

# Hidup dengan Demensia

Kit Sumber untuk Para Penjaga



---

Penyediaan Penjagaan

---



"Demensia boleh menjejaskan kemampuan orang yang tersayang untuk berkomunikasi. Cara mereka berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain mungkin berbeza dari sebelumnya."

# 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](mailto: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.

# Bagaimana Untuk Berkominikasi Dengan Seseorang Yang Mengalami Demensia

Interaksi di antara anda dan orang tersayang boleh jadi mencabar. Oleh itu, **adalah penting untuk mengamalkan sikap mendengar secara aktif, membaca isyarat badan, bertanya soalan untuk penjelasan dan mencari alasan yang sama** semasa anda berkomunikasi. Komunikasi yang bukan secara lisan melalui pancaindra yang berbeza juga akan menjadi lebih bererti sejajar dengan masa.

## Berkomunikasi secara Lisan

### Mendekati mereka dengan berhati-hati

Bersikap hormat dengan mengetuk pintu atau meminta kebenaran sebelum masuk.

### Sentiasa memperkenalkan diri

Bercakap secara langsung dengan orang yang tersayang. Hampiri mereka dari hadapan supaya mereka menyedari kehadiran anda.

### Berkomunikasi dengan mereka mengikut paras mata

Membongkok ke bawah semasa bercakap apabila orang yang tersayang sedang duduk.

### Memastikan ruang fizikal mereka senyap dan selesa

Berhubung dengan mereka dalam perbualan satu sama satu dan dalam persekitaran yang mempunyai sedikit sahaja gangguan.

### Mengoptimumkan penglihatan dan pendengaran orang yang tersayang

Pastikan mereka menggunakan cermin mata dengan betul dan pencahayaan adalah mencukupi; alat mendengar mereka berada di dalam keadaan yang baik dan gigi palsu dipasang agar ucapan mereka lebih jelas.

## Berkomunikasi Bukan Secara Lisan

### PENGLIHATAN

Pilih bilik yang senyap dengan cahaya semula jadi yang mencukupi. Gunakan cahaya yang lembut supaya bayang-bayang dan kecerahan boleh dikurangkan. Jika boleh, pilih warna kegemaran orang yang tersayang sebagai latar belakang.

### PENDENGARAN

Muzik Boleh mengembalikan kenangan, memperbaiki mood dan merapatkan hubungan, Memainkan muzik yang ringan, menenangkan dan merelekskan adalah satu idea yang baik tetapi memahami muzik yang orang tersayang gemari adalah lebih baik.

### HARUMAN

Beri haruman pada bilik dengan pati minyak lavender dan lemon. Wangi-wangian ini telah terbukti boleh mengurangkan kebimbangan dan kegelisahan orang yang menghadapi demensia.

### SENTUHAN

Jangan meremehkan kuasa sentuhan penyayang. Pegang tangan orang yang tersayang atau berikan urutan ringan pada tangan.

# Cara Komunikasi Yang Lebih Baik

**"Saya mengalami demensia. Saya mungkin tidur pada waktu tengahari Saya mungkin bertindak balas dengan cara yang luar biasa Saya minta anda benar-benar mencuba untuk melihatnya Ini adalah realiti baru saya. Hidup dalam detik-detik saya, Satu-satunya yang kekal Fokus kepada saya, bukan otak saya yang pudar."**

Demensia boleh menjejaskan kemampuan orang yang tersayang untuk berkomunikasi. Cara mereka berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain mungkin berbeza dari sebelumnya.

## Demensia Peringkat Awal

Dapat melibatkan diri dalam komunikasi yang bermakna namun mengalami kesukaran untuk menyebut beberapa perkataan tertentu dengan jelas.

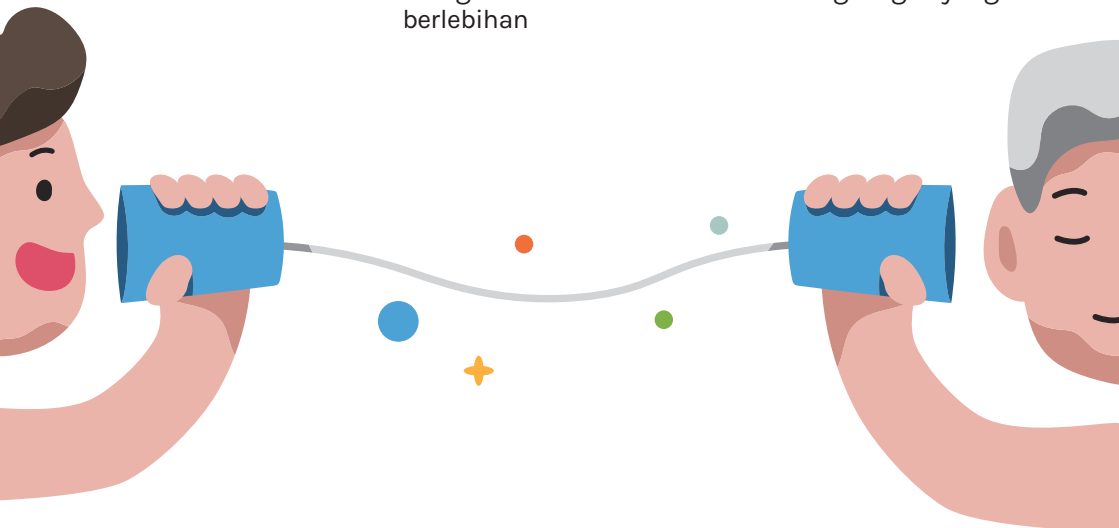
Dapat berkomunikasi di dalam interaksi sosial yang singkat namun mempunyai kesukaran untuk terus berada di dalam persekitaran sosial.

Kesukaran mengikuti perbualan yang panjang.

Boleh mengikuti apa yang dicakapkan tetapi dalam masa yang singkat sudah tidak dapat mengingati.

Gurauan-gurauan dan kata-kata sindiran boleh mengelirukannya dan boleh menimbulkan perasaan sensitif terhadap konteks.

Mungkin merasa rimas di dalam rangsangan yang berlebihan



## Demensia Peringkat Sederhana

Dapat mengikuti arahan yang mudah.

Boleh memahami maklumat dalam bentuk lisan dengan proses penggunaan perkataan satu persatu.

Perbualan sukar untuk difahami.

Berulang-ulang

Jika interaksi terlalu mendesak, orang yang menghidapi demensia mungkin berhenti dari berinteraksi

Personaliti dan perubahan sikap, merasa curiga dan kepercayaan palsu boleh mengganggu perbualan yang bermakna.

## Demensia Peringkat Teruk

Kesukaran berkomunikasi secara lisan kerana perbendaharaan kata mungkin berkurangan.

Kaedah berkomunikasi yang bukan secara lisan dicadangkan.

Ucapan lisan mungkin dalam susunan atau rentetan perkataan dan bunyi.

Kaedah komunikasi yang bukan secara lisan dicadangkan.

Perbualan mungkin terhenti.

Kaedah komunikasi yang bukan secara lisan dicadangkan.

Perbualan dan perkataan-perkataan mungkin diterjemahkan dengan cara yang lain dari biasa.

Kaedah yang bukan secara lisan dicadangkan.

Perbendaharaan kata mengandungi bahasa yang ringkas dan mudah

Berinteraksi dengan sedikit sahaja

Mereka mungkin tidak menyedari bahawa perbualan itu ditujukan kepada mereka

Orang yang tersayang hanya mampu bergantung kepada isyarat visual, konteks, nada suara dan sentuhan

Mungkin akan bertukar menggunakan bahasa yang biasa digunakan di tempat asal atau bahasa ibunda mereka.

# Perkara Yang Patut Dan Tidak Patut Dilakukan Apabila Berkomunikasi Dengan Orang-orang Yang Menghidapi Dementia:

## Mempertimbangkan tip apabila berkomunikasi dengan mereka:

### Menggunakan pancaindera yang berbeza sebagai satu bentuk berkomunikasi dengan orang yang tersayang

- Memberikan isyarat-isyarat visual. Tunjuk atau sentuh barang yang anda hendak mereka gunakan dan terangkan.
- Sentuh orang yang tersayang dengan lembut untuk mengekalkan perhatian jika beliau mudah terganggu.
- Sekiranya anda tidak memahami orang yang tersayang, minta mereka tunjuk atau menggunakan isyarat badan. Nota bertulis juga boleh membantu apabila perkataan yang digunakan mengelirukan.

### Permudahkan apa yang anda katakan

- Elakkan perbualan panjang yang memerlukan pemikiran kompleks. Membahagikan tugas-tugas dan arahan dengan jelas serta satu persatu.
- Bertanyakan satu soalan pada satu masa kerana soalan-soalan yang pelbagai akan merimaskan.
- Bertanyakan soalan yang berbentuk tertutup yang boleh dijawab dengan “ya” atau “tidak”.
  - I. Bertanyakan, “Adakah anda hendak minum kopi?”
  - II. Elakkan bertanya. “Anda hendak minum apa?”

### Bersabar

- Bercakap dengan perlahan dan dengan jelas.
- Mengambil masa untuk mendengar apa yang orang tersayang rasakan, fikir atau perlukan.
- Memberi mereka masa untuk bertindak balas. Jangan mengganggu atau menghabiskan ayat-ayat mereka kecuali jika mereka meminta berbuat demikian.
- Menggunakan humor yang positif dan baik untuk meringankan mood.

## Bersikap Menyokong

- Menawarkan keselesaan dan jaminan akan menggalakkan mereka untuk membuka fikiran mereka kepada anda
- Kadang-kadang, emosi-emosi yang diekspresikan adalah lebih penting daripada apa yang mereka katakan. Cari maksud di sebalik kata-kata atau bunyi-bunyian. Perhatikan isyarat badan mereka.
- Tidak mengapa kalau anda tidak tahu apa yang hendak dikata atau dibuat; kehadiran anda adalah petunjuk yang paling penting dalam memberi sokongan kepada orang yang tersayang.

## Merawat orang yang tersayang dengan bermaruah dan rasa hormat

- Elak bercakap sambil memandang ke bawah atau memandang ke tempat lain seolah-olah mereka tiada di situ.
- Mengekalkan hubungan mata ke mata selama yang mungkin dan memaklumkan kefahaman anda melalui ekspresi dan perkataan. Jangan mengetepikan orang yang tersayang
- apabila berkomunikasi dengan orang lain.

