

# Penjagaan Diri

Hidup dengan Demensia:  
Kit Sumber untuk Penjaga



Supported by QiC

# Bagaimanakah kit ini boleh membantu anda?

Kit ini terdiri daripada 4 buku kecil dan senarai perkhidmatan. Buku kecil berjudul Penjagaan Diri Sendiri memberikan maklumat penting, petua praktikal, aktiviti dan sumber mengenai demensia bagi menyokong anda untuk menjaga orang yang disayangi yang mengalami demensia.

Kit ini direka untuk penjaga seperti anda agar anda dapat menerima dan memahami peranan sebagai seorang penjaga, dan kepentingan dan petua menjaga diri sendiri. Anda juga akan mendapat tips mengenai menangani emosi anda, tekanan sebagai penjaga, mengelakkan 'burnout' dan cara untuk mendapatkan bantuan dalam rumah dan di kalangan masyarakat. Ingatlah bahawa anda bukan sendirian dalam penyediaan penjagaan ini.

Sekiranya anda mengenali sesiapa yang mungkin memerlukan bantuan atau ingin mengetahui lebih lanjut mengenai sokongan dan perkhidmatan untuk demensia, hubungi kami di [enquiries@aic.sg](mailto:enquiries@aic.sg) atau di talian penting Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC), **1800 650 6060**.

Kami menghargai maklum balas anda mengenai buku kecil ini. Kami berharap anda dapat meluangkan masa untuk melengkapkan soal selidik yang pendek melalui kod QR ini. Terima kasih.



<https://aic.sg/enquiries>

# Kandungan

<b>1. Peranan and Penerimaan Sebagai Penjaga</b>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Adakah anda seorang penjaga</li><li>• Peranan penjaga</li><li>• Penerimaan peranan penjaga</li></ul>	
<b>2. Kepentingan Penjagaan Diri</b>	<b>6</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengawal kehidupan anda</li><li>• Menjaga diri</li><li>• Menangani emosi</li></ul>	
<b>3. Menangani Tekanan Mengasuh</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Petua meringankan tekanan</li><li>• Mengambil masa untuk berehat</li><li>• Sumber dan rujukan</li></ul>	
<b>4. Menangani Kesedihan dan Kehilangan</b>	<b>20</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menangani kehilangan</li><li>• Mengharungi kesedihan</li><li>• Kehibaan diduga</li><li>• Dapatkan bantuan profesional</li></ul>	
<b>5. Mencari Sokongan</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kumpulan sokongan penjaga</li><li>• Kumpulan sokongan hospital</li></ul>	



# 1. Peranan and Penerimaan Sebagai Penjaga

## Adakah anda seorang penjaga

Penjaga ialah seseorang yang memikul tanggungjawab menjaga orang yang tidak berupaya menjaga sendiri disebabkan oleh kesakitan, kelemahan, kecacatan atau kesakitan mental.



***“Terdapat hanya empat golongan manusia di dunia: Mereka yang pernah menjadi penjaga, mereka yang sedang menjadi penjaga, mereka yang akan menjadi penjaga dan mereka yang memerlukan penjaga.” – Rosalynn Carter***

Peranan sebagai penjaga bermula apabila orang tersayang menerima diagnosis penyakit atau kejadian seperti jatuh atau serangan sakit jantung.

## Peranan penjaga

Sebagai seorang penjaga, anda memberi bantuan dalam aktiviti harian, perubahan, emosi dan mungkin membuat keputusan bagi pihak tersayang.



Keperluan boleh dikategorikan secara ringkas di bawah.

## Perancangan awal

Mulakan perbincangan awal tentang keperluan penjagaan dan pengaturan dengan orang tersayang sekiranya mereka hilang keupayaan mental.

Layari <https://mylegacy.life.gov.sg/> atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut.



## Keperluan emosi dan psikososial

Sedia mendengar and memberi kasih sayang dan sokongan kepada orang tersayang. Anda dan orang tersayang boleh sertai kumpulan sokongan dalam masyarakat. Untuk maklumat lanjut, rujuk ke halaman 26.

