

Hidup dengan Demensia

Kit Sumber untuk Para Penjaga



**KENALI
DEMENSIA
DAN MEMBINA
SINGAPURA
YANG MESRA
DEMENSIA**

Inisiatif
Singapura
Yang Mesra
Demensia



"Menyedari jenis-jenis umum dan diagnosis demensia boleh membantu anda untuk menyediakan keperluan yang lebih baik untuk 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.

Apa Itu Demensia?

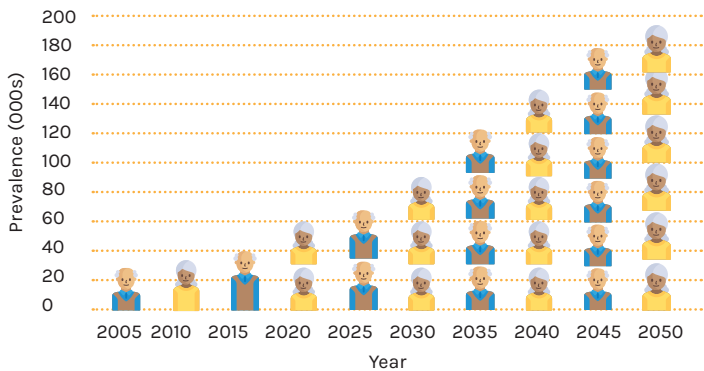
Demensia adalah sejenis penyakit yang menjejaskan otak dan bukan sebahagian daripada proses penuaan semulajadi. Orang yang hidup dengan demensia (orang yang menghidapi demensia) akhirnya akan hilang keupayaan untuk:

- Berfikir atau memberi alasan,
- Mengingati maklumat baharu atau mengingati peristiwa yang lepas,
- Menjaga diri sendiri,
- Mempelajari maklumat dan kemahiran-kemahiran baharu,
- Menyelesaikan masalah dan membuat penilaian.

Demensia boleh menjejaskan orang-orang dewasa dalam apa jua lingkungan umur, tetapi ia lebih kerap berlaku kepada mereka yang berumur 65 tahun ke atas.

Hari ini terdapat 28,000 orang yang berusia 60 tahun ke atas menghidapi demensia. Menjelang tahun 2030, dijangka 80,000 orang akan menghidapi demensia. Kajian seluruh negara oleh Well-being of the Singapore Elderly (WISE) baru-baru ini mendapati bahawa 1 diantara 10 kelaziman demensia berlaku di kalangan warga tua yang berumur 60 tahun ke atas.

Projected Dementia Prevalence in Singapore



Year	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
Prevalence (000s)	22	30	40	53	69	92	119	146	171	187

Jenis-Jenis Demensia

Demensia berlaku apabila beberapa perubahan terjadi di otak. Terdapat beberapa jenis demensia dan setiap satunya mempunyai sebab dan simpton yang berbeza. Menyedari jenis-jenis umum dan diagnosis demensia boleh membantu anda untuk menyediakan keperluan yang lebih baik untuk orang yang tersayang.



Jenis Demensia	Keterangan
Penyakit Alzheimer	Penyakit Alzheimer merosakkan sel-sel otak. Ia berkaitan dengan kehilangan memori dan kebolehan intelektual lain yang mengganggu kehidupan seharian.
Demensia Vaskular	Demensia vaskular mengakibatkan kemerosotan kemahiran untuk berfikir. Ini disebabkan oleh keadaan-keadaan yang menghalang atau mengurangkan aliran darah, oksigen dan nutrisi-nutrisi ke otak. Ini menyebabkan kerosakan pada sel otak dan ia sering dikaitkan dengan strok.
Demensia Lewy Body	Deposit protin yang dikenali sebagai "Lewy body", berkembang di dalam sel-sel saraf di kawasan otak yang terlibat dengan kognisi, memori dan pergerakan. Selain daripada simptom-simptom penyakit Alzheimer, Demensia Lewy Body boleh menyebabkan simptom-simptom yang serupa dengan penyakit Parkinson.
Demensia temporal hadapan	Demensia temporal hadapan merujuk kepada sekumpulan gangguan yang disebabkan oleh kehilangan sel saraf progresif di bahagian hadapan dan sisi otak, yang sering menyebabkan perubahan personaliti dan masalah tingkah laku.
Demensia berkaitan dengan alkohol	Ia adalah gangguan kognitif yang disebabkan oleh kekurangan vitamin B-1 yang teruk. Ia biasanya berpunca dari penyalahgunaan alkohol.