## Perlukan Maklumat Lanjut? Berikut adalah beberapa pautan yang berguna untuk keterangan lanjut:

Perkhidmatan Kesihatan Nasional (UK) –  
Berkomunikasi dengan seseorang yang menghadapi demensia



# Merancang Rutin Harian



Orang yang tersayang mungkin menghadapi kesukaran dalam melakukan tugas-tugas biasa mereka disebabkan perkembangan demensia. Jadi, **merancang rutin harian adalah cara yang baik untuk menyediakan mereka dengan beberapa struktur.** Merancang aktiviti-aktiviti yang mereka gemari boleh membantu mengurangkan kegelisahan dan memulihkan mood orang yang tersayang.

Berikut adalah beberapa aktiviti untuk dipertimbangkan:

Kerja-kerja rumah	Waktu makan	Penjagaan peribadi	Aktiviti kreatif
Aktiviti minda	Aktiviti fizikal	Aktiviti sosial	Aktiviti kerohanian

**Sebelum merancang rutin harian, pertimbangkan yang berikut:**

- Kegemaran dan apa yang mereka tidak suka, kekuatan, kemampuan dan minat
- Bagaimana kebiasaan orang yang tersayang merancang harinya
- Waktu-waktu tertentu orang yang tersayang merasa lebih berjaga-jaga
- Gunakan masa yang secukupnya untuk makan, mandi dan mengenakan pakaian untuk orang yang tersayang
- Mengamalkan tabiat tidur yang baik dengan tidur dan bangun pada waktu yang sama.



## Contoh Rutin Harian Sesuai untuk demensia peringkat awal-ke peringkat sederhana

### Pagi

Mandi, menggosok gigi, mengenakan pakaian untuk ke pasar atau kedai kopi

Menyedia dan bersarapan serta membersihkan dapur

Minum kopi dan melibatkan diri dalam perbualan

Mencuba projek kraf (contoh: melipat origami), atau mengimbas kenangan lama dengan melihat foto-foto lama

Turut serta di dalam kerja-kerja rumah yang mudah ( contoh: melipat baju atau mengelap meja selepas makan)

Berjalan kaki atau bermain permainan yang aktif

### Tengahari

Membantu menyediakan makanan (contoh: memetik, mencuci sayur-sayuran dan mengupas kulit kentang)



Makan tengahari dan mencuci pinggan-mangkuk

Bersosial dengan orang lain



Mendengar muzik, membuat teka silang kata dan menonton TV

Berkebun, berjalan kaki atau melawat kawan

Tidur sekejap

### Malam



- Mandi

Menyedia dan makan malam serta membersihkan dapur

Bermain kad, menonton program TV kegemaran atau mendapatkan urutan



Bersedia untuk tidur

# Aktiviti-aktiviti Untuk Orang Tersayang

## Rutin-rutin harian mungkin termasuk:

**Kerja-Kerja Rumah:** Mengelap habuk, menyapu, membasuh kain.

**Masa Makan:** Menyediakan makanan, memasak, makan.

**Penjagaan Peribadi:** Mandi, bercukur, memakai pakaian.

## Aktiviti-aktiviti lain mungkin termasuk:

**Kreatif:** Melukis, bermain piano.

**Intelektual:** Membaca buku, membuat teka-teki.

**Fizikal:** Berjalan kaki, bermain tangkap-tangkap.

**Bersosial:** Minum kopi, berbual-bual, bermain kad.

**Kerohanian:** Sembahyang, menyanyi lagu-lagu keagamaan.

**Spontan:** Melawat kawan-kawan, keluar untuk makan malam

**Berkaitan dengan kerja:** Membuat nota, memperbaiki sesuatu

Maklumat lanjut boleh didapati dalam laman web Persatuan Alzheimer

[https://www.alz.org/national/documents/brochure\\_activities.pdf](https://www.alz.org/national/documents/brochure_activities.pdf)

Memilih aktiviti-aktiviti melalui kategori-kategori ini boleh membantu orang yang tersayang aktif secara mental dan fizikal. **Terlalu banyak meluangkan masa bersendirian akan membuat mereka merasa kesunyian dan tidak produktif, meningkatkan risiko kemurungan, kegelisahan dan kemarahan.**

Selain dari itu, orang akan bertindak balas secara berbeza dalam pelbagai aktiviti. Jadi anda harus mencubanya dan perhatikan yang mana lebih berkesan.

**Perkara yang paling penting ialah memberikan mereka pengalaman yang menyeronokkan. Produk dan hasil aktiviti adalah perkara yang kedua.**

Berikut adalah tip-tip bagaimana untuk melibatkan orang tersayang yang menghidapi demensia melalui aktiviti:

- Pilih aktiviti yang sama dengan aktiviti yang selalu membuat mereka merasa seronok.
- **Memberi penekanan kepada kekuatan mereka.** Fokus kepada apa yang orang tersayang boleh lakukan bukan apa yang tidak boleh dilakukan.
- Berkomunikasi dengan mereka secara lisan dan tanpa lisan. Sentiasa memberikan masa untuk mereka bertindak balas dan meminimumkan pilihan-pilihan sekiranya ia boleh menyebabkan kesusahan atau kekeliruan.
- Memastikan kawasan adalah selesa dan kondusif – pastikan pencahayaan yang mencukupi, kawasan yang luas untuk pergerakan dan meminimumkan bunyi latar belakang.
- Perhatikan tanda-tanda keletihan atau keadaan rimas – periksa dengan kerap sama ada orang yang tersayang memerlukan rehat.

Berikut adalah aktiviti-aktiviti yang anda boleh pertimbangkan untuk melibatkan orang tersayang yang menghidapi demensia.

## Pengurusan Rumah

Orang-orang yang menghidapi demensia sering menghabiskan masa di persekitaran rumah. Membenarkan mereka mengambil bahagian di dalam pengurusan rumah membolehkan mereka merasa diperlukan. Berikut adalah beberapa contoh tentang bagaimana mereka boleh membantu di rumah

	<b>Peringkat Awal</b>		<b>Peringkat Sederhana</b>		<b>Peringkat Teruk</b>
---	-----------------------	---	----------------------------	---	------------------------

<b>Kerja rumah / Membungkus dan mengemas</b>	✓ Melipat pakaian
	✓ Mencuci tingkap
	✓ Menyusun peralatan memasak
	✓ Melipat tuala
	✓ Membilas pakaian
	✓ Menyusun pengilat kuku dan gincu bibir mengikut pilihan warna
	✓ Menyusun kontena mengikut saiz dan/atau warna
	✓ Memerhati dan berkomunikasi
<b>Memasak</b>	✓ Menyusun resipi dan mencari gambar untuk ilustrasi
	✓ Membuat hidangan biasa yang mudah
	✓ Membersih produk segar seperti sayur-sayuran
	✓ Menyediakannya untuk digunakan kemudian
	✓ Memerhati dan berkomunikasi
<b>Berkebun</b>	✓ Menanam benih
	✓ Memindahkan tanaman kecil ke dalam pasu yang besar
	✓ Mencabut rumput
	✓ Menyiram tanaman
	✓ Menikmati kebun itu melalui pandangan, bau dan sentuhan
<b>Foto</b>	✓ Menyusun foto ke dalam album foto
	✓ Membuat buku skrap
	✓ Membuat Kolaj foto
	✓ Melihat foto-foto lama

## Autobiografi - Melihat Pengalaman-Pengalaman Mereka (Demensia peringkat awal ke sederhana)

Seringkali, kita hanya mengenali orang yang tersayang sebagaimana mereka hari ini tetapi gagal untuk memahami bahawa mereka juga mempunyai keunikan serta kenangan-kenangan tersendiri

Autobiografi adalah ransangan kognitif yang berguna kepada orang-orang yang menghadapi demensia. Semasa ia memperkenalkan identiti mereka, ia juga membantu penjaga untuk memahami orang yang di sebalik keadaan itu, membenarkan penjagaan disediakan dalam bentuk yang positif dan berpusatkan diri. Ia mencungkil sejarah mereka, kegemaran-kegemaran dan apa-apa yang mereka tidak gemari dan juga membantu anda untuk memahami orang yang tersayang dengan lebih baik. Melibatkan ahli keluarga yang lain di dalam projek ini adalah peluang terbaik untuk merapatkan hubungan mereka.

**Berikut adalah beberapa tip-tip asas tentang mencungkil cerita dari orang yang tersayang:**

- Tanyakan soalan-soalan dengan perlahan dan menggunakan ayat-ayat yang pendek dan perkataan-perkataan yang mudah.
- Mengadakan perbualan secara semula jadi; ia bukanlah soal siasat.
- Mengekalkan hubungan mata ke mata dan menunjukkan minat dengan membongkok ke hadapan dan mengangguk.
- Jangan mencelah mereka atau memperbetulkan apa yang mereka katakan.
- Elakkan topik-topik yang boleh menyebabkan kesedihan.
- Temuduga haruslah pendek dan mudah dan dijalankan di persekitaran yang biasa baginya. Anda boleh mendapatkan lebih banyak maklumat secara beransur-ansur dari masa ke semasa tanpa perlu mencuba untuk menghabiskan semuanya dalam satu sesi sahaja.
- Pada hujung perbualan, ucapkan terima kasih kepada orang yang tersayang untuk menunjukkan bahawa anda menghargai apa yang telah dikongsikan.

**Soalan-soalan autobiografi mungkin berkisarkan masa lalu dan kenangan-kenangan dalam kehidupan mereka. Berikut hanyalah soalan-soalan panduan, jadi sila ikut aliran perbualan dengan seberapa yang boleh.**



### Zaman kanak-kanak

1. Bolehkah anda ceritakan tentang zaman kanak-kanak anda?
2. Apakah kenangan-kenangan masa sekolah?
3. Apakah subjek kegemaran anda?
4. Anda pandai dalam apa?
5. Apakah aktiviti-aktiviti atau permainan-permainan kegemaran anda?
6. Apakah kenangan yang paling menarik semasa zaman kanak-kanak anda?

**b****Kehidupan  
bekerja**

1. Apakah jawatan pertama anda?
2. Di manakah anda bekerja (termasuk bekerja di rumah)?
3. Bagaimana keadaannya? Adakah anda berpindah ke jawatan yang lain?
4. Sekiranya anda diberi masa itu lagi, adakah anda mahu lakukan kerja yang sama atau kerja yang lain?
5. Apakah kenangan-kenangan yang paling berharga?

