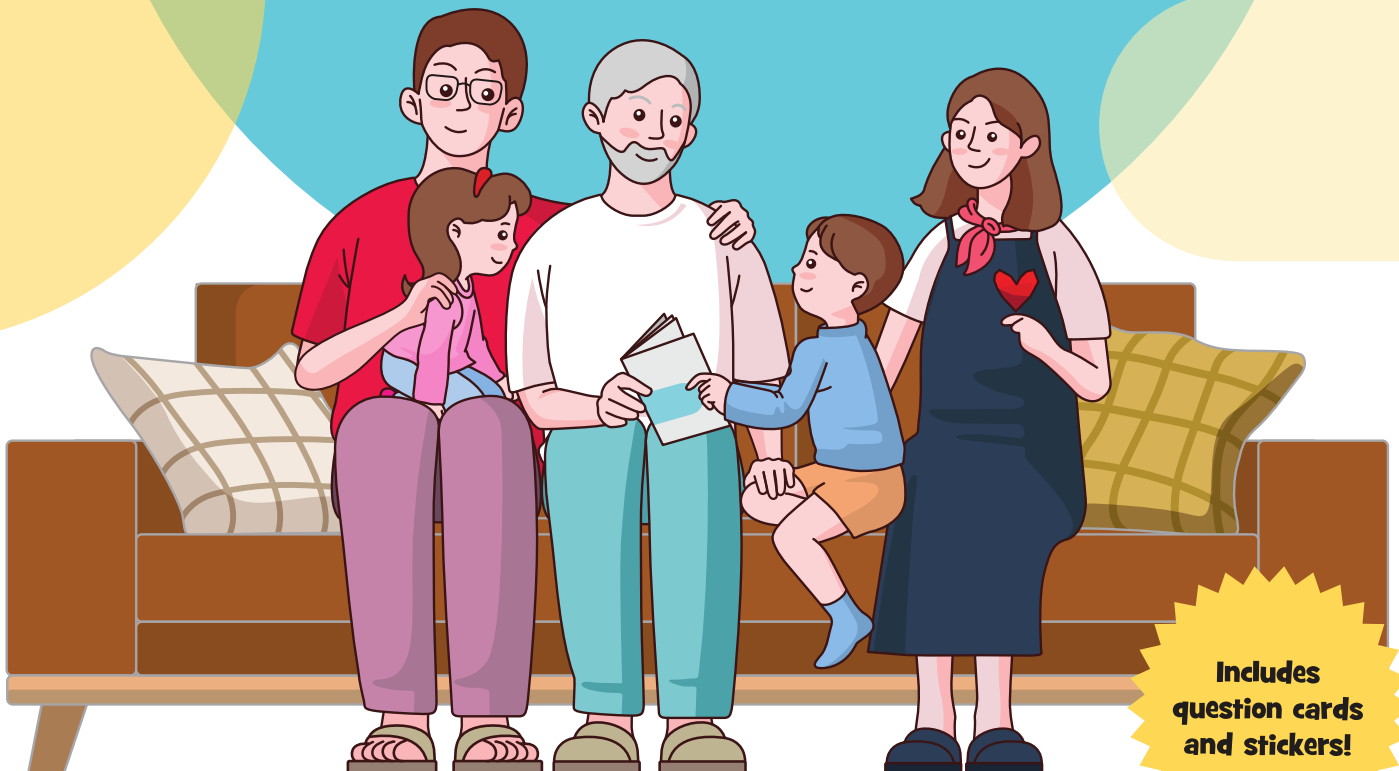




Supported by QiC

Spark Conversations

*A Journal
of Shared Memories*



**Includes
question cards
and stickers!**

You play an important role in your grandparent's life. Taking time to interact with them is the best way to let them know that you love them.



It starts with a simple question:

Can you share your life story?

By sparking conversations and recording their life story and memories, you will better understand their life journey and preferences.

The No. 1 rule of journaling is that there are no rules! It's about creating an experience that is special to you and your grandparents. We have included question cards to guide you along the way. Have fun!

What you'll need

1



A pen...

2

Old photos, letters, postcards to help your grandparent to recall memories...



3



A phone to record the conversation in case you miss out any details.

Communication Tips

Be an Active Listener



Be attentive when listening to your loved one, and focus your attention on them.

Be Sensitive



If your grandparent seems uncomfortable with a topic, **do not keep probing**.

Use their Preferred Language



If there is a language barrier, ask a family member who speaks the language to help you.



Be Empathetic

Assure your loved one that it is okay to feel angry or sad.

We may not know or understand their problems, but we can **validate their feelings**.

Remember the Importance of Physical Contact



Sometimes **non-verbal communication can mean much more** than words.

Communicate care and affection through the tone of your voice and touch.

