspek situasi dengan sepenuhnya sebelum berterus terang kepada majikan.
- Bercakap dengan keluarga, doktor-doktor dan jika sesuai, wakil kesatuan atau peguam yang mengendalikan kes anti diskriminasi di tempat kerja serta isu kesihatan.
- Sebelum mempertimbangkan untuk meletakkan jawatan, dapatkan nasihat dan berunding mengenai hak-hak sebagai pekerja.

Ini mungkin berguna untuk dipertimbangkan:

- Kepuasan bekerja atau prestasi kerja dalam peranan semasa.
- Akses kaunseling untuk kaki tangan.
- Bilangan tahun berkhidmat di dalam syarikat.
- Jenis kerja yang anda lakukan, sama ada perubahan yang berkaitan dengan demensia peringkat- awalan boleh menjejaskan orang lain.
- Kemampuannya syarikat perkerjaan untuk memberi sokongan.
- Hubungan dengan rakan sekerja dan pihak pengurusan.
- Sama ada berkemungkinan untuk mengubah atau mengurangkan tugas atau menyediakan sokongan yang boleh membantu dalam menjalankan tugas.
- Insuran untuk persaraan, kematian atau ketidakupayaan disediakan.
- Kehadiran seorang peguam semasa berinteraksi dengan majikan.



Tips untuk Perayaan Gembira



Perayaan merupakan masa untuk bergembira dan sambutan merentasi semua budaya. Walau bagaimanapun, ia mungkin mendatangkan tekanan kepada para penjaga dan orang-orang yang menghadapi demensia akibat dari gangguan dalam rutin harian mereka. Berikut adalah ti yang praktikal bagi mewujudkan masa yang menyeronokkan untuk semua anggota keluarga.



1. Mempertimbangkan tentang makanan

Makanan sering menjadi tumpuan utama semasa perjumpaan keluarga. Pastikan makanan yang disajikan dapat dinikmati oleh orang yang tersayang. Berusaha untuk menyediakan makanan yang lembut dalam saiz-saiz yang kecil supaya mudah untuk ditelan dan dihadam.

2. Merancang hari

Cuba kekalkan rutin orang yang tersayang sebanyak yang mungkin. Aturkan masa rehat untuk orang yang tersayang sekiranya kesibukan sepanjang hari sangat meletihkannya. Jika terdapat ramai saudara-mara yang datang melawat maka aturkan masa melawat kerana keadaan itu mungkin akan memenatkannya.

3. Persediaan untuk perayaan

Apakah rutin yang sering anda lakukan bersama orang yang tersayang semasa perayaan? Berusaha untuk melibatkan mereka dengan aktiviti yang mudah seperti menggiling doh semasa membuat biskut atau melipat kertas perhiasan.

Proses penyediaan juga boleh membantu orang yang tersayang menyesuaikan diri

dan merasa seronok dengan perayaan yang bakal tiba.

4. Berkomunikasi dengan saudara-mara

Menggalakkan saudara-mara untuk meluangkan masa secara bersemuka dengan orang yang tersayang yang menghadapi demensia.

5. Menyediakan beberapa barang-barang yang menjadi kenangan

Menggalakkan saudara-mara mengambil bahagian dengan meletakkan buku skrap yang mengandungi foto-foto lama yang mungkin mengingatkan mereka kepada kenangan-kenangan masa lalu. Ini akan memulakan perbualan di antara saudara-mara dan orang yang tersayang.

6. Turut sama menikmati perayaan

Minta bantuan dari saudara-mara dalam tugas penjagaan supaya anda juga mempunyai masa untuk menikmati sambutan perayaan.





Menggunakan Pengangkutan Awam

Pengangkutan awam adalah jenis pengangkutan yang biasa digunakan oleh penduduk Singapura. Ini tidak akan berubah walaupun untuk orang yang menghidapi demensia peringkat awal. Dengan mempunyai sistem pengangkutan yang mudah diakses membolehkan mereka yang menghidapi demensia dapat terus berhubung dengan kawan-kawan, keluarga dan komuniti. Ia juga menyediakan akses kepada penjagaan kesihatan.