**c****Perhubungan**

1. Siapa yang paling bermakna kepada anda? Siapa yang paling rapat dengan anda? (Memberi contoh: kawan dan ahli keluarga)
2. Berapa orang ahli keluarga anda? Siapa nama-nama mereka dan hubungan mereka dengan anda?
3. Adakah anda mempunyai binatang peliharaan?

**d****Tempat**

1. Di manakah anda merasakan seolah-olah betul-betul berada di "rumah"?
2. Kenangan-kenangan apa yang anda miliki di tempat yang anda pernah menghabiskan masa paling bahagia dan paling lama? (Memberi contoh: bangunan, kawasan perkampungan, penduduk tempatan dan komuniti)
3. Adakah mana-mana tempat lain yang mempunyai kepentingan khusus untuk anda? (Memberi contoh: tempat-tempat percutian, tempat-tempat di mana peristiwa tertentu berlaku dan sebagainya termasuk gambar-gambar atau poskad)

**e****Aktiviti-  
Aktiviti  
Sosial dan  
Minat**

1. Apa yang anda suka buat pada masa lapang?
2. Muzik jenis apa yang anda suka dengar? (termasuk lagu/ muzik instrumental kegemaran)
3. Adakah anda mempunyai saluran radio atau program TV kegemaran?
4. Apakah makanan dan minuman kegemaran anda?

**f****Orang yang  
penting  
kepada saya  
sekarang**

1. Siapa kah orang yang terpenting di dalam kehidupan anda sekarang? (termasuk nama dan hubungannya dengan anda)

**Variasi Aktiviti**

- Pilih format untuk autobiografi – diari, buku skrap, video, rakaman audio – berdasarkan kemampuan minda orang yang tersayang untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan mereka.
- Aktiviti ini mungkin hanya sesuai untuk orang-orang yang mengalami demensia peringkat awal ke peringkat sederhana sahaja.
- Gunakan autobiografi itu untuk mengingatkan orang yang menghadapi demensia tentang siapa diri mereka.
- Sekiranya dia menghadapi kesukaran berkomunikasi dengan perkataan, gunakan foto-foto dan gambar-gambar untuk autobiografi.
- Menyesuaikan aktiviti dengan kadar kemampuan orang yang tersayang.

## Mengenang Kembali melalui Foto-Foto

Ramai orang suka bercerita mengenai pengalaman-pengalaman mereka kepada generasi muda. Dengan memberitahu kisah hidup mereka dapat membantu kehidupan mereka lebih bermakna.

Ini tidak banyak berbeza untuk orang tersayang yang menghadapi demensia. Faedah tambahan dari kenangan silam menjadikan otak mereka berfungsi dengan positif dalam mengingati butir-butir dari peristiwa-peristiwa silam.

**Mengingati kisah silam boleh dilakukan dengan banyak cara.** Ia boleh melalui perbualan-perbualan, melihat foto-foto atau video-video keluarga atau melawat ke tempat-tempat kegemaran mereka. Tidak kira bagaimana aktiviti ini dilakukan, adalah penting untuk memberikan masa dan bersabar untuk orang yang tersayang mengingati semula.

Bersikap benar-benar ingin tahu tentang kisah mereka dan menunjukkan minat. Sekiranya mereka mengingati semula peristiwa-peristiwa yang anda adalah sebahagian daripadanya, anda juga boleh berkongsi perspektik dan menambah dimensi kepada kisah tersebut.



Berikut adalah beberapa foto yang berkaitan dengan kehidupan awal di Singapura di seluruh kit sumber ini yang mungkin memberi manfaat kepada kenangan mereka. Kami juga memasukkan beberapa topik yang anda boleh tanyakan kepada orang yang tersayang.

**Topik-topik perbualan yang dicadangkan:**

Tarikh dan tempat lahir	Kehidupan keluarga dan nenek datuk	Makanan & Masakan	Zaman kanak-kanak, permainan & masa lapang
Barang kegemaran / makanan / lagu	Impian & aspirasi	Pencapaian	Muzik
Semasa perang	Cinta & perkahwinan	pekerjaan	Kawan-kawan
	Penyesalan	Percutian	

Anda juga boleh mempertimbangkan membeli barangan vintaj seperti terompah kayu dan mangkuk tetingkat untuk memacu kembali ingatan mereka.

## Seni & kraf - Meneruskan Lukisan (Dementia Peringkat Awal ke Peringkat Sederhana)

**Aktiviti seni dan kraf ini bermanfaat kepada orang yang tersayang kerana ia mempamerkan kreativiti minda.**

Keupayaan untuk mempelajari penciptaan melalui kebebasan mengekspres melalui lisan dan visual adalah rangsangan yang kuat dan pembebasan untuk otak.

Walaupun ini memerlukan perancangan bersama untuk mencipta sekeping kerja seni, ia juga menggalakkan pemikiran, jika proses lukisan yang awal tidak memberikan hasil seperti yang dikehendaki.

### Barang-barang yang diperlukan:

- **Kertas lukisan**

Kalau orang yang tersayang tidak biasa melukis, sekeping kertas yang besar akan menakutkan. Anda boleh memulakan dengan penggunaan kertas yang kecil.

- **Pena Marker**

Untuk mempamerkan kreativiti, anda boleh menawarkan pena marker yang pelbagai warna.

### Langkah-langkah yang terlibat:

1. Minta orang yang tersayang duduk di atas kerusi semasa melukis di meja.
2. Terangkan bahawa permainan ini adalah untuk mencipta gambar dengan mengambil giliran melukisnya di atas kertas.
3. Setiap seorang dibenarkan melukis 3 strok. Jika perlu, anda boleh memulakan lukisan dahulu sebelum menyerahkannya kepada orang yang tersayang untuk menyambung.
4. Di penghujung sesi melukis, pelawa orang yang tersayang supaya berkongsi perasaannya tentang proses itu.



## Seni & Kraf - Gelang Tali menggunakan Manik (Untuk Demensia Peringkat Awal ke Peringkat Sederhana)

**Menyusun manik untuk dijadikan gelang boleh meningkatkan koordinasi tangan dan mata.** Penggunaan manik yang berwarna-warni merangsang deria visual. Selain dari itu apabila memakai dan memiliki hasil ciptaan sendiri ia dapat mencetuskan rasa kepuasan di atas pencapaian diri.

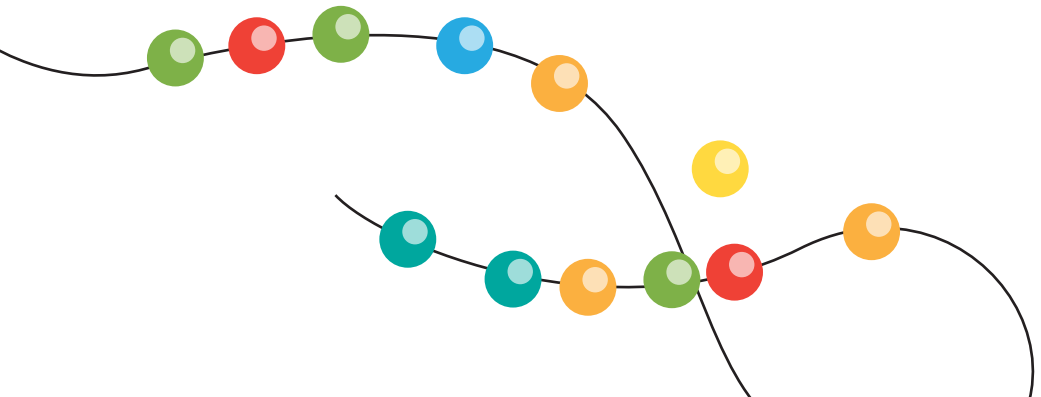
**Barang-barang yang diperlukan:**

- **Manik-manik besar**, berwarna cerah (pilihan terbaik)
- **Tali**, yang elastik (pilihan terbaik)
- **Sebuah mangkuk besar dengan manik-manik yang disusun**

**Langkah-langkah yang terlibat:**

1. Tunjukkan kepada orang yang tersayang gelang tangan yang sudah siap.
2. Sukat dan potong tali mengikut saiz panjang yang diperlukan.
3. Simpulkan hujung tali
4. Masukkan manik-manik melalui tali tersebut. Orang yang tersayang boleh memilih warna dan cara tersendiri untuk membuatnya.
5. Ikat kedua-dua hujung tali apabila sudah siap.

Anda boleh meminta orang yang tersayang untuk menyusun manik-manik mengikut warna sebelum melakukan tugas yang lebih berat. Pastikan mereka memilih manik yang berlubang besar agar mudah untuk dimasukkan melalui tali. Lakukan demonstrasi sekiranya mereka mempunyai kesukaran dalam mengikuti arahan.





## Permainan - “Fisherman Treasure”

Permainan ini membantu orang yang tersayang mengenali objek-objek di persekitaran. Ia juga untuk meningkatkan penggunaan pancaindera, keseronokan, koordinasi tangan dan mata disamping meningkatkan kawalan motor untuk ketepatan.

Barang-barang yang diperlukan:

1. Baldi plastik
2. 10-15 ekor ikan-ikan getah yang terapung
3. 1 jaring kecil untuk menangkap ikan
4. 1 pinggan

Langkah-langkah yang terlibat:

1. Isikan baldi dengan air.
2. Masukkan ikan-ikan ke dalam air.
3. Agihkan jaring untuk menangkap ikan.
4. Persilakan orang tersayang untuk menangkap ikan kemudian meletakkannya di atas platform.



Anda boleh menjalankan aktiviti ini di dalam kumpulan untuk meningkatkan interaksi sosial. Pelawa orang yang tersayang supaya duduk sekiranya beliau tidak dapat berdiri lama atau mempunyai keseimbangan badan yang lemah. Anda boleh menyediakan jaring yang lebih besar dan jumlah ikan yang kurang untuk mereka yang mempunyai keadaan fizikal yang spesifik.

## Permainan - “Rummage Box”

Bergantung kepada penggunaan rangsangan deria untuk membezakan antara objek-objek, aktiviti ini membolehkan orang yang tersayang melatih deria mereka yang lain melalui proses yang menarik. Ini adalah sebagai sumber alternatif untuk menyokong diri sekiranya penglihatan mereka terganggu.