Speak Slowly and Clearly



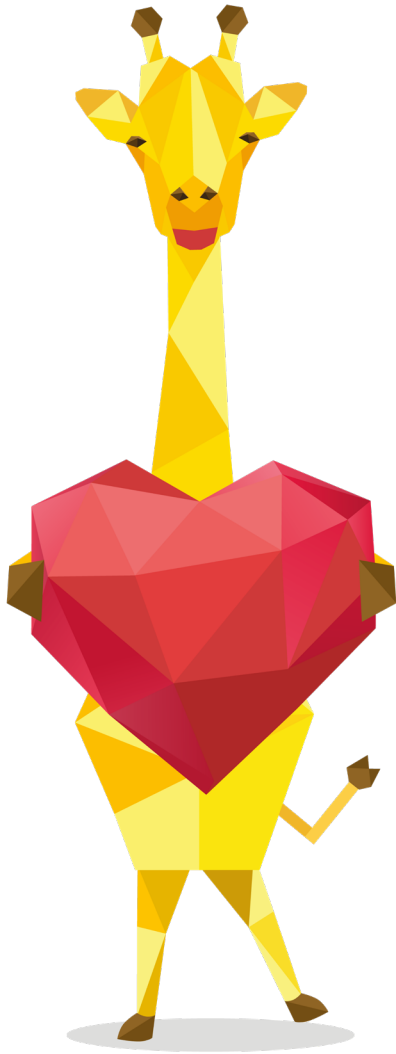
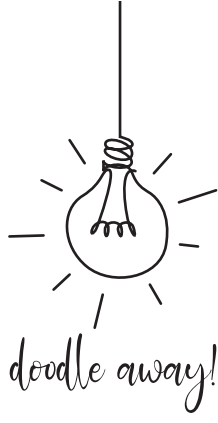
If they are hard of hearing, **speak slowly** in clear and simple sentences, and give your grandparents **time to respond**.

Recollecting and sharing stories of grandparent's life, experiences, interests and preferences allow you to better understand them. These are some topics you can focus on:

- Childhood and schooldays
- Family
- Marriage and children
- Celebrations and events
- Career
- Leisure and entertainment
- Your present and desired future

Use the question cards on page 9 to guide you along!





Grandparent's Name

.....

Date of Birth

.....

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What makes
you feel
most loved?

什么最让你有
被爱的感觉?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

If you could only have
one food to eat
everyday, what would
it be?

如果你每天只能吃一种
食物，那会是什么?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What traditions
do you most
want our family
to continue?

你最喜欢我们家庭延续
什么样的传统?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What was
your first job?

你的第一份工作
是什么?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Why did you
become a
[insert occupation]?

你为何成为一名
[输入职业]?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What is the most
important lesson you
parents taught you?

你父母教会你最重要
的道理是什么?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What food do
you dislike?

你不喜欢吃什么?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Where were
you born?

你的出生地在哪里?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Did you have
a best friend?

你有好朋友吗?

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Apakah tradisi yang paling anda ingin dikekalkan dalam keluarga kita?

நமது குடும்பம் எந்தப் பாரம்பரியத்தை தொடர வேண்டும் என நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Sekiranya anda hanya boleh makan satu makanan setiap hari, apakah? makanan itu?

நீங்கள் அன்றாடம் ஒரு உணவை மட்டுமே சாப்பிட முடியும் என்றால், அது எந்த உணவாக இருக்கும்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Apakah yang membuat anda berasa paling disayangi?

நீங்கள் அதிகம் நேசிக்கப்படுகிறீர்கள் என்று உங்களை உணர வைப்பது எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Pelajaran terpenting yang diajar oleh ibu bapa anda?

உங்கள் பெற்றோர் கற்றுத் தந்த மிக முக்கியமான பாடம் எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Mengapa anda bekerja sebagai [Masukkan pekerjaan]?

நீங்கள் ஏன் [பணியை செருகுங்கள்] தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Apakah pekerjaan pertama anda?

நீங்கள் செய்த முதல் பணி எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Pernahkah anda mempunyai sahabat baik?

உங்களுக்கு உற்ற நண்பர் இருக்கிறாரா?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Di manakah anda dilahirkan?

நீங்கள் எங்கே பிறந்தீர்கள்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

Apakah makanan yang anda tidak suka?

உங்களுக்குப் பிடிக்காத உணவு எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Do you have a nickname?

你有绰号吗？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Did you ever get in trouble as a child or teenager?

在孩童或青少年时期，你有遇到过麻烦吗？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

How did you meet grandma/grandpa?

你是怎么和爷爷奶奶/外公外婆认识的？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What is your favourite childhood memory?

你最喜欢的童年记忆是什么？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Where did you live growing up?

你在哪里长大的？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What are you thankful for?

你感激的事情是什么？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What was my mum/dad like as a teenager?

我爸爸/妈妈的青少年时期是什么样的？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

What is your favourite song?

你最喜欢哪首歌？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Spark conversations! 引发聊天的火花!

Where is a place you've always wanted to travel?