## Keperluan undang-undang dan kewangan

Mengurus perbelanjaan harian, insurans, aset, dan kewangan.

Dapatkan maklumat lanjut mengenai pengurusan kewangan di <https://www.aic.sg/caregiving/managing-finances-and-grants/> atau imbas kod QR ini.



Untuk petua perancangan kewangan lain, ketahui lebih lanjut di [www.spd.org.sg/financial-planning-tips-for-caregivers/](http://www.spd.org.sg/financial-planning-tips-for-caregivers/) atau imbas kod QR ini.



## Keperluan perubatan dan kesihatan

Memastikan orang tersayang bersenam, makan makanan seimbang dan mengambil ubat tepat pada masanya. Pelajari lebih lanjut penyediaan makanan berkhasiat untuk orang tersayang di rumah.

Lawati [www.for.sg/cookbook](http://www.for.sg/cookbook) atau imbas kod QR ini untuk resipi dan koleksi cerita penjaga dari buku masak Care.Cook. Inspire.



## Keperluan fizikal

Membantu orang tersayang dalam kegiatan seharian seperti penampilan diri, penggunaan tandas, membeli barang keperluan dan melaku kerja-kerja ringan di rumah.

## Keperluan rohani

Galakkan orang tersayang untuk meneruskan amalan kepercayaan agama mereka.



## Menerima peranan anda sebagai penjaga

Anda mungkin menjadi penjaga dalam sekelip mata atau tanpa disedari. Mungkin orang tersayang tiba-tiba jatuh sakit atau ditimpa kemalangan. Atau mungkin anda membantu ahli keluarga atau rakan yang memerlukan bantuan tetapi ianya berlanjutan dan bertambah genting. Oleh itu, pengalaman penjagaan mungkin tidak semudahnya.

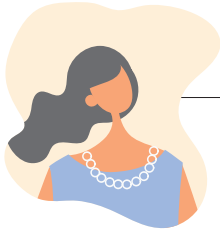
Ini adalah sangat penting untuk menerima peranan sebagai penjaga. Ini membolehkan anda melaksana perubahan dalam cara hidup seharian. Memahami bahawa potensi tekanan mental, masa penjagaan yang panjang, kesunyian dan keletihan boleh menyebabkan kekurangan masa rehat, tekanan panik dan masalah kesihatan lain-lain. Pemahaman ini adalah penting untuk mencegahnya.

Untuk Panduan Penjaga, layari [www.for.sg/aic-caregiverburnout-en](http://www.for.sg/aic-caregiverburnout-en) atau imbas kod QR ini.





## 2. Kepentingan Penjagaan Diri



***“Jika anda tidak boleh mengubah nasib anda, ubahlah sikap anda.” – Amy Tan***

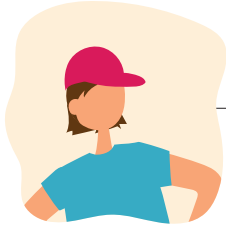
Menjaga orang tersayang and diri sendiri adalah same penting. “Self-care” atau penjagaan diri bererti tanggungjawab menjaga diri. Ini termasuk melibatkan diri dalam aktiviti yang sihat dan menceriakan, sama ada fizikal, mental atau kerohanian.

Mengutamakan penjagaan diri walaupun wajar, ia sering diabaikan apabila anda menghadapi cabaran. Dengan meluangkan masa untuk diri, anda boleh melegakan tekanan jiwa seharian dan mengoptimumkan produktiviti.





# Mengawal kehidupan anda



***“Anda hanya boleh mengawal perubahan yang anda pilih untuk lakukan.” – Nancy L. Krisema***

Tanyalah diri anda:

**1**

### **Bolehkah saya lakukan ini?**

Fikirkan bagaimana anda menangani tekanan. Untuk memanfaatkan diri, anda perlu lakukan aktiviti yang dirancang seperti berkebun.