Barang-barang yang diperlukan:

1. Kotak
2. Penutup mata atau selendang gelap
3. Barang-barang yang boleh dikenalpasti dengan mudah menggunakan tangan seperti bola ping pong, getah pemadam dan buah oren

Langkah-langkah yang terlibat:

1. Letakkan barang-barang tersebut ke dalam kotak.
2. Pelawa orang yang tersayang untuk menyentuh barang-barang yang di dalam kotak.
3. Biarkan dia memegang barang tersebut selama 5 saat.
4. Kemudian biar dia meneka apakah barang yang dipegangnya itu.

Anda juga boleh menggunakan objek-objek lain yang dapat dikenalpasti melalui bau atau bunyi untuk menilai sejauh mana orang yang tersayang dapat berfungsi menggunakan derianya.

## Permainan - Mengingati Bahan-Bahan Masakan

Mengingati semula perbualan-perbualan yang baru saja berlaku membantu orang yang tersayang melatih kemahiran ingatan dan kognisi minda. Salah satu cara ialah dengan bercakap tentang hidangan dan bahan-bahannya untuk menyegerakan orang yang tersayang mengingati resipi-resipi yang dia ketahui atau pernah masak sebelum ini. Mengenali bahan-bahan yang betul akan menyeimbangkan fokus dan ingatan.

**Barang-barang yang diperlukan:**

1. 20-30 biji bahan-bahan biasa
2. Meja

**Langkah-langkah yang terlibat:**

1. Memulakan dengan berbual mengenai hidangan-hidangan yang orang tersayang sering makan atau pernah masak untuk keluarga.
2. Letakkan gambar-gambar bahan-bahan masakan yang biasa di atas meja.
3. Pelawa orang tersayang untuk mengambil gambar bahan-bahan yang disebutkan tadi.

**Bercakap mengenai hidangan-hidangan beserta dengan kad-kad bergambar boleh membantu sekiranya orang yang tersayang memerlukan lebih banyak petunjuk dengan segera.** Anda juga boleh menggunakan semula perbualan yang terdahulu dan menyebut bahan-bahan ini. Variasi yang lebih kompleks akan ditugaskan jika orang yang tersayang berupaya untuk menganggar harga bahan-bahan tersebut.



# Senaman

Aktif secara fizikal bukan sahaja membuat orang yang tersayang nampak baik dan merasa baik. **Ini juga akan membantu mereka mengekalkan keupayaan semasa, mengurangkan risiko terjatuh juga mengekalkan fungsi kognitif dan kesihatan kardiovaskular.**

Menurut cadangan yang diberikan oleh Lembaga Promosi Kesihatan (HPB), **semua individu digalakkan untuk menyertai aktiviti aerobik** seperti berjalan kaki sekurang-kurangnya 2 jam setengah setiap minggu. Berunding dengan fisioterapi orang yang tersayang anda untuk program senaman yang sesuai untuk keperluannya.



## Keselamatan adalah sangat penting!

- Melakukan senaman dengan penyeliaan.
- Jangan menahan pernafasan semasa bersenam.
- Gunakan kasut yang sesuai semasa bersenam.
- Apabila melakukan senaman di dalam posisi duduk, duduk di atas kerusi yang stabil, sebaiknya dengan tempat merehatkan lengan.
- Apabila melakukan senaman di dalam posisi berdiri, letakkan kerusi yang stabil di belakang orang yang tersayang supaya dia mempunyai sesuatu untuk berpegang.
- Hentikan senaman dengan serta merta jika ia menyebabkan kesakitan dan berunding dengan doktor dan fisioterapi.
- Jangan bersenam jika orang yang tersayang merasa tidak sihat.

**Di peringkat awal demensia**, anda boleh mengalakkan orang yang tersayang untuk meneruskan proses senaman biasa mereka dan mengalakkan mereka untuk pergi ke kelas Tai Chi atau kelas menari.

**Di peringkat sederhana**, mungkin agak sukar untuk meneruskan pergi ke kelas-kelas. Berikut adalah beberapa senaman yang boleh dilakukan di rumah.

---

### Duduk-berdiri

1. Duduk di atas kerusi dengan kaki terletak di atas lantai. Pergelangan kaki harus diposisikan sedikit ke belakang lutut.
2. Tekan perlahan-lahan melalui tumit, bengkok pada pinggul, tegakkan kepala dan berdiri.
3. Kongsikan berat di antara kedua-dua kaki.
4. Ulangi 10\* kali.



---

### Mengangkat kaki

1. Duduk dengan belakang menyandar sepenuhnya di kerusi.
2. Angkat kaki ke atas (kaki yang tidak sihat)
3. Jangan benarkan paha anda bergerak keluar atau badan membongkok kebelakang.
4. Jika perlu, gunakan tangan untuk membantu.
5. Ulang 10\* kali untuk setiap kaki.



---

### Melunjurkan lutut

1. Duduk di atas kerusi dengan betul.
2. Luruskan lutut satu demi satu dan bengkokkan perlahan-lahan.
3. Ulang 10\* untuk setiap kaki.



---

### Senaman pergelangan kaki

1. Angkat kaki dari lantai secara bergilir-gilir dengan tumit masih kekal menyentuh lantai.
2. Ulang 10\* kali untuk setiap.



### Permainan bola

Dengan perlahan lontar bola lembut kepada orang yang tersayang dan pelawa mereka untuk melontar semula kepada anda. Ini akan meningkatkan koordinasi tangan dan mata. Aktiviti ini boleh dilakukan sama ada dengan berdiri ataupun duduk. Anda juga boleh mengubah jarak antara anda dan orang yang tersayang untuk menyelaraskan dengan kekuatannya.

### Berjalan

Galakkan orang yang tersayang untuk meneruskan sekurang-kurang 30 minit senaman berjalan kaki dua hingga tiga kali seminggu. Ini akan membantu mental dan fizikal mereka sihat.

### Senaman pasif

Jika orang yang tersayang tidak berupaya untuk membuat apa-apa senaman yang dinyatakan di atas, galakkan mereka meneruskan rutin harian untuk mengekalkan kemampuan untuk berdikari.



**Demensia peringkat teruk, penjaga boleh menjalankan senaman pasif untuk orang yang tersayang.** Senaman-senaman ini boleh dilakukan dua hingga tiga kali seminggu untuk mengelakkan otot dan sendi menjadi kejang. Otot dan sendi yang kejang boleh mengakibatkan kesakitan semasa orang yang tersayang memakai pakaian.

### Membengkok dan meluruskan bahu

1. Sokong siku dan pergelangan tangan.
2. Angkat lengan.
3. Jangan membengkok atau meluruskan lengan jika merasa sakit.
4. Jangan menarik lengan
5. Ulang 10\* kali untuk setiap lengan.



### Meluruskan Siku

1. Membengkok dan meluruskan siku.
2. Ulang 10\* kali untuk setiap siku.



### Membengkok dan meluruskan pergelangan tangan

1. Beri sokongan untuk pergelangan tangan atas dan bawah.
2. Bengkokkan pergelangan tangan ke depan dan ke belakang.
3. Ulang 10\* kali untuk setiap pergelangan tangan.



### Membengkok dan meluruskan jari

1. Genggam jari dan kemudian luruskan sepenuhnya.
2. Ulangi 10\* kali untuk setiap tangan.



### Membengkok dan meluruskan pinggul dan lutut

1. Letakkan sebelah tangan di bawah lutut dan tangan yang sebelah lagi pada tumit.
2. Tarik kaki ke arah punggung
3. Ulangi 10\* kali untuk setiap kaki.



\*10 adalah panduan umum. Periksa dengan fisioterapi orang yang tersayang mengenai aktiviti fizikal.

### Regangan aduktor pinggul

1. Menyokong di bawah lutut dan tumit
2. Bawa keseluruhan kaki ke sebelah.
3. Tahan selama lebih kurang 30 saat.
4. Luruskan kaki orang yang tersayang dengan betul.
5. Ulangi 10\* kali untuk setiap kaki.



### Regangan "hamstring"

1. Menyokong di bawah lutut dan tumit.
2. Bawa keseluruhan kaki ke atas, luruskan lutut.
3. Tahan selama lebih kurang 30 saat.
4. Ulangi 10\* kali untuk setiap kaki.



### Regangan betis

1. Cekupkan tumit dengan tapak kaki direhatkan di atas lengan orang yang membantu senaman ini.
2. Pegang kaki ke bawah dengan tangan yang sebelah lagi
3. Tolak tapak kaki ke atas perlahan-lahan (elakkan hanya menolak jari-jari kaki) tanpa menyebabkan kesakitan.
4. Tahan selama 30 saat.
5. Ulangi 10\* kali untuk setiap kaki.



\*10 adalah panduan umum. Periksa dengan fisioterapi orang yang tersayang mengenai aktiviti fizikal.

Membina ruang yang selesa untuk orang tersayang yang menghadapi demensia peringkat sederhana atau teruk untuk aktiviti yang bermakna. Di ruang ini, keluarga dan kawan-kawan boleh melibatkan orang yang tersayang melalui Sesi Penjagaan pelbagai deria.

Berikut adalah empat komponen **Sesi Penjagaan**:

No. **1.**

### **Mencipta ruang yang selamat dan selesa**

Secara ideal, sebuah bilik yang selamat patut dibuat khas untuk orang yang tersayang. Sekiranya tidak ada bilik khas, anda boleh mencipta ruang khas di ruang tamu atau bilik makan.

Ruang atau bilik harus menjadi **pengalaman untuk pancaindera** bagi orang yang tersayang yang dapat menyediakan pelbagai pengalaman pancaindera setiap kali mereka masuk ke dalamnya. Terdapat empat komponen lanjutan untuk para penjaga pertimbangkan mengenai pengalaman pancaindera ini:

**a) Pencahayaan:** Pilih bilik yang sunyi atau ruang yang mencukupi dengan pencahayaan dan pengudaraan semula jadi. Cahaya yang kuat akan menyebabkan silau dan ketidakselesaan jadi gunakan cahaya lembut untuk mengurangkan bayang-bayang. Sekiranya boleh, pilih warna yang orang yang tersayang suka untuk dinding, langsir, skrin dan lain-lain.

**b) Muzik:** Mainkan muzik yang menenangkan dan merelekskan. Fahami jenis muzik yang orang tersayang suka untuk memenuhi keperluannya dengan seberapa yang boleh. Muzik juga boleh mencetuskan kenangan silam dan mendatangkan mood yang baik untuk penglibatan seterusnya.

**c) Haruman:** Harumkan bilik atau ruang dengan pati minyak lavender dan lemon, yang terbukti boleh menurunkan rasa kebimbangan dan kegelisahan orang-orang yang menghadapi demensia.