Penuaan Secara Normal vs. Demensia



Bagaimanakah anda dapat membezakan proses penuaan secara normal dengan simptom Demensia?



Perubahan Ingatan dalam Penuaan Secara Normal

Masih mampu meneruskan aktiviti harian walaupun kadangkala berlaku masalah hilang ingatan.

Mungkin memerlukan sedikit masa untuk mengingati arah dan/atau mengemudi diri ke tempat-tempat baru.

Masih mampu untuk membuat penilaian dan membuat keputusan

Dapat mengingati dan menggambarkan peristiwa dan kejadian yang penting.

Kadang-kadang mempunyai kesukaran untuk mencari perkataan yang sesuai tetapi tidak mempunyai masalah untuk meneruskan perbualan.



Tingkah laku dan Simptom yang menunjukkan Demensia

Kesukaran dalam menjalankan tugas harian seperti membayar bil, berpakaian sewajarnya dan membasuh.

Lupa bagaimana untuk melakukan perkara-perkara yang memang sudah biasa dilakukan sebelum ini.

Hilang atau menjadi keliru di tempat-tempat yang biasa dan tidak dapat mencari arah yang hendak dituju.

Mempunyai masalah untuk memilih apabila dibentangkan banyak pilihan, berkemungkinan menunjukkan penilaian yang tidak wajar atau menunjukkan tingkah laku yang tidak sesuai dalam bersosial.

Tidak dapat mengingati semula atau menerangkan keadaan terutamanya tentang peristiwa yang baru sahaja berlaku.

Selalu lupa, menyalahgunakan atau menggunakan perkataan-perkataan yang mengelirukan.

Mengulangi frasa dan cerita yang sama di dalam perbualan tanpa menyedarinya.

ABCD Demensia pada peringkat-peringkat yang berbeza

Terdapat beberapa peringkat demensia dengan pengalaman yang berbeza bagi setiap orang. Dalam semua jenis demensia, masalahingatan adalah tanda awal. Kemosrotan kemahiran kognitif adalah secara beransur dan kemudiannya, aktiviti harian yang tanpa bantuan akan menjadi semakin mencabar.

tanda & simptom Demensia



Aktiviti
Kehidupan
Harian

Peringkat-peringkat		
Ringan	Sederhana	Teruk
<ul style="list-style-type: none"> Masih mampu menjaga diri dalam aktiviti asas kehidupan harian seperti kebersihan diri, berpakaian Tetapi mungkin mempunyai beberapa masalah dengan: <ul style="list-style-type: none"> Mengambil pengangkutan awam Pengurusan wang Menyediakan makanan 	<ul style="list-style-type: none"> Memerlukan bantuan untuk berpakaian, kebersihan diri, makan dan lain-lain. Berisiko tinggi untuk jatuh 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak dapat menjaga kebersihan diri sendiri, pergi ke tandas, mandi. Berkemungkinan untuk mengalami masalah pergerakan, mungkin terlanjar di atas katil sahaja



Tingkah
Laku

<ul style="list-style-type: none"> Apathy; Kurang berminat di dalam aktiviti yang mereka pernah lakukan Mood yang cepat berubah 	<ul style="list-style-type: none"> Merayau Perbuatan/soalan-soalan yang berulang kali Pertukaran masa tidur Kekecewaan kerana tidak dapat berkomunikasi dengan baik Berkemungkinan merasa tertekan, mudah gelisah, mencurigakan 	<ul style="list-style-type: none"> Menangis, menjerit atau memberitahu perkara yang sama berulang kali sebagai satu cara untuk memberitahu keperluan Menolak rawatan disebabkan kekeliruan
---	--	--