**2**

### **Adakah kos dipertimbangkan?**

Jika ya, lebih baik berjalan-jalan atau joging daripada mendaftar kelas Zumba yang membuat anda rasa tertekan sekiranya anda tidak dapat hadir.

**3**

### **Adakah saya melakukan terlalu banyak perkara tanpa henti?**

Jangan terlalu membebankan jadual anda dengan aktiviti kerana ia akan mengakibatkan keletihan disamping tugas penjagaan.

**4**

### **Ada masa untuk ini semua?**

Rutin yang tetap adalah amalan yang baik. Rancang sesuatu yang mudah dilaksanakan di samping tugas penjagaan seperti menikmati minuman kopi kegemaran anda.

**5**

### **Apakah tindakan yang memuaskan hati?**

Kenal pasti perkara yang membuat anda gembira dan positif tentang kehidupan serta mencari ketenangan dalam diri anda sendiri.

## Menjaga diri sendiri

Kenal pastikan aktiviti dan amalan yang boleh membantu anda bersikap positif dalam penjagaan diri untuk jangka panjang.



### Bersenam

Gaya hidup yang kurang aktiviti fizikal melibatkan risiko mengalami penyakit yang berbahaya. Senaman yang sederhana seperti berjalan merupakan cara bersenam yang mudah. Bersenam dengan tetap bukan sahaja meningkatkan suasana hati dan penampilan anda, tetapi juga memberi anda peluang bertemu orang baru. Aturkan untuk bersenam setiap hari sekerap mungkin. Adalah disyorkan untuk bersenam selama 30 hingga 40 mini, Senaman selang 5 hingga 10 minit juga bermanfaat.



### Pemakanan

Pemakanan adalah penting. Jadikan membaca label makanan satu kebiasaan dan elakkan makanan yang mengandungi kandungan lemak yang tinggi. Perhatikan saiz hidangan.

Ketahui resipi pemakanan dengan meninjau [www.for.sg/aic-recipesvideogallery](http://www.for.sg/aic-recipesvideogallery) atau imbas kod QR ini.



<http://www.for.sg/aic-recipesvideogallery>



### Tidur

Ramain penjaga kurang tidur kerana orang tersayang memerlukan bantuan pada waktu malam. Salah satu cara adalah dengan menjadualkan anda and ahli keluarga untuk menjaga secara bergiliran.



### Teknik berehat

Ramai orang anggap berehat setakat lapangkan fikiran, tetapi sebenarnya ia melibatkan memahami sesuatu bagi mengatasi fikiran negatif dan memupuk pemikiran yang positif. Anda boleh pergi urutan, rawatan muka (facial) atau berenang sebagai cara untuk anda berehat dan bermeditasi.

Mengamalkan keprihatinan juga membantu anda menumpukan perhatian pada masa kini. Pelajari lebih lanjut menerusi kursus internet dan sumber di [www.brahmcentre.com](http://www.brahmcentre.com) atau imbas kod QR ini.



## Menangani emosi

Anda mungkin berasa terasing and keseorangan dalam menangani perasaan ini. Lama-kelamaan, orang yang menghadapi demensia akan lebih bergantung kepada penjaga. Ini boleh menyebabkan penjaga berasa semakin terasing dari masyarakat.

Setiap penjaga perlu ada rangkaian sokongan daripada ahli keluarga dan orang sekeliling mereka.

### **Bila harus dapatkan bantuan - “Mengapa tiada yang bertanya bagaimana keadaan saya?”**

Anda mungkin berasa diketepikan di sebelah orang yang menghadapi demensia. Ramai penjaga mengatakan bahawa tiada sesiapa pun bertanya tentang keadaan mereka kerana semua orang menumpukan perhatian kepada orang yang mengalami demensia. Perasaan sebegini tidak boleh dibiarkan, seperti yang dinasihatkan oleh pakar kesihatan mental.