**d) Perabot yang sesuai:** Sediakan kerusi yang selesa untuk orang tersayang berehat dan selimut yang ringan untuk keselesaan.



## No. 2.

### Memilih aktiviti yang bermakna

Memilih aktiviti-aktiviti yang berguna untuk orang yang tersayang adalah idea yang baik apabila komunikasi secara lisan semakin sukar bagi mereka. Apabila memperkenalkan sesuatu aktiviti, **ambil masa untuk menjelaskan dan mendemonstrasikan kepada orang yang tersayang mengenai aktiviti tersebut** kerana ini akan lebih memberikan tindak balas yang positif.

Adalah penting untuk menentukan aktiviti yang sesuai berdasarkan pilihan dan keupayaan. Berikut adalah beberapa contoh:

**a Mempelawa orang yang tersayang ke ruang peribadi yang aman** – Aktiviti pelbagai deria boleh dimulakan sebaik sahaja orang yang tersayang masuk ke ruang tersebut. Biarkan mereka merasa dihargai dengan memegang tangan dan membantu mereka duduk dengan selesa di kerusi.

Ini juga boleh diikuti dengan soalan-soalan mudah tentang perkembangan hari mereka untuk memulakan perbualan yang bermakna.

Perhatikan perubahan pada ekspresi dan urut tangan dengan lembut. Sentuhan adalah cara asas untuk mengekspresikan rasa sayang dan urutan lembut itu boleh melakukannya.

**b Aktiviti-Aktiviti Kehidupan Harian (ADL)** – ADL boleh mengambil pengalaman-pengalaman yang bermakna dalam bilik ini. Sebagai contoh, orang yang tersayang kebiasaannya mungkin tidak mahu kukunya dipotong. Walau bagaimanapun, di dalam bilik yang selamat dan selesa ini, orang yang tersayang menjadi lebih tenang dan senang untuk bekerjasama sebab mereka seronok menikmati pengalaman itu.

Anda juga boleh memasukkan elemen yang mengingatkan kenangan silam seperti menggunakan haruman-haruman kegemaran dan memainkan lagu-lagu lama untuk menghidupkan suasana.

**c Penyediaan makanan dan minuman yang bersesuaian** – Sediakan makanan dan minuman yang orang yang tersayang suka kerana ini akan merangsang deria penglihatan, bau dan rasa.

Gunakan ruang yang selamat dan selesa sebagai peluang untuk orang yang tersayang berhenti sebentar untuk minum air, di pertengahan aktiviti dijalankan. Dengan itu dapat mengelakkan kekurangan air di dalam badan dan sebagai pengalaman pancaindera.

**d Kuasa sentuhan sayang** – Sentuhan fizikal terkenal sebagai ransangan yang paling berkuasa untuk melibatkan seseorang yang mengalami demensia. Ia adalah salah satu asas komunikasi manusia dan sebahagian daripada keperluan di dalam kehidupan yang perlu diambil berat untuk dipelihara, dihargai dan dicintai.

Ia mungkin membabitkan hanya dengan memegang tangan orang yang tersayang, menawarkan usapan tangan atau urutan. Malahan menyikat rambut orang yang tersayang dengan lembut juga boleh menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bermakna.

### No. 3.

#### **Membabitkan penjaga, keluarga dan kawan-kawan.**

Melibatkan keluarga dan kawan orang yang tersayang di dalam aktiviti-aktiviti ini. **Melibatkan orang-orang lain bersama mereka menambahkan kepelbagaian di dalam interaksi sosial mereka.** Keluarga dan kawan-kawan boleh bergilir untuk melakukan aktiviti bermakna yang progresif.

Semua yang terbabit juga boleh kerap berjumpa untuk berbincang cara memenuhi perkembangan keperluan orang yang tersayang.

### No. 4.

#### **Kepentingan perkakas dan bekalan-bekalan**

penjagaan ini hendaklah dibuat dalam bentuk peribadi dengan menyediakan bekalan-bekalan yang memudahkan aktiviti bermakna untuk orang yang tersayang. Sebagai contoh, **penggunaan krim dan salap tradisional yang selalu digunakan pada masa lalu yang boleh membangkitkan kenangan-kenangan masa lalu mereka.** Berikut adalah beberapa cadangan lain:

Bekalan-bekalan	Tujuan
Tuala muka	Untuk menggelap dan membersihkan muka orang yang tersayang
Aqueous cream untuk melembabkan kulit	Untuk melembabkan kulit warga tua
Putik kapas	Untuk membersihkan bahagian muka warga tua dengan lembut.
Minyak untuk mengurut yang hypoalergenik	Untuk mengurut tangan orang yang tersayang dengan lembut
Dispenser sabun/pembersih tangan	Untuk membersihkan dan mencuci kawasan-kawasan tertentu pada orang tua/warga tua
Berus/sikat rambut	Supaya orang yang tersayang sentiasa kemas dan bersih
Pemotong kuku	Untuk memotong pendek kuku orang tua/warga tua supaya kebersihan kuku sentiasa terjaga
Krim muka	Supaya muka warga tua sentiasa segar dan lembab *Nota: Secara tradisional krim-krim ini boleh membangkitkan kenangan lama untuk warga tua
Pelembab bibir	Untuk melembabkan bibir orang tersayang
Pencukur dan krim pencukur (Untuk lelaki)	Supaya muka warga tua sentiasa kelihatan kemas dan bersih selepas dicukur



No. **2.****2. Mengekalkan log temu janji untuk temu janji perubatan bagi orang yang tersayang.**

Ini akan membantu anda menjejak temu janji orang yang tersayang terutama sekali jika mereka mempunyai beberapa orang doktor. Dapatkan yang terbaik dari doktor semasa temu janji dengan mempunyai objektif yang jelas atau menyediakan soalan-soalan.

**Setiap kemasukan ke dalam log temujanji mencatatkan perbincangan seperti cadangan untuk pilihan rawatan dan apa-apa nota lain dari doktor.** Ini juga akan membantu apabila urusan penjagaan dikongsi di kalangan ahli-ahli keluarga untuk memastikan kesinambungan penjagaan orang yang tersayang.

**Contoh log temu janji:**

Tarikh Temu janji	Masa Temu janji	Soalan-soalan untuk doktor	Perbincangan utama & cadangan-cadangan	Lain-lain Nota
<hr/>				

No. **3.****Merancang perjumpaan yang sebenar dengan doktor**

Kebanyakan pegawai pengangkutan telah dilatih untuk membantu orang-orang yang mempunyai isu dalam pergerakan. Pengangkutan swasta seperti GRABAssist boleh juga membantu orang yang tersayang dalam perjalanan untuk berjumpa doktor. Pilih jadual yang paling selesa untuk anda dan orang yang tersayang, memastikan hari tersebut bebas dari temu janji-temu janji lain supaya perjalanan itu menyelesaikan. Mereka juga mungkin mengalami tekanan dan kebimbangan disebabkan berada di tempat yang mereka tidak biasa. Oleh itu anda harus bersedia untuk kecemasan dengan membawa:

- ✓ **Pakaian untuk bertukar**
- ✓ **Kelengkapan peribadi**
- ✓ **tuala**
- ✓ **alat bantu bergerak**
- ✓ **snek dan air**

## Diet & Nutrisi

Apabila demensia berkembang, berat badan orang tersayang akan menurun dan mengalami kekurangan nutrisi dalam badan. Ini disebabkan kurang selera makan, isu- isu kognitif dan tingkah laku.

### Diet – Makan secara sihat

Makan makanan seimbang dan minum air yang banyak sangat penting untuk mengekalkan kesihatan mental dan fizikal. Mengamalkan diet Mediterranean boleh mengurangkan risiko penolakan kognitif dan demensia. **Ini bermakna memakan bijirin, buah-buahan, ikan dan sayur-sayuran dalam jumlah yang banyak.**

Walaupun penting untuk sentiasa menyediakan makanan yang sihat dan seimbang, anda juga harus mengambil perhatian tentang persekitaran makan. Oleh kerana makan adalah aktiviti sosial, **mewujudkan suasana tempat makan yang selesa boleh membantu meningkatkan selera makan orang yang tersayang.**

### Bagaimana meningkatkan persekitaran makan?

- Makan dengan orang yang tersayang.
- Kurangkan gangguan yang tidak perlu.
- Pastikan anda mempunyai pelbagai pilihan makanan.
- Warna-warna makanan, pinggan dan meja harus berbeza dan kontras.
- Elak daripada menggunakan pinggan yang mempunyai corak yang sama untuk mengelakkan kekeliruan.

### Bagaimana anda boleh meningkatkan selera makan orang yang tersayang?

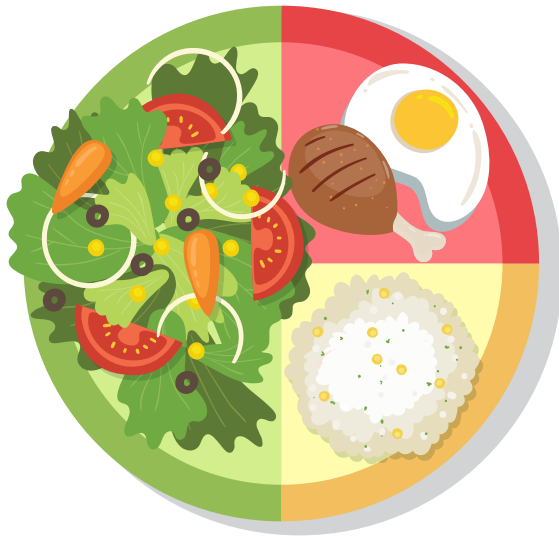
- Biarkan mereka memilih sendiri apa yang hendak dimakan.
- Menyediakan makanan ringan biasa atau makanan dalam jumlah yang sedikit dan bukannya makanan yang telah ditetapkan.
- Membuat makanan yang rupa dan baunya sungguh menarik dan menyelerakan.
- Jangan penuhkan pinggan dengan terlalu banyak makanan. Jumlah yang biasa dan sedikit adalah terbaik.
- Galakkan orang yang tersayang untuk melibatkan diri pada masa makan seperti di dalam penyediaan makanan.
- Menjemput orang yang sudah lama dikenali untuk turut sama makan sambil menemani orang yang tersayang.