tanda &
simptom
DemensiaPenurunan
Kognitif

Ringan	Peringkat-peringkat	
	Sederhana	Teruk
<ul style="list-style-type: none"> • Pelupa (Hilang ingatan untuk jangka pendek) • Kemampuan membuat keputusan semakin menurun • Kesukaran untuk mengikuti jalan cerita atau perbualan • Pemikiran abstrak yang lemah • Kesukaran dalam mencari perkataan yang betul • Menghilangkan barang 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingatan jangka panjang yang tidak jelas • Tidak dapat mengenali ahli keluarga tertentu • Kesukaran berkomunikasi kerana pertuturan yang berulang atau ketidakupayaan untuk memahami konteks • Tidak dapat mengingat alamat atau nombor telefon sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak dapat mengenali diri sendiri • Tidak dapat berkomunikasi melalui bahasa. Mungkin juga tidak berkomunikasi langsung • Kadangkala tidak bertindak balas • Tidak dapat mengenal objek-objek biasa
<ul style="list-style-type: none"> • Kadang-kala merasa bingung tetapi dapat mengemudi diri ke tempat yang sering dikunjungi 	<ul style="list-style-type: none"> • Keliru dengan konsep masa • Sesat di tempat-tempat yang sudah biasa dikunjungi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak dapat membezakan di antara siang dan malam



Kekeliruan

Mengurangkan Risiko Anda Untuk Mendapat Demensia



Ini adalah cara-cara bagaimana untuk mengekalkan minda anda aktif dan mengurangkan risiko untuk mendapat demensia.

1



Aktiviti Fizikal

Melakukan olahraga dengan lebih kerap akan menjadikan sistem peredaran jantung dan darah anda lebih cekap. Ia juga akan membantu menurunkan kolesterol dan mengekalkan tekanan darah anda pada tahap yang sihat, mengurangkan risiko mendapat demensia vaskular.

2



Aktiviti Otak

Pastikan minda anda aktif. Aktiviti-aktiviti yang merangsang mental seperti teka-teki, Sudoku dan permainan-permainan kata yang lain berfungsi sebagai latihan kognitif yang boleh mengimbangi atau menangguk proses demensia. Nikmati beberapa permainan yang mencabar otak ini.
<https://www.lumosity.com/>

3



Kesinambungan

Bersikap aktif secara fizikal dan sosial. Aktiviti fizikal dan interaksi secara sosial boleh melambatkan proses permulaan demensia.

4



Diet

Mengekalkan diet yang sihat. Mempunyai diet yang sihat adalah penting untuk banyak sebab tetapi diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran dan asid lemak omega-3 – yang biasa ditemui di dalam ikan-ikan dan kacang-kacang tertentu – boleh menggalakkan kesihatan secara menyeluruh dan mengimbangi atau melambatkan proses demensia.

MENDAPATKAN DIAGNOSIS

Bagaimana hendak memulakan Perbualan untuk mendapatkan diagnosis



Jika anda menyayangi orang yang anda sayangi mengalami demensia atau menunjukkan tanda dan simptom yang telah diterangkan, anda perlu mendapatkan diagnosis dan rawatan yang sesuai untuknya. Walau bagaimanapun, untuk memulakan perbualan dengan seseorang mengenai isu ini mungkin agak sensitif. Lazimnya seseorang yang mengalami tanda dan simptom demensia mungkin merasa bimbang, tidak berdaya atau menafikannya.

Untuk menggalakkan seseorang bercakap apabila anda bimbang tentang bagaimana kesan hilang ingatan terhadap mereka, anda boleh:

1. Melakukan perbualan di tempat yang biasa dan santai.
2. Mengambil contoh tingkah laku mereka untuk memulakan proses kesedaran.
3. Mengadakan perbualan yang jelas untuk membincangkan tentang keperluan-keperluan dan isu-isu mereka.

Anda tidak perlu mendapatkan persetujuan orang itu untuk berjumpa doktor bagi tujuan diagnosis melalui satu sesi sahaja. Ini adalah perkembangan yang sukar untuk diproses, jadi orang itu mungkin mengambil sedikit masa untuk menerimanya.

Berikut adalah beberapa soalan yang boleh anda gunakan untuk memulakan perbualan:

- **Anda kelihatan bimbang; bagaimanakah saya dapat membantu anda?**
- **Anda nampak lain hari ini, bagaimanakah perasaan anda?**
- **Adakah anda ok? Anda seolah-olah bimbang tentang sesuatu.**

Pada mulanya, diagnosis demensia boleh mendatangkan kejutan kepada seseorang. Walau bagaimanapun, dengan diagnosis yang jelas, orang yang menghidapi demensia boleh mendapat maklumat dan sokongan yang diperlukan untuk mengatasi simptom. Walaupun pada masa ini demensia belum dapat disembuhkan, rawatan dan pengurusan awal boleh melambatkan kadar kemerosotan.

