

Ayuh bina Singapura yang Mesra Demensia bersama!

Inisiatif Dementia-Friendly Singapore (DFSG) bertujuan membina masyarakat yang lebih prihatin dan inklusif bagi menyokong individu yang menghadapi demensia untuk teruskan hidup dengan selesa dan selamat.

Dengan sokongan daripada individu, perniagaan korporat dan masyarakat, individu yang mengalami demensia dan para penjaga mereka akan merasa dihormati, dihargai dan yakin untuk terus menjalani kehidupan berdikari di rumah dan di dalam masyarakat.

Mari jadi masyarakat prihatin

Sertai kami sebagai Rakan Demensia hari ini!

- 1 Ikuti kami
f @DementiaFriendlySingapore
- 2 Ketahui tentang demensia di
www.DementiaHub.SG
- 3 Muat turun **aplikasi CARA**



Ambil tahu dan peka dengan aplikasi CARA

CARA, inisiatif oleh Dementia Singapore, adalah singkatan dari 'Community, Assurance, Rewards and Acceptance'. Ia menyediakan akses kepada ekosistem bantuan. Muat turun aplikasi ini untuk:

- Sumber Informasi dan sokongan yang terkini dan tepat
- Dapatkan kad keahlian dengan kod unik bagi individu yang mengalami demensia
- Mendapat sokongan dan bantuan untuk keperluan selamat bagi pesakit demensia yang merayau



Untuk mendapatkan maklumat demensia yang paling komprehensif dan terkini, lungsur

www.DementiaHub.SG



Untuk Maklumat, Sila Hubungi

Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC)

- www.aic.sg
- 1800 650 6060
- Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 8.30 malam
- Sabtu, 8.30 pagi – 4.00 petang

Dementia Singapore

- www.dementia.org.sg
- 6377 0700
- Isnin – Jumaat, 9.00 pagi – 6.00 petang
- Sabtu, 9.00 pagi – 1.00 petang

Inisiatif oleh:



Disokong:



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



Supported by QiC

HULURKAN BANTUAN, JADI RAKAN DEMENSIA



Tahukah anda?

1 dalam setiap 10 orang berumur 60 tahun ke atas di Singapura mengalami demensia.

Ketahui tentang demensia dan bagaimana anda boleh memainkan peranan untuk membina Singapura yang mesra demensia.

Ketahui lebih lanjut di muka dalam.

Apakah itu demensia?

Demensia ialah sejenis kondisi yang boleh menjejaskan orang dewasa dalam lingkungan usia apa jua tetapi ia lebih kerap berlaku kepada mereka yang berumur 65 tahun ke atas. **Ia menjejaskan otak dan mengakibatkan hilang ingatan dan sukar bertutur, mengenal pasti, kesukaran untuk merancang dan melakukan tugas yang kompleks.**

Tanda-tanda dan gejala yang boleh anda perhatikan

Seseorang mungkin mengalami demensia jika dia menunjukkan tanda-tanda dan gejala **ABCD** berikut.

Aktiviti kehidupan seharian (Activities of daily living)
Kesukaran melakukan aktiviti atau tugas harian seperti memasak dan memakai baju

Tingkah laku (Behaviour)
Mungkin bersikap suka menyendiri, lebih mudah marah dan tersinggung

Keupayaan kognitif (Cognition)
Kesukaran mengingat, masalah pertuturan dan mengira

Kekeliruan (Disorientation)
Mungkin sesat jalan di tempat yang kurang dikenali dan mudah lupa hari, tarikh dan/atau masa

Dapatkan sokongan yang diperlukan



Sekiranya anda memerlukan sokongan, hubungi **pasukan CREST** untuk mendapatkan bantuan mengecahkan demensia peringkat awal, sokongan emosi dan rujukan kepada perkhidmatan kesihatan dan sosial berkaitan

Imbas kod QR untuk mengetahui lebih lanjut.

Bagaimana anda boleh membantu sebagai Rakan Demensia?

Tunjukkan sikap **BAIK HATI** apabila anda melihat seseorang yang bersendirian dan kelihatan cemas – orang itu mungkin mengalami demensia.



Temui **Giffy**, Rakan Demensia kami yang prihatin menjaga orang di sekelilingnya!



Peka pada mereka yang menunjukkan tanda ABCD dan tanda-tanda demensia



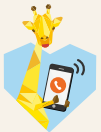
Berinteraksi dengan sabar

- Bersabar dan tanyakan "Boleh saya bantu?"
- Bercakap dan berkomunikasi secara perlahan



Perhatikan keperluan mereka dan hulkan bantuan

- Tanya di mana ahli keluarga dan nombor telefon mereka
- Cuba cari pelekat pengenalan yang mungkin mempunyai maklumat ahli keluarga, contohnya Kad EZ-Link



Dail untuk dapatkan bantuan

- Hubungi ahli keluarga mereka
- Bawa individu tersebut ke Go-To Point terdekat yang boleh memberikan bantuan
- Hubungi polis di 999 sebagai pilihan terakhir

Berkomunikasi dengan Prihatin

Semasa berinteraksi dengan individu yang mengalami demensia, adalah penting untuk:

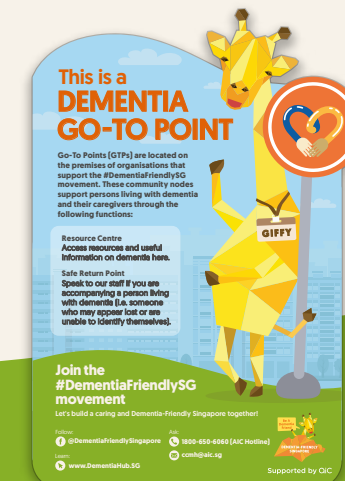
- Gunakan bahasa yang **jelas** dan mudah ketika bercakap
- Berikan jaminan atas kebimbangan mereka
- Sentiasa bersikap **menghormati** dan memberi dorongan
- Berbual dengan **tenang** supaya boleh membina kepercayaan

Ketahui lokasi Go-To Point terdekat

♥ Go-To Point (GTP) bertempat di premis badan-badan yang menyokong gerakan #DementiaFriendlySG. Ia menyokong individu yang mengalami demensia dan para penjaga mereka secara berikut:

- **Pusat Sumber:** Orang awam dan para penjaga pesakit demensia boleh mendapatkan maklumat dan risalah berguna tentang demensia.
- **Tempat Pulang yang Selamat:** Orang ramai boleh membawa warga emas yang hilang atau individu yang mengalami demensia ke GTP.

♥ Kakitangan di GTP telah dilatih untuk mengenal pasti individu yang telah dibawa kepada mereka dan akan membantu untuk menyatukan semula mereka dengan ahli keluarga mereka, dimana mungkin.



Tanda ini akan dipaparkan di pintu masuk atau tingkap GTP.

Di mana Go-To Point Demensia

GTP ada di pusat komuniti, stesen MRT, tempat pertukaran bas, kedai runcit, pasar raya dan banyak lagi.



Senarai penuh GTP boleh didapati di HealthHub.

Imbas kod QR untuk mengakses senarai penuh.