## Pemakanan Yang Seimbang

Makan diet bernutrisi yang seimbang adalah penting untuk keseluruhan kesihatan. Kunci bagi makanan ideal untuk orang-orang tua atau warga tua yang menghadapi demensia tidak semestinya menyediakan diet yang istimewa tetapi menyediakan makanan dengan **pelbagai, seimbang dan sederhana**. Oleh kerana mereka biasanya makan sedikit sahaja maka mereka lebih memerlukan vitamin-vitamin dan mineral-mineral untuk membantu diet mereka.

### Berapa banyak hendak makan?

The Ideal Plate



Berapa kuantiti untuk setiap hidangan?

$\frac{1}{2}$  mangkuk nasi

2 keping roti

4 keping biskut

2 keping tofu

1 biji pisang saiz sederhana

$\frac{3}{4}$  cawan sayur-sayuran

## Minum Air Yang Mencukupi



Keperluan air untuk orang-orang tua dan orang-orang muda adalah sama. **Orang tua kebiasaannya minum air sedikit sahaja jika dibandingkan dengan keperluan badan mereka disebabkan oleh beberapa perkara.**

Apabila sudah berusia, badan kehilangan keupayaan untuk mengesan dahaga. Sesetengah orang tua juga mengalami daya ingatan yang lemah, tidak mampu untuk bergerak atau sakit - kesemuanya boleh menyebabkan pengambilan air yang berkurangan.

Di samping itu, ubat-ubatan tertentu juga boleh mengganggu proses penghidratan dan/atau mekasmisme dahaga. **Dehidrasi boleh menjadi masalah kesihatan yang serius pada orang-orang tua kerana ia boleh berkaitan dengan penyakit-penyakit lain.**

**Mengelak dehidrasi dengan menyediakan orang yang tersayang dengan air yang mencukupi untuk sepanjang hari.**

**Tip-tip untuk meningkatkan pengambilan air**

- a) Memberikan air dengan kerap di sepanjang hari dan pada masa makan.
- b) Tawarkan bantuan kepada mereka yang tidak dapat minum dengan sendiri.
- c) Berikan minuman barli, susu soya, teh, kopi, jus buah-buahan dan sup untuk kepelbagaian.

# Menguruskan Demensia Peringkat Awal Dan Peringkat Sederhana

Berikut adalah tingkah laku-tingkah laku biasa yang dipamerkan oleh demensia peringkat awal dan peringkat sederhana, Ia berbeza daripada seorang ke seorang yang lain.



## Demensia Peringkat Awal

- Pelupa
- Kadang-kadang ucapan berulang-ulang
- Mengasingkan diri mereka daripada orang lain
- Sentiasa merasa penat
- Mudah terasa hati

## Demensia Peringkat Sederhana

- Sesat di tempat yang biasa dikunjungi
- Mengulangi ucapannya
- Mempunyai masalah dengan komunikasi
- Mengenehkan soal kebersihan dan penjagaan diri
- Tidak mengingati masa & peristiwa-peristiwa
- Kerap menghilangkan barang
- Melupakan nama bagi objek-objek biasa dan orang-orang yang dikenali
- Melupakan peristiwa-peristiwa penting contohnya hari jadi anak-anak mereka
- Keliru dengan masa dan tempat
- Penilaian teruk dan lemah
- Mempunyai masalah dengan pemikiran abstrak
- Memendam masalah
- Gangguan tingkah laku



**Kadang-kadang, perubahan tingkah laku pada demensia peringkat awal dan peringkat sederhana boleh mendatangkan masalah. Beberapa contoh masalah tingkah laku yang biasa dilihat termasuk:**

- Agresif
- Kegelisahan
  - o Mudah terasa hati
  - o Mudah marah
  - o Selalu bergaduh
  - o Jeritan, tangisan dan bunyi yang menjengkelkan
  - o Tidak mahu mandi dan mengemas diri
  - o Melarikan diri dari rumah
- Keresauan melampau
- Sikap acuh tak acuh
- Berhalusinasi/berkhayal
- Kemurungan
- Hilang akal
  - o Tingkah laku seksual yang tidak senonoh
  - o Tingkah laku sosial yang tidak senonoh
- Aktiviti Malam yang tidak teratur
  - o Berjaga di waktu malam
- Sikap suka merayau-rayau

**Dalam mengurus masalah tingkah laku, adalah penting untuk memastikan:**

- Apakah pencetusnya. Pertimbangkan keperluan yang tidak dipenuhi seperti sembelit, kesakitan dan keperluan untuk ke tandas.
- Sama ada tingkah laku itu mendatangkan kesusahan kepada orang yang tersayang – Jika ya, rawatan segera mungkin diperlukan.
- Sama ada keselamatan orang yang tersayang dikompromikan. Jika ya, beberapa pengubahsuaian di dalam rumah mungkin perlu dibuat untuk persekitaran yang lebih selamat

**Pada hakikatnya, ini adalah teknik harian tanpa ubat yang berkesan dalam jangka masa panjang.**

Langkah-langkah tanpa ubat ini adalah biasanya pendekatan yang dilakukan sebelum mempertimbangkan rawatan menggunakan ubat-ubatan.

### **1. Menyemak semula pendekatan anda.**

Tugas-tugas ini mungkin perlu dipermudahkan dan orang yang tersayang mungkin memerlukan bantuan dengan tugas ini. Anda harus ingat bahawa ianya hanya sekadar melibatkan orang tersayang dalam aktiviti. Ini akan membantu mereka untuk fokus dengan keupayaan mereka bukannya ketidakupayaan mereka.

### **2. Mengesahkan bagaimana perasaan orang yang tersayang.**

Mengetahui perasaan orang yang tersayang dan pengalamannya. Jangan membangkang atau bergaduh – tidak perlu sentiasa membetulkan orang yang tersayang jika mereka melakukan kesalahan.

### **3. Mengarahkan perhatian mereka ke tempat lain.**

Kenal pasti sebab di sebalik tingkah laku dan mengatasinya dengan melibatkan orang yang tersayang dalam aktiviti-aktiviti yang bermakna.

## Adakah orang yang tersayang berkelakuan agresif?

Kadangkala orang yang tersayang mungkin bersikap agresif jika terdapat keperluan yang tidak dipenuhi yang boleh menyebabkan mereka tidak selesa.

Tingkah laku seperti ini mungkin berpunca dari keperluan yang tidak dipenuhi:

BIOLOGI	SOSIAL	PSIKOLOGI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesakitan, demam atau ketidakselesaan fizikal</li> <li>• Ketidakefahaman disebabkan penglihatan/ pendengaran yang lemah</li> <li>• Berhalusinasi dan berkhayal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang hubungan sosial dan kesunyian</li> <li>• Bosan, tidak aktif dan kehilangan pancaindera</li> <li>• Perubahan rutin yang telah dibuat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecewa kerana tiak berupaya menyelesaikan tugas-tugas</li> <li>• Kemungkinan mengalami kemurungan</li> <li>• Mempunyai persepsi bahawa ruang peribadi diceroboh</li> <li>• Rasa disingkirkan</li> </ul>

### Apa yang anda boleh lakukan sekiranya orang yang tersayang berkelakuan agresif?

- Cuba bertenang dan tarik nafas panjang. Elakkan sebarang potensi untuk bertelingkah.
- Cuba untuk tidak menunjukkan sebarang ketakutan, terkejut atau bimbang kerana ini akan membuat beliau lebih terangsang.
- Mengesahkan perasaan orang yang tersayang - meyakinkan orang yang tersayang dan memahami perasaan mereka.
- Dengar apa yang mereka katakan.
- Mengekalkan pandangan mata ke mata dan cuba menggalakkan komunikasi.
- Mengalihkan perhatian mereka ke tempat lain untuk memfokuskan mereka kepada perkara lain.
- Dapatkan bantuan dari keluarga, kawan-kawan, kaunselor atau kumpulan sokongan untuk diri anda.



**Bagaimana mengatasi sikap orang yang tersayang yang manghidapi demensia yang suka merayau**

**la mungkin disebabkan:**

- **Meneruskan kebiasaan atau rutin**

Mereka mengatakan tabiat lama memang susah untuk dibuang, jadi, jika seseorang yang menghidapi demensia mempunyai rutin atau tabiat yang spesifik yang mereka sudah biasa mereka amalkan, mereka mungkin mahu meneruskannya.

Mereka mungkin berhasrat untuk pergi membeli-belah atau kembali ke pejabat lama mereka sebab mereka telah mengkondisikan bahawa diri mereka harus berada di sana.

- **Kebosanan**

Seseorang yang kurang rangsangan mental dan fizikal mungkin dengan mudah memutuskan bahawa mereka akan pergi mencari sesuatu untuk dilakukan. Ini bermakna mereka boleh merayau-rayau atau sekadar seronok keluar berjalan-jalan untuk mencari sesuatu tujuan.

- **Kegelisahan atau keperluan untuk membakar tenaga**

Sekiranya orang yang tersayang sudah biasa mempunyai kehidupan yang aktif dan tiba-tiba terperangkap di rumah, mereka mungkin mempunyai keinginan untuk keluar.

- **Kekeliruan**

Kadang-kadang orang yang tersayang mungkin cenderung untuk merayau-rayau dan terlupa bagaimana beliau masuk ke dalam bilik itu pada mulanya. Ini mungkin selalu berlaku kepada demensia jadi, orang yang tersayang mungkin cuba untuk 'menjejak semula' langkah mereka.

Begitu juga, jika mereka tidak dapat mengingati sesuatu kawasan, mereka mungkin merayau-rayau sehingga menjumpai sesuatu yang mereka biasa lihat.

- **Mencari sesuatu atau seseorang**

Sikap merayau-rayau ini berlaku sebab mereka tiba-tiba memutuskan untuk mencari kawan lama yang sudah lama tidak ditemui atau mereka tertanya-tanya di mana mereka meletakkan kereta walaupun mereka sudah lama tidak memandu kereta.

- **Percubaan untuk melarikan diri dari sesuatu**

Sekiranya situasi atau tempat mereka tinggal sekarang adalah menyakitkan, penuh dengan tekanan atau tidak menyenangkan dalam apa cara sekalipun, mereka akan cuba melarikan diri dari semua itu.

Begitu juga, jika persekitaran tersangat bising, mereka akan berjalan di luar untuk mencari tempat yang lebih tenang dan damai – siapa yang dapat menyalahkan mereka?