Bergantung pada tahap keselesaan warga tua, berkongsi kebimbangan di dalam perbualan bersama ahli-ahli keluarga dapat:

- Memujuk warga tua untuk menjalani diagnosis dan mendapatkan sokongan.
- Menyediakan ahli keluarga dengan lebih awal tentang tugas penjagaan.
- Membantu kedua-dua pihak samada warga tua mahupun penjaga untuk membuat perancangan masa depan.



Mendapatkan Diagnosis

Anda boleh mendapatkan diagnosis secara profesional dengan:

1. Menghubungi klinik berkaitan memori (ingatan) di Singapura menerusi senarai di bawah.

Hospital Tan Tock Seng	Geriatric Medicine Clinic [basement 1] 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433	Tel: 6359 6100 Fax: 6359 6101
Institusi Kesihatan Mental	Psychogeriatric Clinic 10 Buangkok View Singapore 539747	Tel: 6389 2200 Fax: 6385 1075
Hospital Universiti Nasional	Neuroscience Clinic 5b Lower Kent Ridge Road Singapore 119074	Tel: 6779 5555 Fax: 6779 5678
Hospital Umum Changi	Geriatric Clinic 2 Simei Street 3 Singapore 529889	Tel: 6850 3510 Fax: 6787 2141
Hospital Umum Singapura	Department of Neurology Outram Road Singapore 169036	Tel: 6321 4377 Fax: 6220 3321 appointments@sgh.com.sg
Kampus NNI @ TTSH	Neuroscience Clinic, Level 1 National Neuroscience Institute 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433	Untuk temu janji Tel: (65) 6357 7095 Fax: (65) 6357 7103 appointments@nni.com.sg
Hospital Ng Teng Fong	Geriatric Medicine 1 Jurong East Street 21 Singapore 609606	Tel: 6716 2000 (24 jam) Tel: 6716 2222 (temu janji)

2. Berjumpa dengan doktor (GP) tempatan yang disahkan untuk membantu dan menyediakan penilaian kesihatan mental dan diagnosis.
Senarai GP boleh didapati di sini <http://www.silverpages.sg/mhdirectory>
3. Menghubungi helpline berikut untuk mendapatkan maklumat.
 - a) **HealthLine oleh Lembaga Promosi Kesihatan (HPB):** 1800-223-1313
 - b) **Singapore Silver Line:** 1800-650-6060
 - c) **Helpline Demensia oleh Persatuan Penyakit Alzheimer:** 6377 0700

Merawat Demensia



Pada masa ini, demensia tidak dapat disembuhkan. Walau bagaimanapun, terdapat ubatan yang boleh membantu meningkatkan fungsi mental, mood atau tingkah laku dan melambatkan perkembangan simptom penyakit.

Walaupun ada ketikanya sedikit peningkatan atau penstabilan simptom boleh dilihat, namun ini tidak akan menghentikan penyakit atau memulihkan kesihatan mental.

Berikut adalah ubat-ubatan yang digunakan untuk melegakan beberapa simptom demensia:

Acetylcholinesterase Inhibitors

- Membantu mengekalkan fungsi mental
- Donepezil (Aricept), Rivastigmine (Exelon) dan Galantamine (Reminyl)
- Terutamanya untuk merawat penyakit yang ringan hingga yang sederhana walaupun terdapat juga bukti keberkesanan terhadap demensia yang teruk.