Kumpulan sokongan, penasihat agama dan rohani atau kaunselor kesihatan mental sentiasa bersedia memberi khidmat nasihat kepada penjaga mengenai bantuan and sokongan yang sedia ada.

Dapatkan bantuan profesional sekiranya anda:

- Minum alkohol secara berlebihan.
- Selalunya mengambil ubat tanpa nasihat doktor.
- Mengalami ruam kulit, sakit belakang, selesema atau selesema yang tidak hilang.
- Dapati diri anda tidak dapat memberi tumpuan atau berfikir dengan jelas.
- Rasa letih dan tidak mahu melakukan apa-apa.
- Rasa tidak berharga, bersalah, atau sedih sepanjang masa.
- Berasa takut dan bimbang.
- Rasa tertekan selama dua minggu atau lebih lama.
- Merancang mencederakan diri sendiri atau orang tersayang.

## Menguruskan emosi negatif

Adakah anda menghadapi masalah ini sebagai penjaga?





## Rasa bersalah

Walaupun keadaan berjalan lancar, anda mungkin berfikir bahawa anda masih tidak melakukan secukupnya. Rasa serba salah timbul apabila harapan anda tidak dipenuhi. Ini mungkin termasuk pemikiran bahawa anda tidak mahu menjadi penjaga atau terasa kurang masa lapang untuk diri sendiri.

Dalam keadaan seperti ini, adalah baik untuk mengingatkan diri sendiri bahawa:

- Sokongan yang anda berikan kepada orang tersayang.
- Niat anda bermula dari kasih sayang, mengambil berat dan belas kasihan untuk orang tersayang.
- Melakukan ini bukan sahaja mendorong anda untuk meningkatkan kemahiran menjaga diri tetapi juga memberi anda kepuasan sebagai individu, untuk masa sekarang dan masa depan.



## Kemarahan

Perasaan kecewa, terjerat dan marah adalah normal. Walau bagaimanapun, penunjukkan emosi ini kepada orang tersayang atau orang lain, ataupun memendam perasaan bukanlah cara yang baik untuk memperbaiki keadaan.

Sokongan dan pemahaman adalah penting. Sertailah kumpulan sokongan untuk penjaga untuk nasihat dan ketenangan dari penjaga lain yang mungkin mengalami pengalaman serupa, berbual dengan ahli terapi, atau memiliki buku harian untuk meluahkan perasaan anda.



## Kemurungan

Penjagaan boleh menimbulkan tekanan emosi dan mencetuskan emosi negatif. Kadang-kadang tanpa disedari, emosi negatif ini boleh menyebabkan kemurungan yang membahayakan kesejahteraan anda dan orang tersayang.

Kemurungan juga boleh meningkatkan risiko penyakit seperti sakit jantung. Oleh itu, luangkan masa untuk anda berehat dan berbincang dengan penjaga profesional, keluarga atau rakan.



# 3. Menangani Tekanan Penjagaan

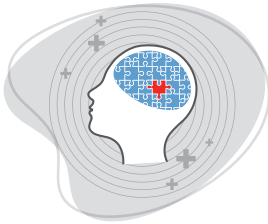
## Petua meringankan tekanan

Sekiranya anda berasa tertekan, di sini terdapat beberapa petua untuk membantu anda.



### Ubah pemikiran anda

- Ingatkan diri anda bahawa anda melakukan sesuatu yang penting bagi orang yang anda jaga.
- Ketahui had anda, jaga harga diri anda.
- Jangan mengalah dengan desakan melampau orang orang tersayang.
- Usah terlalu membebankan diri.



### Menangani emosi

- Jangan rasa bersalah tentang emosi anda. Ianya normal di kalangan orang biasa.
- Luahkan kemarahan dan kekecewaan anda dengan berkongsi bersama rakan atau catatkan perasaan anda.
- Menangislah jika perlu.