- **Merayau-rayau pada waktu malam**

Sentiasa berwaspada bahawa sikap merayau-rayau boleh berlaku pada bila-bila masa termasuk di tengah malam. Sekiranya orang yang menghidapi demensia merasa mudah keliru dengan detik masa dan waktu, anda akan menjumpai mereka merayau-rayau pada pukul 2 pagi sebab mereka fikir yang mereka perlu berada di suatu tempat tanpa memahami bahawa mereka sepatutnya tidur pada ketika itu.

Keinginan untuk merayau-rayau adalah biasa bagi orang-orang yang menghidapi demensia. Gunakan strategi berikut untuk membantu orang yang tersayang faham bahawa mereka tidak perlu merayau-rayau.

- **Menjalani aktiviti-aktiviti harian** –

Mempunyai rutin boleh menyediakan struktur. Cuba membuat rutin harian untuk orang tersayang yang menghidapi demensia.

- **Kenal pasti masa-masa yang paling berpotensi untuk sikap merayau-rayau mungkin berlaku** – Rancang aktiviti-aktiviti pada waktu itu.

Aktiviti-aktiviti dan senaman boleh mengurangkan kebimbangan, gangguan perasaan dan kegelisahan.

- **Menenangkan mereka jika mereka merasa kehilangan, ditinggalkan atau hilang arah** –

Jika orang yang menghidapi demensia hendak pergi “balik ke rumah” atau “pergi kerja”, gunakan perbualan yang memfokuskan kepada penjelajahan dan bersesuaian. Jangan membetulkan kesalahan mereka.

- **Memastikan semua keperluan asas disediakan** – Sudahkah beliau pergi ke tandas? Adakah beliau dahaga atau lapar?

- **Elakkan tempat-tempat yang sibuk yang mengelirukan dan boleh menyebabkan kebingungan** – pusat-pusat membeli belah, kedai-kedai runcit dan di tempat-tempat sibuk yang lain.

- **Memasang kunci yang tersembunyi dari pandangan** – Pasangkan pintu bahagian luar sama ada tinggi atau rendah dengan memasang selak pintu longsor di atas atau di bawah.

- **Menggunakan alat-alat yang boleh memberikan isyarat apabila pintu atau tingkap dibuka** – Ia boleh jadi sesuatu yang mudah seperti meletakkan loceng di atas pintu atau dengan menggunakan alat canggis seperti penggera elektronik di rumah.

- **Penyeliaan** – Jangan membiarkan seseorang yang menghidapi demensia bersendirian tanpa penyelia di persekitaran yang baru atau yang telah berubah. Jangan mengunci mereka di rumah atau di dalam kereta bersendirian.

- **Simpan kunci kereta** – Sekiranya beliau tidak lagi memandu, sembunyikan kunci kereta – seseorang yang menghidapi demensia mungkin tidak akan merayau dengan berjalan kaki. Jika beliau masih boleh memandu, pertimbangkan untuk menggunakan alat GPS sebagai panduan sekiranya beliau sesat.

## “Sundowning”



Sekiranya orang yang tersayang mempamerkan tingkah laku yang berbeza terutama sekali pada waktu malam, adalah lebih baik untuk mempertimbangkan bahawa ia mungkin bukan disebabkan oleh simptom demensia. Perubahan tingkah laku yang dipamerkan mungkin seperti perasaan terganggu, bersikap agresif, kekeliruan dan kegelisahan. Ini dinamakan “sundowning” dan biasanya berlaku pada demensia peringkat sederhana dan peringkat teruk.

- Kemungkinan punca-punca “Sundowning”**
- Perubahan pada otak akan menjejaskan masa tidur dan mengakibatkan terjaga di waktu malam.
  - Orang yang tersayang mungkin sibuk dengan sesuatu aktiviti pada waktu yang sama pada malam sebelumnya.
  - Tidur yang sedikit atau terganggu boleh menyebabkan kegelisahan atau tidur pada waktu siang.
  - Kesan sampingan daripada ubat yang boleh menyebabkan kekeliruan, gangguan perasaan atau keletihan pada waktu malam.
  - Persekitaran yang boleh mendatangkan ketidakselesaan boleh menyebabkan “sundowning” (contoh: bayang-bayang yang muncul pada waktu petang).

### Tip-Tip untuk Penjaga

“Sundowning” boleh menyebabkan kesedihan kepada para penjaga. Berikut adalah beberapa tip yang boleh membantu untuk mengurangkan “sundowning” pada orang yang tersayang.

1. Membuat jadual harian.
2. Penuhi hari orang yang tersayang dengan aktiviti-aktiviti yang biasa dilakukan yang boleh memberikan keselesaan kepada mereka (contoh: mendengar muzik kegemaran, melihat foto-foto lama).
3. Kurangkan ketidakselesaan persekitaran seperti bunyi-bunyi yang bising dan cahaya yang terlalu terang.

Diadaptasi dari

<https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/sundowning>



### **Adakah orang yang tersayang mengalami kesukaran untuk makan?**

Orang-orang yang menghadapi demensia akan menghadapi masalah untuk menelan kerana demensia berkembang mengikut peningkatan usia mereka.

Bahagian otak yang mengawal proses menelan mungkin terjejas dan melemahkan otot yang terlibat serta memberi kesan kepada pelbagai bahagian yang berkaitan dengan proses pemakanan. **Kesukaran untuk menelan juga meningkatkan risiko makanan atau minuman memasuki paru-paru.** Ini boleh mengakibatkan jangkitan paru-paru yang serius.

### **Perhatikan tanda-tanda dan simptom-simptom kesukaran untuk menelan:**

- Batuk semasa atau selepas makan
- Sentiasa membersihkan tekak
- Merasa susah bernafas ketika makan
- Membiarkan makanan di dalam mulut dan tidak mahu menelannya.
- Sukar untuk menelan
- Meludah keluar kesemua makanan

Jika orang yang tersayang mempunyai simptom-simptom di atas, dapatkan taksiran dengan ahli terapi pertuturan. Mereka akan memberikan nasihat mengenai pilihan-pilihan diet yang paling selamat termasuk perubahan tekstur diet dan konsistensi cecair mengikut kesesuaian. Mereka juga akan menyediakan strategi-strategi untuk memberi makan orang yang tersayang dengan selamat. Ini akan meminimumkan risiko aspirasi mereka.

## Apa yang perlu diperhatikan Strategi-Strategi yang Dicadangkan

### Batuk/Tersedak

- Pastikan orang yang tersayang duduk di dalam posisi yang menegak ketika makan
- Sediakan makanan dan cecair dengan tekstur yang betul
- Menyuap dengan perlahan
- Mengawal jumlah makanan yang disuap
- Elakkan mencampur tekstur makanan cair dan keras (contoh: susu dengan bijirin atau sup dengan mi) kerana ia akan meningkatkan risiko tersedak makanan

### Mebiarkan makanan di dalam mulut

- Berikan makanan yang tidak perlu lama dikunyah
- Ingatkan dia agar menelan makanan
- Tunjukkan sudu kosong dekat atau ke dalam mulut untuk meminta mereka melakukan lagi proses menelan

Ketika ini, tiada bukti kuat yang membuktikan bahawa makan melalui tiub boleh membantu keadaan ini. Ia mungkin menambahkan masalah mereka.

## Tingkah laku biasa semasa memberi makan

Orang yang menghadapi demensia mungkin menolak untuk makan. Mereka mungkin menjadi marah, rasa terganggu atau mencabar ketika diberi makan pada waktu makan. Ini boleh berlaku dengan pelbagai sebab:

- Tidak menyukai makanan
- Perasaan tergesa-gesa
- Merasa tidak selesa dengan orang atau persekitaran
- Merasa kecewa dengan kesukaran-kesukaran yang mereka alami

Untuk mengenalpasti masalah yang sebenar boleh memberikan cabaran terutamanya jika mereka mempunyai kesukaran untuk berkomunikasi. Adalah penting untuk mengingati bahawa reaksi-reaksi ini bukan disengajakan.

Berusaha untuk tidak menggesa orang yang tersayang atau memberikan tekanan ke atas mereka untuk makan dan minum dengan cepat. Sebaliknya, cari isyarat yang bukan secara lisan seperti isyarat badan dan mata sebagai alat komunikasi. Tunggu sehingga mereka merasa tenang dan kurang cemas sebelum meneruskan makan.

## Apa yang anda perlu perhatikan

## Strategi-strategi yang dicadangkan

### Menolak cubaan untuk menyuap/meludah keluar makanan

- Periksa mulut mereka untuk penyakit ulser atau kesihatan gigi yang teruk kerana ia boleh menyakitkan
- Galakkan mereka berdikari semasa makan atau minum; perlahan-lahan letakkan tangan anda di atas tangan mereka untuk membantu mereka mendekatkan pinggan/mangkuk ke mulut jika mereka tidak dapat makan dengan sendiri.
- Menawarkan makanan yang biasa atau makanan dan minuman kegemaran
- Membuat makanan yang nampak enak dan berbau sedap – sediakan makanan dengan rasa, warna dan aroma yang berbeza
- Gunakan peralatan-peralatan yang biasa
- Memastikan suhu makanan yang disediakan adalah sesuai

### Makan dengan sangat cepat

- Menyelia proses makan dan menggunakan arahan (contoh: kunyah sebelum menelan)
- Letakkan tangan anda di atas tangan mereka dengan lembut untuk mengawal kadar makan mereka
- Potong makanan mereka menjadi kecil untuk mengelakkan risiko tersedak

### Terganggu semasa makan/tidak memberi perhatian di dalam proses makan

- Membuat persediaan di meja secara minima
- Memastikan terdapat gangguan yang minima (contoh: sunyi, persekitaran yang tenang atau jumlah orang hanya sedikit)
- Memainkan muzik yang tenang yang menenangkan di ruang latar semasa makan
- Memastikan pencahayaan yang sesuai dan mencukupi

Untuk penjagaan alternatif dan sokongan kepada para penjaga, berikut adalah beberapa perkhidmatan yang boleh menyediakan kelegaan dan bantuan.

## PERKHIDMATAN-PERKHIDMATAN

Latihan untuk Penjaga  
Kumpulan Sokongan Penjaga  
Kaunseling  
Penjagaan Pelegaan

⋮ Penjagaan di Rumah  
⋮ Pusat Aktiviti warga Tua  
⋮ Pusat Penjagaan warga Tua  
⋮ Nursing Home



# Menguruskan Demensia Peringkat Teruk

Berikut adalah beberapa tingkah laku biasa pada demensia peringkat teruk:

- Kehilangan asas pergerakan dan keupayaan untuk menjalankan tugas harian
- Hilang keupayaan untuk berkomunikasi
- Tidak mahu makan
- Masalah menelan

**Adakah orang yang tersayang mengalami kesukaran untuk makan?**

Makanan memainkan peranan penting di dalam kehidupan jadi ia boleh mendatangkan kesukaran kepada para penjaga apabila mereka ternampak orang yang tersayang hilang minat kepada makanan dan mengakibatkan berat badan mereka menurun.