1. Cabaran-cabaran yang dihadapi oleh orang-orang yang menghidapi demensia

Demensia boleh memberikan cabaran kepada mereka untuk mengakses kenderaan pengangkutan. Ini disebabkan oleh beberapa perkara:

- Tidak dapat mengingati laluan-laluan bagi kenderaan pengangkutan
- Kekeliruan tentang masa dan tempat
- Kehilangan barang-barang semasa melakukan perjalanan (contoh: kad ezlink, beg)
- Merancang dan mengatur kenderaan pengangkutan menjadi sukar disebabkan kemampuan untuk menilai atau mempertimbangkan sesuatu semakin menurun
- Kesukaran untuk berkomunikasi dengan operator kenderaan pengangkutan tentang pemberitahuan tempat yang hendak dituju
- Perubahan kepada mood atau kelakuan semasa sedang menggunakan kenderaan pengangkutan.

Seseorang yang menghidapi demensia mungkin dibantu oleh penjaga. Namun, mereka mungkin tidak merasa selesa untuk melakukan perjalanan sendirian. Kekurangan akses untuk kenderaan pengangkutan boleh menyebabkan mereka merasa terasing dan kecewa.

2. Inisiatif oleh Penyedia pengangkutan tempatan

Grab telah memperkenalkan program "GrabAssist" mereka. Para pemandu Grab dilatih dalam membantu penumpang-penumpang dengan keperluan akses yang berbeza. Selain dari pemindahan kerusi roda dan cara pengendalian peranti mudah alih, para pemandu ini juga mengetahui tanda dan simptom asas demensia serta kemahiran asas komunikasi.

3. Tip untuk melakukan perjalanan menggunakan pengangkutan awam

Sekiranya anda melakukan perjalanan bersama orang tersayang yang menghidapi demensia, berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda:

- Rancang laluan yang akan digunakan sebelum anda memulakan perjalanan
- Aturkan masa yang secukupnya untuk perjalanan agar anda dan orang yang tersayang tidak merasa tergesa-gesa. Contohnya, apabila anda melakukan perjalanan untuk temu janji perubatan.
- Ambil perhatian tentang sebarang situasi yang boleh membuatkan orang yang tersayang merasa tidak selesa seperti keretapi-keretapi yang sesak. Cari laluan alternatif untuk mengelakkan situasi seperti ini atau pun mencari masa-masa alternatif yang sesuai untuk melakukan perjalanan.
- Bawa kawan atau saudara bersama anda sebagai bantuan tambahan jika perlu.

Perancangan Awal Penjagaan

**Sumber Utama: Masalah-masalah Kehidupan - Sebuah laman web di Singapura yang memfokuskan kepada Perancangan Awal Penjagaan*

Perancangan Awal Penjagaan (ACP) adalah proses merancang keadaan kesihatan dan penjagaan peribadi untuk seseorang pada masa akan datang. Mengadakan perbualan ACP boleh membantu orang tersayang yang menghadapi demensia untuk:

- Berkongsi nilai dan kepercayaan peribadi dengan keluarga
- Menyerokai bagaimanainilai dan kepercayaannya mempengaruhi keutamaan penjagaan kesihatan mereka di dalam situasi perubahan yang sukar
- Mengamanahkan ahli keluarga atau saudara yang boleh dipercayai sebagai wakil untuk membuat keputusan mengenai penjagaan kesihatan sekiranya beliau tidak dapat berbuat demikian suatu hari nanti

Secara idealnya, **perbincangan mengenai penjagaan orang yang tersayang harus dilakukan seawal yang mungkin** sementara orang yang tersayang yang menghadapi demensia masih mempunyai kemampuan untuk membuat pilihan dan keputusan.

4 Langkah Mudah untuk Perancangan Awal Penjagaan

1. Fikirkan mengenainya

- Mempertimbangkan apa yang penting dan diperlukan oleh orang yang tersayang untuk kehidupan yang lebih bermakna di akhir hayat mereka
- Memahami pilihan ramalan dan rawatan

2. Bercakap dengan orang yang tersayang dan penjaga

- Berbincang tentang hasrat dan tujuan penjagaan dengan keluarga atau kawan-kawan yang rapat supaya mereka dapat lebih memahami situasi
- Orang tersayang yang menghadapi demensia mungkin mempunyai satu atau dua orang yang dipercayai yang boleh mewakili suara hati mereka