* *Exelon boleh didapati dalam bentuk tampalan untuk ditampal pada kulit.*

Memantine

- Merawat penyakit yang tahap sederhana hingga ke tahap yang teruk
- Alternatif jika pesakit tidak boleh bertolak ansur dengan Acetylcholinesterase inhibitors
- Boleh digunakan dengan sendirinya atau digabungkan dengan Acetylcholinesterase inhibitors

Antipsychotics, Antidepressants, Mood Stabilisers and Sedatives

- Digunakan untuk merawat pelbagai tingkah laku yang mencabar dan mengganggu seperti kegelisahan, keganasan, gangguan perasaan dan masalah tidur



Semua ubat-ubatan mempunyai kesan sampingan. Rujuk kepada doktor atau ahli farmasi mengenainya. **Jangan membuat sebarang penyelarasan kepada rutin ubat orang yang tersayang tanpa mendapatkan nasihat perubatan dahulu.**

Cara Pengurusan Ubat



Berikut adalah cara pengurusan ubat untuk orang yang menghadapi demensia. Jangan teragak untuk bertanya kepada ahli farmasi untuk mendapatkan maklumat lanjut.



1

Sekiranya orang yang tersayang lupa untuk mengambil ubatnya, segera uruskan untuknya. Walau bagaimanapun, jika sudah hampir masa untuk dos seterusnya, langkahkan dos yang terlupa diambil tadi dan ambil dos yang seterusnya. **Jangan gandakan dos yang baru dengan yang belum diambil tadi.** Berikan perhatian terhadap masalah dos yang terlupa diambil atau yang tidak teratur bersama-sama dengan pasukan perubatan yang mengurus orang yang disayangi.

2

Beritahu kepada doktor dan ahli farmasi jika orang yang tersayang mengambil ubat kronik yang lain, penyediaan herbal, suplemen atau produk nutrisi kerana ini mungkin akan berinteraksi dengan ubat-ubatannya. **Perlu ada ketelusan antara anda dan doktor untuk mengelak konflik di dalam ubatan.**

3

Gunakan jadual waktu untuk mencatatkan masa pengambilan ubat bagi orang yang tersayang. Ini akan sangat membantu jika orang yang tersayang mempunyai banyak ubat-ubatan dan ketika penjaga utama hendak menyerahkan tugas kepada ahli keluarga yang lain kerana hendak berehat ataupun pergi ke luar negara.

4

Sebagai penjaga, adalah penting untuk anda mengetahui tentang kemungkinan kesan sampingan ubatan tersebut dan mengesannya. Orang yang tersayang mungkin mempunyai kesukaran dalam mencari perkataan sesuai untuk memberitahu anda tentang kesan-kesan sampingan yang sedang beliau alami.

5

Ambil perhatian terhadap ubat-ubatan yang boleh menyebabkan rasa mengantuk kerana ini boleh meningkatkan risiko terjatuh, terutama sekali di kalangan pesakit warga tua.

6

Beri perhatian kepada arahan khas tentang penyimpanan. Adalah penting untuk menyimpan ubat di tempat yang sejuk dan kering, jauh dari haba dan pancaran cahaya secara langsung. Sesetengah ubat perlu disimpan ke dalam peti sejuk.

7

Menguruskan ubat mengikut arahan doktor. Jangan memberhentikan pemberian ubat tanpa berbincang dahulu dengan doktor atau ahli farmasi.

Penjagaan Paliatif



Penjagaan paliatif memfokuskan kepada peningkatan kualiti hidup seseorang dengan melegakan kesakitan, ketidakselesaan atau kesusahan. Ia dihantarkan melalui pasukan perubatan dari pelbagai disiplin yang terdiri daripada para doktor, para jururawat, ahli-ahli farmasi, pekerja-pekerja sosial dan para kaunselor, untuk menangani keperluan holistik orang yang tersayang:


- Fizikal
- Psikologi
- Sosial
- Kewangan; dan
- Kebimbangan rohani pesakit-pesakit dan ahli keluarganya.

pakar penjagaan paliatif yang bekerja di 'hospices' juga boleh memberikan input pakar jika perlu.

Membina Singapura Yang Mesra Demensia

Bersama kita boleh membina komuniti yang lebih inklusif.
• Berbuat baik.
• Memahami.



 laman Facebook Dementia-Friendly Singapore untuk maklumat lanjut dan panduan. Tinggalkan mesej di laman Facebook kami untuk berhubung!

Apakah Singapura Yang Mesra Demensia?



Warga Tua Kami di Singapura

Secara global, terdapat 46.8 juta orang yang menghadapi demensia. Jumlah ini dijangka akan berganda setiap 20 tahun, menurut Laporan The Alzheimer's Disease International (ADI)'s World Alzheimer 2015 yang bertajuk 'Kesan Global oleh Demensia'.

