

# 一起建设一个关爱与失智友善新加坡!

失智友善新加坡旨在把新加坡打造成一个关爱又具包容性的社会, 以支持失智症人士原地养老。

有了个人, 企业和社区的支持, 失智症人士和其看护者能感受被尊重和重视, 并且有信心在家中、社区里继续过着独立的生活。

## 成为关爱社区的一份子

今天就加入我们成为失智症之友!

- 1 关注点赞  
f @DementiaFriendlySingapore
- 2 了解失智症  
www.DementiaHub.SG
- 3 下载CARA手机应用程序



### 下载CARA手机应用程序展现您的关爱

CARA是由新加坡失智症机构所推出的手机应用程序。CARA这个名称是Community, Assurance, Rewards和Acceptance首个英文字母的缩写, 指的是社区、保障、奖励与接纳。CARA手机应用程序里提供了一系列解决方案, 供失智症人士使用。下载手机应用程序以:

- 查找可靠资源和支援
- 失智症人士可获得独特识别码和会员卡
- 获得支援以帮忙找回走失的失智症人士



Download on the App Store | GET IT ON Google Play

要获得全面又最新的失智症信息和资源, 可浏览:

[www.DementiaHub.SG](http://www.DementiaHub.SG)



## 实用联系

### 护联中心

- www.aic.sg
- 1800 650 6060
- 星期一至星期五, 上午8时30分至晚上8时30分
- 星期六, 上午8时30分至下午4时

### 新加坡失智症机构

- www.dementia.org.sg
- 6377 0700
- 星期一至星期五, 上午9时至傍晚6时
- 星期六, 上午9时至下午1时

主办机构:



支持机构:



Information is accurate as of date of printing (September 2022)



Supported by QiC

## 伸出援手, 成为失智症之友



您知道吗?

在本地, 每十个60岁及以上的长者当中就有一人患有失智症。

了解失智症以及如何尽您的一份力打造失智友善新加坡。  
翻阅内容了解详情。

# 什么是失智症？

任何年龄的人都有可能患上失智症。不过，这种疾病较常见于65岁以上的年长者。失智症是一种影响脑部的疾病。它会导致患者的记忆力和思考能力受损，以致逐渐丧失言语沟通、辨识事物、规划生活和处理复杂事务的能力。

失智症的退化过程分几个阶段。不过，每名患者的情况都各有不同。

## 需留意的征兆和症状：

如果出现以下症状，他/她可能患有失智症。

### 日常活动

进行日常活动如煮饭或更衣时面对困难。

### 行为改变

可能会逐渐脱离社交圈子，容易变得烦躁或沮丧。

### 认知退化

言语表达出现问题，难以记得事物，或无法进行简单的计算。

### 定向障碍

可能会在自己不熟悉的地方迷失方向，而且对时间和日期感到混乱。

## 寻求您所需的支援



如果您需要援助，不妨联系邻里咨询小组 (CREST)，以便及早辨识诊断是否患有失智症、接受基本心理健康支援，以及获得健康与社会服务的联系与安排。

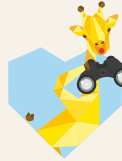
扫描二维码以了解详情。

# 失智症之友可以如何伸出援手？

如果您看到独自在外并且看起来焦虑无助的人士，请以善意相待。这个人有可能患有失智症。



这是失智症之友的吉祥物Giffy长颈鹿。它乐于助人，十分关心失智症人士，也积极照应周围的人！



请多留意并照应那些看起来有失智症症状的人。



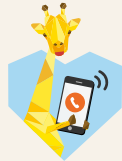
### 耐心慰问

- 耐心询问：“您需要帮忙吗？”
- 交谈时放慢说话速度



### 注意需求，给予协助

- 问他/她是否知道家属的地址或电话
- 看他/她是否随身携带贴上家属联络资料的证件，如易通卡



### 拨电求助

- 拨电联络失智症人士的家属
- 把他/她带到最靠近能提供援助的失智症社区友善站
- 拨电999向警方求助为最后援助选择

## 以关爱友善的态度与失智症人士沟通

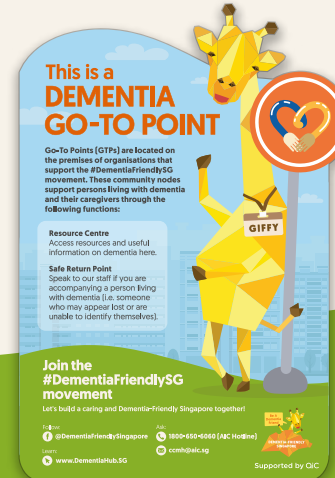
在跟失智症人士沟通时，注意要：

- 说话时使用简单易懂的字句
- 对他们的担忧和顾虑表示谅解
- 尊重以待并设法让他感到安心
- 安抚情绪，建立信任

# 了解附近哪里有社区友善站

社区友善站就设在支持失智友善新加坡行动 (#DementiaFriendlySG) 的机构或组织的办事处。它们通过下列方式为失智症人士和其家人提供支援：

- 资源中心：**一般公众和失智症看护者可在这里找到有关失智症的实用资源和资料。
- 协助安全返家设点：**公众可以把看起来迷失方向，不知如何回家的失智症人士带来这里。
- 经过培训的工作人员将尽所能协助走失人士查找身份与联络亲属，让他们回家与家人团圆。



不妨留意社区友善站的大门或窗户贴上的这个贴纸。

## 哪里可以找到社区友善站？

社区友善站分布于民众联络所、地铁站、巴士转换站、零售商店、超市以及其他地点。



请上保健资讯网，以查找设在全国各区的社区友善站。扫描二维码以查看社区友善站的完整列表。