3. Memasukkan hasrat atau kehendak ke dalam perancangan

- Rekodkan dan berkongsi keputusan-keputusan di atas dokumen dengan orang yang sesuai
- Berkongsi dan berbincang untuk penjagaan kesihatan dan pilihan masa depan dengan doktor yang sedang merawatnya

4. Menyemak pilihan-pilihan anda

- Orang yang tersayang masih boleh mengubah fikirannya selepas perancangan di buat.
- Sekiranya ini berlaku, kemaskinikan dokumen-dokumen ACP dan buat salinan-salinan baharu untuk pihak yang terlibat



Panduan untuk menyediakan dokumen ACP dalam empat bahasa yang berbeza boleh dimuat turun dari laman web Living Matters di <https://livingmatters.sg/>.

Pengakhiran “Power Of Attorney”

Apabila demensia berlangsung, mereka yang mengalami keadaan ini semakin sukar untuk menganalisa dan menyelesaikan masalah. Anda mungkin perasan yang mereka mungkin tidak mampu untuk membuat keputusan yang baik berkaitan dengan kewangan dan kesihatan.

“**Lasting Power of Attorney**” (LPA) adalah dokumen undang-undang yang memberikan kuasa kepada satu atau lebih orang untuk membuat keputusan-keputusan dan bertindak sebagai wakil penerima. Wakil mestilah berumur sekurang-kurangnya 21 tahun ke atas untuk membuat temu janji ini secara sukarela, sekiranya dia hilang keupayaan untuk membuat keputusan sendiri.

Adalah perlu bagi pengeluar sijil yang disahkan untuk menandatangani LPA sebagai saksi dan untuk mengesahkan bahawa orang yang tersayang menyedari tentang implikasi membuat LPA. Pengeluar sijil terdiri daripada psikiatri, peguam atau pegawai perubatan yang berkeelayakan.

Terdapat dua jenis boring LPA

Borang 1: Ini adalah versi standard yang individu gunakan untuk memberi kuasa am dengan sekatan asas kepada mereka yang telah selesai.

Borang 2: Ini adalah untuk mereka yang mempunyai keperluan yang tidak standard dan berhasrat untuk memberikan kuasa yang sesuai kepada penerima mereka. Ia biasanya dipilih oleh mereka yang mempunyai aset-aset yang besar dan lebih rumit.

Sekiranya anda berminat atau merasakan bahawa LPA adalah penting untuk orang yang tersayang, sila lawati laman web Office of the Public Guardian di <https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/Home.aspx>

Untuk maklumat lanjut, anda juga boleh menelefon 1800-226-6222, atau email enquiry@publicguardian.gov.sg

ARAHAN AWAL UNTUK PERUBATAN

*Sumber-sumber Utama: Kementerian Kesihatan



Arahan Awal untuk Perubatan (AMD) adalah dokumen undang-undang yang telah ditanda tangani oleh orang yang tersayang lebih awal, memberitahu doktor bahawa mereka tidak mahu sebarang rawatan untuk memanjangkan jangka hayat digunakan, sekiranya mereka berada di dalam keadaan tenat dan tidak sedarkan diri.

Membuat AMD adalah keputusan secara sukarela yang dibuat oleh orang yang tersayang. Dengan teknologi perubatan yang semakin maju, terdapat banyak cara-cara untuk memanjangkan jangka hayat seseorang. Ini bermakna dia boleh hidup lebih lama walaupun menghadapi penyakit yang serius. Rawatan luar biasa untuk memanjangkan jangka hayat adalah:

- Sebarang rawatan yang hanya berfungsi untuk memanjangkan jangka hayat bagi pesakit yang mengalami penyakit yang serius; tetapi
- Tidak menyembuhkan penyakit
- Contoh: alat bantu pernafasan disambung kepada pesakit untuk membantu pernafasan tidak boleh menyumbang kepada penyembuhan atau merawat

Orang yang tersayang mungkin tidak dapat untuk memberitahu hasratnya untuk meneruskan atau memberhentikan rawatan. Sesetengah orang lebih suka meninggal di dalam keadaan semulajadi dan tidak meneruskan rawatan. Pada masa akan datang, di dalam situasi di mana orang yang tersayang tidak dapat menyatakan hasratnya kepada doktor, doktor tersebut akan menggunakan AMD orang yang tersayang sebagai panduan.