Di Singapura, kelaziman demensia adalah kira-kira 10% di kalangan individu yang berusia 60 tahun ke atas. **Dengan penduduk warga tua yang semakin meningkat, demensia adalah isu yang perlu diberikan lebih perhatian.**

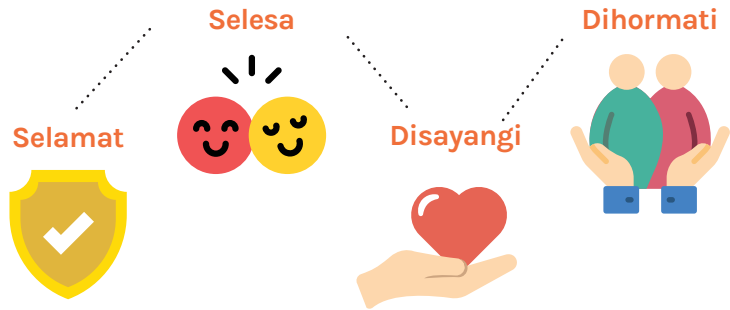
Bagaimana Singapura yang Mesra Demensia Boleh Membantu Anda dan Orang Yang Tersayang?

Singapura Yang Mesra Demensia **menggalakkan orang yang menghadapi demensia untuk terus hidup di rumah sendiri dan menjalani rutin harian** di dalam komuniti. Ini melibatkan ahli komuniti, jiran, para pekedai, para penjual air di kedai kopi, juruwang di bank - yang boleh memahami dan menolong mereka.

APAKAH
SINGAPURA
YANG
MESRA
DEMENSIA?

Komuniti Mesra Demensia (DFC) adalah Komuniti Yang:

Orang ramai menyedari keadaan ini dan memahami cara untuk menjadikan persekitaran kejirannya selamat dan mudah dinaungi. Ia adalah tempat yang penghidap demensia dan para penjaga mereka boleh hidup secara berdikari dengan seberapa yang boleh, sambil merasakan:



Perniagaan dan perkhidmatan akan menghormati orang-orang yang menghadapi demensia. Sumber maklumat akan wujud untuk pengenalpastian awal dan sokongan untuk orang yang menghadapi demensia.

Warga tua boleh mengurangkan risiko demensia dengan aktif melakukan aktiviti yang mudah diakses oleh mereka. Orang yang menghadapi demensia boleh dikenalpasti awal dan penjagaan yang sesuai serta bantuan akan diberikan.

Ini adalah komuniti yang menjangkau jiran dan berusaha untuk membantu orang yang terjejas oleh keadaan ini dalam perjuangan mereka, tanpa merendahkan sesiapa pun.

Model DFC terdiri daripada empat komponen utama:

No. **1.**

Kesedaran Tentang Demensia

Rangkaian **Dementia Friends** yang menyedari tanda ABCD dan simptom demensia serta mengetahui bagaimana untuk berkomunikasi dengan orang yang menghidapi demensia.

Dementia Friends boleh membina kemahiran mereka untuk menjadi **Juara Demensia** bagi membantu warga tua atau orang yang menghidapi demensia dengan berkawan atau melibatkan mereka di dalam aktiviti.



No. **2.**

Go-To Points (GTPs)

Go-To Points juga berfungsi sebagai titik "**kembali dengan selamat**" di dalam komuniti, di mana anda boleh membawa orang yang menghidapi demensia yang mungkin kelihatan sesat dan tidak dapat mengenalpasti diri mereka atau mencari jalan pulang ke rumah. Kakitangan di GTP akan membantu menyatukan mereka dengan penjaga masing-masing.

Ini adalah tempat yang juga berfungsi sebagai pusat sumber yang menyediakan maklumat dan sumber berguna tentang demensia, menghubungkan mereka kepada perkhidmatan yang berkaitan.

Anda boleh mengetahui senarai GTP dalam sisipan atau di <https://www.dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>



No. 3.

Teknologi

Kami telah membangunkan **aplikasi bimbit teman Demensia** untuk menyediakan akses tepat pada masanya kepada sumber-sumber, maklumat dan peristiwa yang berguna. Penjaga boleh menyiarkan kes orang yang tersayang yang sesat jalan dan aplikasi Dementia Friends akan menerima pemberitahuan “push” untuk membantu mencari.