你一直想去旅游的地方是哪里？

Be sincere & have fun! 诚心诚意 享受乐趣

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Bagaimanakah
anda berjumpa
dengan datuk/nenek?**

நீங்கள் உங்கள்
பாட்டி/தாத்தா-வை
எப்படிச் சந்தித்தீர்கள்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Pernakah anda
mendapat masalah
semasa kecil atau remaja?**

பிள்ளைப் பருவத்தில்
அல்லது பதினம வயதில்
நீங்கள் எப்போதாவது
பிரச்சினையில்
அகப்பட்டீர்களா?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Adakah anda
mempunyai nama
panggilan?**

உங்களுக்குச் செல்லப்
பெயர் இருக்கிறதா?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Apakah yang
membuat anda
berasa bersyukur?**

நீங்கள் எதற்காக
நன்றியோடு
இருக்கிறீர்கள்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Di manakah anda
tinggal semasa
membesar?**

நீங்கள் வளரும் போது
வாழ்ந்து வந்த இடம்
எங்கே?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Apakah memori
kegemaran anda semasa
zaman kanak-kanak?**

குழந்தைப் பருவத்தை
நினைத்துப்
பார்க்கும்போது
உங்களுக்குப் பிடித்த
விஷயம் எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Di manakah satu
tempat yang anda
ingin melancong?**

நீங்கள் எப்போதும்
பயணம் செய்ய
ஆசைப்பட்ட இடம் எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Apakah lagu
kegemaran anda?**

உங்களுக்குப் பிடித்த
பாடல் எது?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

Cetuskan perbualan!
உரையாடலதை துவங்குங்கள்!

**Bagaimanakah ibu/
bapa saya semasa
mereka remaja?**

பதினம வயதில்
என்னுடைய அம்மா/அப்பா
எப்படி இருந்தார்கள்?

Berikhlas & menikmati keseronokan
நேர்மையாகவும் மகிழ்ச்சியாக
இருங்கள்

ABCDs to Lower Risk of Dementia

Here are some tips on how you can help your loved one to lower the risk of developing dementia

PHYSICAL ACTIVITIES

Exercising regularly helps to maintain blood pressure at a healthy level, decreasing the risk of developing Alzheimer's Disease. Exercises include tai chi, brisk walking and stationary cycling.

BRAIN STIMULATING ACTIVITIES

Mentally stimulating activities, such as puzzles and other word games serve as cognitive training that may offset or delay the onset of dementia.

SOCIAL CONNECTIVITY

Being physical active and socially active may delay the onset of dementia. It is important for your loved ones to stay connected and engage with friends and family through meetups or phone calls.

DIET

A diet rich in fruits, vegetables and omega-3 fatty acids – commonly found in certain fish and nuts – may promote overall health and offset or delay the onset of dementia.



★ Other Intergenerational Activities

Sensory

- ★ Baking or cooking their favourite food together.
- ★ Teach your grandparent how to use the latest apps like Tiktok and WhatsApp.
- ★ Put on Spotify and listen to songs that your grandparent likes.
- ★ Read the newspaper together to learn about what's going on in the world.
- ★ Learn a life skill together e.g. gardening, planting seeds.

Memory

- ★ Play memory card games.
- ★ Look at old photo albums.
- ★ Make a visit to the museum.

- ★ Go on a nature walk.
- ★ Take a walk at the beach.
- ★ Play a game that incorporates physical activity, like playing Simon Says.

Exercise



Signs & Symptoms to Look Out for

A person may have dementia if he/she displays the following **ABCD** signs and symptoms.

Activities of daily living

Difficulty in performing daily activities or tasks such as cooking and dressing.

Behaviour

May become socially withdrawn or more easily upset and frustrated.

Cognition

Have problems with language, remembering things and performing calculations.

Disorientation

May lose his/her way in less familiar places and have poor orientation of day, date and/or time.

Communicate with Care

When interacting with someone who may have dementia, it is important to:

- Use **Clear** and simple language when talking.
- **Acknowledge** his/her concerns.
- Be **Respectful** and assuring.
- **Engage** to provide comfort and built trust.



Keep a lookout for people who show the ABCD signs and symptoms of dementia.

Interact with patience

- Be patient and ask “Can I help?”.
- Talk and communicate slowly.

Notice their needs and offer help

- Ask for their next-of-kin’s whereabouts or contact person.
- Look for an identification sticker with next-of-kin’s details e.g. EZ-Link card.

Dial for help

- Call the next-of-kin.
- Bring the person to the nearest dementia Go-To Point that can provide assistance.
- Call the police at 999 only as the last resort.



Supported by QiC

Developed by:
Agency for Integrated Care
©2024 Agency for Integrated Care

ALL RIGHTS RESERVED. This kit contains material protected under Singapore Copyright Laws and Treaties. Any unauthorised reprint of use of this material is prohibited. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system without express written permission from Agency for Integrated Care.

Information accurate as of January 2024.