Untuk membuat AMD:

- Pesakit mestilah berumur 21 tahun ke atas dan mempunyai minda yang sihat.
- Pengesahan bahawa pesakit berada di dalam keadaan tenat harus dilakukan oleh tiga orang doktor (termasuk doktor dari hospital). * Dua orang daripadanya mestilah terdiri daripada doktor pakar.
- Pesakit perlu melengkapkan dan menandatangani borang AMD dengan kehadiran dua orang saksi – doktor yang bertanggung jawab dan seseorang yang berusia 21 tahun ke atas. Kedua-dua saksi tidak layak untuk mendapat apa-apa pampasan jika pesakit meninggal dunia.

*Jika terdapat ketidaksepakatan di antara doktor-doktor,

- Doktor yang bertanggung jawab akan mengkaji semula AMD.
- Sekiranya masih belum ada persetujuan, Kementerian Kesihatan akan melantik tiga orang pakar tambahan untuk mengkaji kes orang yang tersayang.
- Jika ketiga pakar yang dilantik tidak dapat mengesahkan bahawa orang yang tersayang mengalami sakit tenat, AMD tidak boleh berkuatkuasa.

Maklumat lanjut boleh didapati melalui laman web Kementerian Kesihatan.

AMD boleh dibatalkan pada bila-bila masa. Orang yang tersayang boleh melakukan ini dengan melengkapkan borang atau menulis surat kepada Pendaftar AMD dan mempunyai saksi yang boleh menjadi saksi kepada pembatalan tersebut. Anda boleh memilih untuk menjadi saksi.

Jika mereka tidak dapat menulis, mereka boleh memberitahu hasrat untuk membatalkan AMD melalui percakapan ataupun menggunakan bahasa isyarat. Saksi harus menghantar notis tersebut dan menerangkan mengapa mereka sendiri tidak dapat berbuat demikian.

Menulis Surat Wasiat

Merancang surat wasiat adalah penting untuk melaksanakan hasrat orang yang tersayang selepas dia meninggal dunia. Wasiat tersebut harus mengandungi arahan yang jelas mengenai hasrat atau kehendak orang yang tersayang terhadap wang dan aset yang dimilikinya. Ini juga untuk memastikan waris-waris dan generasi masa depannya dijaga dengan sewajarnya.



Mengenai surat wasiat

Surat wasiat akan berkuatkuasa selepas kematian. Ia adalah dokumen undang-undang yang menerangkan aset yang merangkumi wang, simpanan-simpanan dan aset-aset mereka. Ia juga menyatakan bagaimana aset milik orang yang tersayang akan diagihkan di kalangan penerima.

Setiap surat wasiat berbeza. Ianya boleh mengandungi satu muka surat dokumen yang mudah ataupun yang kompleks, bergantung kepada aset yang dimiliki oleh orang yang tersayang. Surat wasiat ini juga mengandungi arahan-arahan mengenai penjagaan anak-anak kecil, anak-anak kurang upaya, derma untuk kebajikan dan sebagainya.

Surat wasiat biasanya menyenaraikan yang berikut:



- Senarai kesemua aset orang yang tersayang.
- Senarai semua liabiliti dan hutang orang yang tersayang, yang menyatakan bagaimana beliau mahu hutang-hutangnya dibayar sebelum diagih-agihkan kepada waris-warisnya.
- Waris-waris dan para penjaga serta jumlah yang akan diterima masing-masing.
- Pelaksana wasiat yang akan menjalankan tanggungjawab berkaitan surat wasiat orang yang tersayang. Waris juga boleh menjadi pelaksana wasiat.
- Penasihat-penasihat (peguam-peguam atau akauntan-akauntan kepada orang yang tersayang).
- Klausula pembatalan: Ini adalah untuk membatalkan mana-mana wasiat yang telah dirangka oleh orang yang tersayang sebelum ini.
- Klausula baki: Ini memberi kuasa kepada orang yang tersayang cara untuk membahagikan baki estet yang dimilikinya. Sebagai contohnya, sekiranya waris meninggal dunia dahulu sebelum orang yang tersayang, aset yang bakal diterimanya akan menjadi sebahagian daripada baki tersebut.