Orang yang tersayang mungkin tidak lagi aktif atau bergerak seperti dahulu dan tidak memerlukan jumlah kalori yang sama seperti semasa mereka lebih aktif. Sebenarnya, **minat yang berkurangan terhadap makanan atau pengambilan cecair boleh menjadi sebahagian daripada “proses semulajadi” seiring dengan usia kita.**

---

Berikut adalah strategi-strategi yang boleh membantu anda berurusan dengan isu ini:

- Cari peluang untuk menggalakkan orang yang tersayang makan. Jika mereka memilih untuk waktu malam, makanan ringan boleh menjadi idea yang baik.
- Menggalakkan orang yang tersayang untuk melibatkan diri di dalam penyediaan semasa waktu makan.
- Menggalakkan orang yang tersayang menikmati makanan ringan.
- Menawarkan makanan dan minuman yang biasa atau yang menjadi kegemaran.
- Memilih makanan yang penuh perisa untuk waktu makan.
- Menawarkan sedikit makanan atau minuman di sepanjang hari.

Pada demensia peringkat teruk, apabila proses menelan semakin lemah, orang yang tersayang mungkin mempunyai risiko yang tinggi menghadapi kemasukan makanan dan minuman ke dalam paru-paru mereka. **Memberikan makanan dan minuman mungkin tidak selamat lagi apabila terdapat tanda-tanda tersedak atau aspirasi.**

**Keutamaan mungkin berpindah untuk memastikan keselesaan warga tua.**

Para penjaga boleh:

- Melembabkan bibir orang yang tersayang
- Meneruskan mereka merasa sedikit makanan kegemaran mereka

Ini adalah sebahagian daripada keselesaan dan keseronokan makan kerana ia membenarkan orang yang tersayang untuk mengekalkan maruah dan mengekalkan kenikmatan rasa tertentu. **Adalah penting untuk tidak memaksa mereka makan atau membuatkan mereka makan apabila mereka mengantuk.**

Sumber-sumber alternatif pemakanan buatan seperti pemakanan menggunakan tiub tidak terbukti dapat meningkatkan jangka hayat pesakit. Ia tidak dapat menghilangkan atau mengurangkan risiko-risiko aspirasi sama ada makan secara oral maupun makan menggunakan tiub. Sebaliknya, menggunakan tiub untuk makan boleh menambahkan ketidakselesaan kepada orang yang tersayang. Mereka mungkin perlu dipegang terutama jika terdapat kecenderungan untuk menarik tiub makanan tersebut.

**Adakah orang yang tersayang mengalami masalah pembuangan air kecil yang tidak terkawal.**

Pembuangan air kecil yang tidak terkawal adalah masalah biasa dalam demensia. **Apabila penyakit ini berkembang, orang yang tersayang menjadi kurang sedar tentang keperluan tandas mereka dan membuang air kecil tanpa sedar.** Kemerosotan ini boleh menyebabkan jangkitan saluran kencing, kelenjar prostat membesar, minum terlalu banyak minuman berkafein, pergerakan terjejas dan sembelit.

**Ia boleh membantu untuk:**

- Membawa mereka ke tandas mengikut selang masa yang ditetapkan (masa ke tandas) untuk memupuk ketegangan. Ini boleh dilakukan dengan usaha dan perhatian yang teliti terhadap tabiat biasa ke tandas. Ini akan memberikan mereka peluang untuk mengekalkan keselesaan dan harga diri serta menangguk penggunaan produk seperti lampin.
- Memastikan lampin kerap ditukar supaya kawasan terlibat kering dan bersih.
- Gunakan krim pelindung kulit untuk mengurangkan ruam kulit.

Keperluan menggunakan lampin adalah disebabkan ketidakmampuan orang yang tersayang untuk mengawal proses membuang air kecil mereka.

- Ambil perhatian bahawa menukar lampin dengan kerap adalah penting untuk kebersihan.
- Tukarkan kedudukan orang yang tersayang setiap selang masa jika beliau hanya mampu baring di atas katil untuk mengelakkan kudis akibat tekanan.
- Kulit yang panas akibat dari sentiasa berada di dalam kedudukan yang sama dan lembab disebabkan air kencing atau najis, boleh menjadi sangat lembut dan terdedah kepada luka akibat tilam (bed sores), menyebabkan jangkitan. Jangkitan serius boleh menjejaskan tisu atau tulang dalam di bawah kulit dan sukar untuk dirawat.

**Penjagaan kulit yang baik serta pengambilan air yang mencukupi, mengelak jangkitan saluran kencing yang juga biasa berlaku kepada orang yang menghadapi demensia.**

### Adakah orang yang tersayang mengalami sembelit?

Sembelit adalah perkara biasa berlaku kepada orang-orang tua terutamanya orang-orang yang menghadapi demensia menyebabkan mereka kurang kesedaran dan juga berkaitan dengan ketidakupayaan untuk bergerak. Pengambilan makanan, fiber dan cecair yang tidak betul juga boleh menyebabkan sembelit.

Sembelit adalah sumber ketidakselesaan dan boleh menjadikan kekeliruan yang lebih teruk dan kegelisahan. Ia juga membuatkan pembuangan air kecil menjadi sukar sehingga mengakibatkan jangkitan saluran kencing.

Pertimbangkan nasihat berikut:

- Pastikan hidratan dan pengambilan buah-buahan serta sayur-sayuran yang mencukupi.
- Jika orang tersebut tidak berminat untuk minum air kosong, berikan sumber cecair lain termasuk sup, susu kocok, jus-jus dan kopi tanpa kafein.
- Gunakan julap jika perlu.
- Rekod dan pantau pembuangan air besar dan jenis najis.

### PERKHIDMATAN-PERKHIDMATAN

Latihan untuk Penjaga	⋮	Penjagaan di Rumah
Kumpulan Sokongan Penjaga	⋮	Pusat Aktiviti warga Tua
Kaunseling	⋮	Pusat Penjagaan warga Tua
Penjagaan Pelegaan	⋮	Nursing Home

# Penjagaan Akhir Hayat



Penjagaan akhir hayat bertujuan untuk membantu seseorang di saat akhir kehidupannya (tenat) dengan sebaik yang mungkin sehingga ajal mereka sampai. Ia juga bertujuan untuk menyokong keluarga dan para penjaga pada masa itu dan juga selepas orang tersebut meninggal. Penjagaan akhir hayat mungkin berlangsung selama seminggu, sebulan atau kadangkala bertahun – seringkali sukar untuk mengetahui dengan tepat bilakah orang yang menghadapi demensia menghampiri pengakhiran hidupnya.

## Menghampiri pengakhiran Hayat (Ajal)

Terdapat simptom pada peringkat akhir demensia yang dapat menggambarkan bahawa orang tersebut sedang menghampiri peringkat akhir penyakit mereka. Namun, ini juga mungkin sukar untuk diramalkan. Ini termasuklah:

- Pertuturan terhad kepada perkataan atau frasa tunggal yang mungkin tidak masuk akal.
- Memerlukan bantuan dengan aktiviti-aktiviti harian
- Makan sedikit dan mengalami kesukaran untuk menelan
- Pembuangan air besar dan air kecil yang tidak terkawal
- Tidak dapat berjalan atau berdiri, mempunyai masalah untuk duduk dan mengawal kepala dan hanya terlantar di atas katil.

## Kematian Yang Baik

Untuk kebanyakan orang 'kematian yang baik' bermaksud:

- Dihormati dengan belas kasihan dan rasa hormat
- Menjadi bersih, selesa dan bebas dari simptom-simptom yang menyedihkan
- Berada di tempat yang biasa dan dikelilingi oleh orang-orang yang rapat dengan mereka

Penjagaan Akhir Hayat bertujuan untuk menyokong semua aspek kesejahteraan orang yang tersayang terutamanya:

- Keperluan fizikal (termasuk melegakan kesakitan dan pengurusan simptom-simptom lain)
- Kesihatan emosi
- Kesihatan sosial – hubungan dengan orang lain
- Kepercayaan rohani



## Penjagaan Profesional

Penjagaan akhir hayat untuk orang yang tersayang yang menghadapi demensia boleh melibatkan beberapa profesional yang berbeza, bekerja sama termasuk doktor, para jururawat, pekerja sosial atau kaki tangan rumah penjagaan. Para profesional penjagaan paliatif di rumah orang-orang tua atau hospital tempatan boleh memberikan input pakar jika diperlukan. Pasukan profesional ini harus mengemaskinikan kepada anda apabila keadaan orang tersebut berubah dan melibatkan anda di dalam sebarang keputusan. Orang tersebut harus sentiasa mempunyai perancangan yang dikemas kini termasuk penjagaan akhir hayat dan dikongsikan dengan mereka yang terlibat di dalam penjagaan orang itu,

Seseorang yang menghadapi demensia berkemungkinan sedang menghampiri pengakhiran hayatnya jika mereka mempunyai simptom-simptom berikut, bersama dengan masalah-masalah lain seperti lemah, jangkitan yang sentiasa datang dan tekanan ulser.

## Tip-Tip untuk Penjaga: Bagaimana untuk berkomunikasi dengan orang yang tersayang

- Mengekalkan hubungan mata seberapa lama yang boleh.
- Bercakap tentang perkara yang menarik kepada orang yang tersayang atau mengingati perkara-perkara dari masa silam, walaupun anda rasa dia tidak dapat mengikuti apa yang anda katakan. Dia mungkin bertindak balas kepada nada suara anda dan dapat merasakan tahap hubungan dengan anda walaupun beliau tidak memahami apa yang anda katakan.
- Gunakan hubungan fizikal yang sesuai seperti memegang tangan atau memeluk untuk meyakinkan orang yang tersayang bahawa anda berada di sana untuk mereka.
- Ambil masa anda dan perhatikan isyarat-isyarat tanpa lisan dari orang yang tersayang.
- Komunikasi tanpa lisan – isyarat badan, bahasa tubuh, ekspresi muka dan sentuhan – boleh membantu memudahkan komunikasi

Diadaptasi dari

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/end-life-care#content-start>





**An Initiative by**



**Supported by**