### Menangani tekanan melalui “mindfulness”

- Duduk tegak di atas kerusi atau bantal pejal yang besar.
- Semasa anda tarik nafas, tegangkan seluruh badan anda - lengan, kaki, punggung, buku lima. Gosokkan otot-otot di muka anda.
- Tahan selama dua hingga tiga saat.
- Lepaskan nafas dan berehat (ulangi dua kali).
- Tarik nafas panjang. Biarkan perut anda mengembang.
- Hembus nafas dan berehat (ulangi dua kali).
- Bernafas secara normal dan tumpukan pada pemikiran anda selama lima minit. Jangan menyerah atau menentang pemikiran anda.
- Bayangkan setiap pemikiran sebagai gelembung yang terapung dan menghilang - contohnya pemikiran sedih, pemikiran gembira, pemikiran marah.



## Urus tugas anda

- Tetapkan matlamat yang realistik. Ingat bahawa anda mungkin tidak dapat melakukan semua perkara seperti dulu.
- Senaraikan tugas penting.
- Fikirkan cara untuk memudahkan kerja anda dan tangguhkan beberapa perkara hingga masa yang lebih baik.
- Semasa menangani tugas yang sukar, permudahkan dengan melakukannya secara bertenang atau mendengar muzik.



## Jaga kesihatan anda

- Berehat sekejap di antara aktiviti atau tugas.
- Pentingkan tidur berkualiti and bukan tidur berlebihan.
- Luangkan masa untuk meditasi, medalamkan pemikiran atau doa.
- Makan makanan yang seimbang dan luangkan masa untuk bersenam secara kerap.



## Buat perkara yang berseronok

- Luangkan masa untuk diri sendiri.
- Nikmati kopi atau pergi sesi mengurus.
- Hubungi rakan dan sertai aktiviti yang seronok.



## Jangan memikul semua tanggungjawab

- Berkomunikasi secara jujur dan terbuka dengan orang yang memahami dan membantu anda.
- Sertai kumpulan sokongan atau mulakan untuk berkongsi idea dan sumber.
- Bincang dengan doktor mengenai tanggungjawab penjagaan dan keperluan orang tersayang.

Dengar perkongsian oleh bekas penjaga Richard Ashworth tentang cara beliau menangani tekanan penjaga. Lawati [www.for.sg/asktheexpertsep6](http://www.for.sg/asktheexpertsep6) atau imbas kod QR ini.



<http://www.for.sg/asktheexpertsep6>

# Mengambil masa untuk berehat

Agihkan perkara yang perlu dilakukan supaya tidak terlalu membebankan diri. Minta bantuan dan berehat sekali-sekala supaya mendapatkan tenaga untuk persediaan seterusnya.

## Masa rehat

Waktu rehat memberikan anda peluang untuk mengurangkan tekanan dan adalah keperluan seorang penjaga. Walaupun sukar untuk memikirkan keperluan anda ketika menjaga orang-orang tersayang, ianya adalah penting supaya kehidupan anda tidak diambil alih oleh tugas and keletihan.

Berikut adalah cara-cara bagi anda mengalih tugas untuk sementara:

- Libatkan ahli keluarga atau rakan anda untuk menjaga orang-orang tersayang untuk satu jam atau lebih supaya anda boleh berehat.
- Ahli keluarga atau rakan boleh menyertai kursus yang disubsidi oleh Geran Latihan Penjaga untuk mempelajari penjagaan orang-orang menghadapi demensia dengan lebih lanjut.
- Bawa orang-orang tersayang ke pusat jagaan harian. Ini bolehkan anda berehat pada siang hari atau untuk beberapa hari.
- Dapatkan perkhidmatan penjagaan di rumah selama beberapa jam untuk setiap minggu atau bulan.
- Upah pembantu rumah asing yang telah menjalani latihan komprehensif melalui Skim Pembantu Rumah Asing bagi Warga Emas. Selain daripada itu, anda boleh menggunakan Konsesi Levi Pembantu Rumah Asing untuk Orang Kurang Upaya yang dapat membantu anda mengurangkan kos menggajikan pembantu rumah.
- Bantu orang tersayang menyertai kumpulan sokongan.



