

Ayuh bina Singapura yang Mesra Demensia bersama!

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

Dengan sokongan daripada individu, perniagaan korporat dan masyarakat, orang yang hidup bersama 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!

Ikuti kami

1  **@DementiaFriendlySingapore**
 **@HeyGiffy**

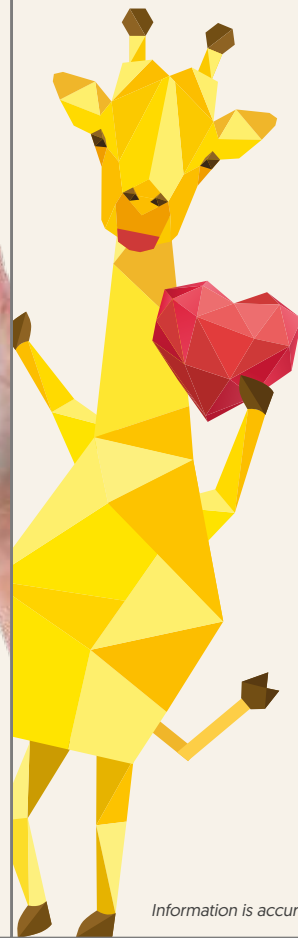
2  Ketahui tentang demensia di
www.DementiaHub.SG

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 orang yang hidup bersama demensia
- Mendapat sokongan dan bantuan untuk keputungan selamat bagi orang yang hidup bersama 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:



Information is accurate as of date of printing (September 2024)



Supported by QiC

HULURKAN BANTUAN, JADI RAKAN DEMENSIA



Tahukah anda?

1 dalam setiap 11 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 60 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 dikenali dan mudah lupa hari, tarikh dan/atau masa

Dapatkan sokongan yang diperlukan



Sekiranya anda memerlukan sokongan, hubungi **Pasukan Mendekati Masyarakat (CREST)** untuk mendapatkan bantuan mengecam demensia peringkat awal, sokongan emosi dan rujukan kepada perkhidmatan kesihatan dan sosial berkaitan

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 yang hidup bersama demensia di sekelilingnya!



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



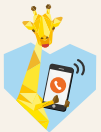
Berinteraksi dengan sabar

- 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 Demensia terdekat untuk mendapat bantuan
- Hubungi polis di 999 sebagai pilihan terakhir

Berkomunikasi dengan Prihatin

Semasa berinteraksi dengan orang yang hidup bersama demensia, adalah penting untuk:

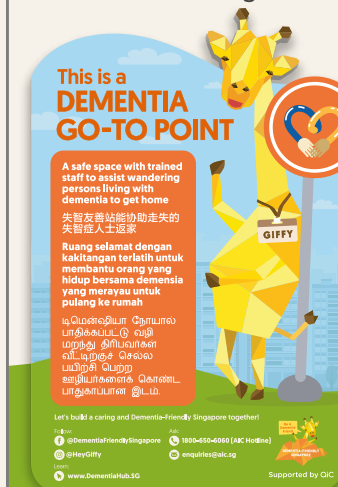
- Gunakan bahasa yang **jelas** dan mudah ketika bercakap
- Berikan jaminan atas kebimbangan mereka
- Sentiasa bersikap **menghormati** dan memberi dorongan
- Berbual dengan **tenang** supaya boleh membina kepercayaan

Ketahui lokasi Go-To Point Demensia terdekat

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

- **Tempat Pulang yang Selamat:** Orang ramai boleh membawa warga emas yang hilang atau orang yang hidup bersama demensia ke GTP Demensia.
- **Pusat Sumber:** Orang awam dan para penjaga boleh mendapatkan maklumat dan risalah berguna tentang demensia di sini.

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



Tanda ini akan dipaparkan di pintu masuk atau tingkap GTP Demensia.

Di mana Go-To Point Demensia

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



Senarai penuh GTP Demensia boleh didapati di DementiaHub.SG.

Imbas kod QR untuk mengakses senarai penuh.