Anda dapat membantu orang yang menghadapi demensia dan para penjaga mereka dengan memuat turun aplikasi mudah alih di sini.

Muat Turun Aplikasi Bimbit Teman Demensia

Untuk Android:



Dapatkan di Google Play
<http://tiny.cc/dfandroid>

Untuk iOS:



Dapatkan di App Store
<http://tiny.cc/dfios>

No. 4.

Infrastruktur

Kita dapat meningkatkan persekitaran fizikal kita untuk menjadikan ia mudah di akses dan selamat bagi orang yang menghadapi demensia.

Contoh termasuklah mengubah tangga-tangga kepada tanjakan-tanjakan kecil, pemasangan pagar, papan tanda yang lebih jelas dengan teks yang lebih besar



Bagaimana Anda Boleh Memainkan Peranan?



Sebagai individu

SAYA
TAHU

Muat turun aplikasi bimbit teman Demensia

Mengetahu tanda-tanda dan simptom-simptom demensia

SAYA
BOLEH

Membiasakan diri dengan kemahiran komunikasi BAIK dan SAYANG.

SAYA
MAHU

Menjadi sukarelawan di mana-mana organisasi yang berkhidmat untuk orang-orang yang menghadapi demensia

Mengenalpasti orang-orang yang menghadapi demensia di dalam komuniti anda



Sebagai sebuah organisasi

Menggalakkan kaki tangan anda memuat turun aplikasi bimbit teman Demensia

Mengadakan bengkel kesedaran demensia untuk kaki tangan anda terutama sekali kakitangan di barisan hadapan (frontline).

Bersopan santun, memahami & suka membantu orang-orang yang menghadapi demensia serta para penjaga mereka.

Menyediakan sumber-sumber dengan menyertai Go-To Point.

Menubuhkan sebuah kumpulan sokongan dalam organisasi anda untuk bertugas sebagai penjaga.

Menjadikan warga tua yang menghadapi demensia sebagai punca CSR

Jika anda hendak mengadakan seminar 1-jam mengenai kesedaran tentang demensia di tempat kerja, sekolah atau di mana-mana ruang di komuniti anda, anda boleh menghubungi careinmind@aic.sg.

Membantu Orang-Orang Yang Menghidapi Demensia di Kawasan Awam

Bersikap BAIK apabila berjumpa dengan orang yang menghidapi demensia.



SENTIASA (KEEP) mengenalpasti

Untuk orang-orang yang menunjukkan tanda-tanda ABCD dan simptom-simptom lain berkaitan demensia



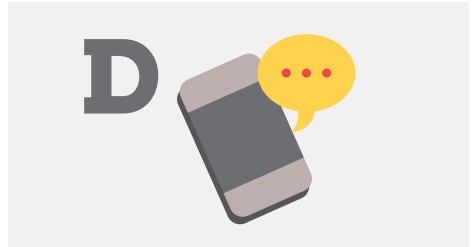
BERINTERAKSI (INTERACT) dengan sabar

- Bersikap sabar dan bertanya, "Bolehkah saya membantu?"
- Bercakap dan berkomunikasi secara perlahan, dengan CARE*



KENALPASTI (NOTICE) keperluan seseorang dan tawarkan bantuan

- Jika seseorang kelihatan seperti sedang sesat, tanyakan di mana waris terdekat mereka atau nombor telefon
- Carikan pengenalan dan butiran tentang waris terdekat



DAIL (DIAL) untuk mendapatkan bantuan

- Telefon ahli keluarga
- Dalam kes kecemasan, telefon polis di 999

Adalah penting untuk anda berkomunikasi dengan ***CARE** kepada orang-orang yang menghidapi demensia.