## Mendapatkan sokongan

Rangkaian Sokongan Penjaga (Caregiver Support Network) adalah sebahagian daripada usaha di bawah inisiatif Singapura Yang Mesra Demensia (Dementia-Friendly Singapore) untuk menyokong dan menghubungkan dengan penjaga yang menjaga orang menghadapi demensia, masalah kesihatan mental atau masalah kesihatan fizikal.

Matlamat CSN (rangkaiannya sokongan penjaga) adalah untuk memperkasakan para penjaga melalui **peer support network** dengan kepentingan penjagaan diri, perubahan pemikiran dan penghargaan untuk para penjaga. Lihat halaman 28 untuk butiran lanjut.



## Zon berehat

Zon berehat ialah ruang bagi anda berehat sementara orang tersayang berehat atau dijaga oleh orang lain. Aasalkan anda berasa selesa, anda boleh menggunakan ruangan seperti bilik tidur, bilik tetamu atau pejabat.

Berikut adalah beberapa perkara yang perlu diperhatikan semasa berada di zon berehat:

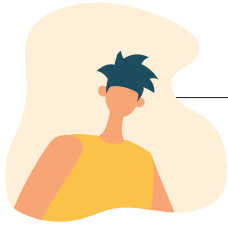
- Cari ruang yang sesuai di rumah anda, seperti bilik tetamu atau bilik kosong.
- Gunakan tirai atau langsir untuk privasi jika anda tidak boleh menutup pintu.
- Ingat apa yang ingin anda buat di sana, seperti membaca, melukis atau menulis.
- Ubah suai ruang mengikut keperluan anda. Sediakan apa-apa yang diperlukan untuk aktiviti rehat anda.
- Luangkan masa untuk menggunakannya, seperti semasa orang-orang tersayang sedang tidur atau ketika orang lain mengambil alih tugas penjagaan.

Anda boleh melayari Internet atau menikmati aktiviti riadah seperti menjahit dan menulis, asalkan ia dapat buat anda lupa akan tanggungjawab penjagaan anda.

Anda perlu berasa aman di zon rehat anda. Ianya penting bagi orang yang anda tinggal bersama memahami bahawa ruang ini adalah milik anda. Mengkhususkan ruang dan masa untuk diri sendiri bukan sifat mementingkan diri sendiri.



## Aktiviti & hubungan di luar rumah



***“Penjaga tidak perlu mengubah sepenuhnya rutin dan aktiviti biasa mereka.”***



Sokongan sosial boleh membantu dalam mengurangkan tekanan penjaga. Simpan senarai ahli keluarga, jiran dan rakan yang boleh anda hubungi untuk mendapatkan bantuan.

Sekiranya rakan anda ingin mengetahui cara meringankan beban anda, minta mereka untuk:

- Telefon dan jadilah pendengar yang baik kerana anda mungkin luahkan perasaan yang mendalam.
- Ucapan penghargaan atas usaha anda.
- Berkongsi makanan.
- Bantu anda mencari maklumat berguna mengenai sumber komuniti.
- Tunjukkan minat yang tulus.
- Berkunjung, menghantar kad, surat, gambar, atau keratan akhbar yang menghibur.
- Kongsi tugas jika mereka boleh.