Kenapa Membuat Surat Wasiat?

Jika orang yang tersayang tidak mempunyai surat wasiat, Pemegang Amanah Awam iaitu pegawai yang bertugas di bawah Kementerian Undang-Undang, akan membuat keputusan siapa yang layak menerima menurut undang-undang. Ini bermakna nama-nama yang orang tersayang hendak agihkan asetnya berkemungkinan tidak akan mendapatkannya.

Bantu orang yang tersayang untuk memastikan wang mereka akan pergi kepada orang yang mereka berhasrat hendak berikan, dengan merangka surat wasiat. Mereka boleh melantik:

- Seorang pelaksana, iaitu seseorang yang boleh dipercayai untuk memastikan kehendak mereka akan dilaksanakan; atau
- Seorang penjaga untuk menjaga harta benda atau wang yang mereka tinggalkan kepada anak-anak.

Sekiranya anda dan orang yang tersayang memerlukan nasihat undang-undang, anda boleh mempertimbangkan untuk melawat klinik undang-undang yang percuma. Anda harus ingat bahawa klinik undang-undang yang percuma ini terdiri daripada peguam-peguam sukarelawan jadi tidak semua mereka mahir di dalam bahagian ini. Anda mesti menelefon dahulu ke klinik sebelum pergi ke sana untuk memastikan mereka boleh memberikan nasihat yang diperlukan oleh anda dan orang yang tersayang. Klinik undang-undang yang percuma ini ditawarkan di beberapa kelab komuniti.



Sumber Maklumat



Terdapat juga panduan-panduan atas talian yang mengandungi wawasan tertentu untuk perancangan demensia dan sokongan untuk pelbagai keadaan. Anda boleh mendapat maklumat lanjut di perpustakaan Agensi untuk sumber Penjagaan Bersepadu atau sumber penjaga yang terdapat di Singapore Silver Pages (<https://www.silverpages.sg/>) untuk pengumpulan maklumat dan sumber yang komprehensif tentang penjagaan.

Pautan-
Pautan
yang
Berguna

1. E – Care Locator untuk sokongan dan perkhidmatan-perkhidmatan untuk demensia.

Anda boleh menggunakan pautan ini untuk mencari perkhidmatan-perkhidmatan yang berhampiran yang boleh memenuhi keperluan dan kebimbangan anda yang spesifik

2. Persatuan Penyakit Alzheimer

Persatuan Penyakit Alzheimer (ADA) adalah organisasi Sukarelawan Kebajikan yang menyediakan perkhidmatan-perkhidmatan penjagaan harian untuk orang-orang yang menghadapi demensia termasuk kaunseling, ceramah-ceramah pendidikan, latihan-latihan dan bengkel-bengkel untuk para penjaga.

3. Masalah Minda – Sumber Direktori mengenai Kesihatan Mental Komuniti

<https://www.silverpages.sg/resourcelibrary/publications/Community%20Mental%20Health%20Resource%20Directory>

Skim-skim Bantuan Kewangan



Didiagnosis dengan keadaan perubahan seperti demensia bukan sahaja menyakitkan secara emosi tetapi juga mendatangkan cabaran tentang masalah kewangan kepada keluarga.

AIC mempunyai beberapa skim bantuan kewangan untuk membantu orang-orang yang menghidapi demensia juga untuk penjaga mereka serta orang yang tersayang. Dapatkan maklumat lanjut mengenai skim-skim ini dan kriteria kelayakan melalui <https://www.silverpages.sg/financial-assistance.AIC>.

LATIHAN PENJAGAAN

Ada ketikanya anda merasa bahawa anda tidak mempunyai kemahiran-kemahiran yang mencukupi untuk memberi penjagaan kepada orang yang tersayang. Latihan penjagaan boleh membekalkan anda dengan kemahiran-kemahiran yang bersesuaian dan tip-tip yang berguna untuk menyediakan persekitaran yang selamat, sihat dan menyokong orang yang tersayang.

Untuk mengetahui bagaimana memohon Geran Latihan Penjagaan dan kursus-kursus penjagaan, sila lawati <https://www.silverpages.sg/financial-assistance> dan <https://www.silverpages.sg/caregiving/training>.

An Initiative by



Supported by