JELAS (CLEAR) dan mudah apabila bercakap dengan orang-orang yang menghidapi demensia

- Bercakap dengan jelas dan perlahan-lahan
- Kekalkan nada suara yang tenang dan menyenangkan
- Gunakan ayat-ayat yang pendek dan mudah



KEPERIHATINAN (ACKNOWLEDGE) tentang kebimbangannya

- Senyum
- Mengekalkan hubungan mata ke mata (eye contact).
- Meletakkan dia dalam keadaan selesa
- Berikan perhatian apabila orang tersebut bercakap
- Bersedia untuk menghabiskan lebih banyak masa dengan orang tersebut



HORMAT (RESPECTFUL) dan meyakinka

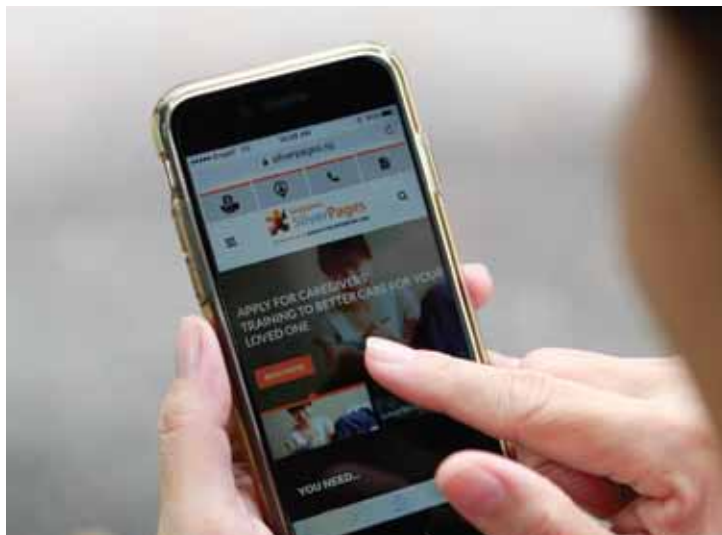
- Bawa orang tersebut ke lokasi yang tenang
- Beri masa untuk orang tersebut berfikir dan bertindak balas
- Gunakan nada mesra dan penyayang
- Berikan dorongan yang banyak untuk orang tersebut



MULAKAN PERBUALAN (ENGAGE) untuk menenangkannya dan membina kepercayaan

- Mewujudkan suasana yang selesa apabila bercakap dengan orang tersebut
- Membina hubungan yang jujur dengan orang tersebut
 - o Perkenalkan diri anda
 - o Yakinkan orang tersebut bahawa keberadaan anda di sana adalah untuk membantunya
- Bertanya soalan-soalan yang mudah untuk beliau mendapatkan semula kesedaran diri
 - o "Siapa yang menemani anda?"
 - o "Anda hendak ke mana?"
 - o "Apa yang anda hendak saya buat?"
 - o "Bagaimana anda mahu saya membantu anda?"
 - o "Adakah anda mahu kami menelefon _____?"

Rujukan Tambahan Dan Sumber Atas Talian



Anda boleh mencari sumber tentang demensia melalui **Singapore Silver Pages**.

<https://www.silverpages.sg/resource-library/Brochures>

Lelaman Facebook "Dementia Friendly Singapore"

www.dementiafriendly.sg

Panduan Demensia oleh Perkhidmatan Penjagaan Kesihatan Negara di UK menawarkan maklumat untuk orang yang menghadapi demensia serta para penjaga mereka.

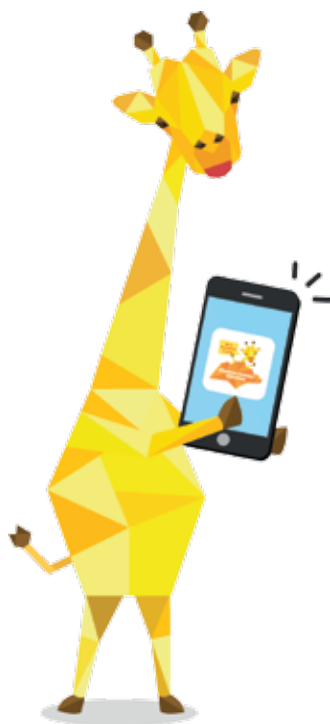
<https://www.nhs.uk/conditions/dementia/>

"Forget Us Not" adalah inisiatif yang berusaha untuk memupuk semangat kekampungan bagi orang yang menghidap demensia agar dapat menjalani kehidupan yang normal dan bermaruah dalam komuniti.

<https://www.forgetusnot.sg/>

Maklumat mengenai Demensia secara Umum

<https://www.alz.org/>



An Initiative by



Supported by