## Cara lain untuk berehat

Berikut adalah beberapa saranan lain bagi membantu anda berehat mental atau fizikal:

- Belajar untuk mengatakan 'tidak' kerana menetapkan had dapat memupukkan hubungan lebih baik.
- Ubah pemikiran anda. Cuba jangan fikirkan perkara yang anda tiada atau tidak boleh ubah.
- Ketahui dan hargai apa yang anda ada dan boleh lakukan.
- Cari cara mudah untuk bersantai - bermain permainan papan, menyusun foto keluarga, mendengar muzik, membaca mengenai orang yang berinspirasi.
- Pelajari cara mengurus masa dan aktiviti masa lapang dengan lebih baik. Pertimbangkan rutin penjagaan diri, seperti bagaimana anda merancang penjagaan untuk orang orang tersayang.
- Pengetahuan adalah memperkasakan. Dapatkan maklumat mengenai keadaan orang orang tersayang.
- Kongsi perasaan anda dengan orang lain.
- Simpan buku catatan atau berdoa. Ingat tiga perkara baru yang anda syukuri setiap hari.
- Hafal puisi yang memberi inspirasi.
- Lakukan meditasi atau latihan pernafasan semasa anda mengalami tekanan.



## Sumber dan rujukan

Gunakan sumber yang tersedia untuk menjaga diri dalam pelbagai aspek kesihatan dan kesejahteraan seperti, [www.ncss.gov.sg/caregiving](http://www.ncss.gov.sg/caregiving) atau imbas kod QR ini.



Gunakan perkhidmatan penjagaan sementara yang boleh meringankan tugas penjagaan anda. Lawati [www.for.sg/aic-respitecare](http://www.for.sg/aic-respitecare) atau imbas kod QR ini.



Anda juga boleh mengetahui lebih lanjut mengenai perkhidmatan pusat di [www.for.sg/aic-daycare](http://www.for.sg/aic-daycare) atau imbas kod QR ini.



Layari [www.for.sg/aic-nursinghome](http://www.for.sg/aic-nursinghome) atau imbas kod QR ini untuk mendapatkan maklumat lebih lanjut tentang penjagaan sementara di rumah penjagaan.





# 4. Menangani Kesedihan dan Kehilangan

## Menangani kehilangan

Menangani kehilangan adalah sebahagian daripada kehidupan dan ia biasa untuk berasa sedih ketika orang yang dikasihi meninggal dunia.

Kesedihan adalah reaksi kita apabila kehilangan seseorang yang penting bagi kita. Walaupun merupakan pengalaman sejagat, tindak balas terhadapnya berbeza dari seorang ke seorang, bergantung pada pelbagai faktor seperti hubungan seseorang dengan orang yang disayangi.

Berikut adalah beberapa reaksi kesedihan yang mungkin anda dan ahli keluarga lain alami:

	<b>Contoh</b>
<b>Tingkah laku</b>	Keresahan, ketegangan, kegelisahan, terlalu banyak aktiviti, mencari, menangis, mengeluh, memencilkan diri, kehilangan minat, tidak bertenaga, mimpikan orang yang sudah meninggal, terus mengingati / mengelakkan barang-barang orang yang sudah meninggal dan lain lagi.
<b>Reaksi fizikal / tubuh</b>	Kehilangan selera makan, gangguan tidur, kehilangan tenaga, keletihan, mengadu perut tidak selesa, dada terasa sesak, tekak tersekat, sesak nafas, hipersensitiviti pada apa yang dilihat/ bau / bunyi, rasa sakit serupa dengan orang yang sudah meninggal, imuniti lebih rendah dan lain lagi.
<b>Pemikiran</b>	Sentiasa fikirkan orang yang sudah meninggal, berasa kehadiran orang yang sudah meninggal, tidak percaya, penafian, tidak berdaya, putus asa, sukar mengingati dan menumpukan perhatian, jadi pelupa, fikiran bercelaru dan lain-lain lagi.
<b>Perasaan</b>	Tertekan, putus asa, dukacita, cemas, takut, rasa bersalah, menyalahkan diri sendiri, mudah marah, kesepian, sedih, rindu, terkejut, sebal, rasa bebas, lega dan lain-lain lagi.

## Mengharungi kesedihan

- Dapatkan rehat dan tidur yang cukup. Jika anda tidak tidur nyenyak di malam, anda boleh tidur siang, bersantai dan membaca buku atau mendengar muzik.
- Teruskan aktiviti biasa anda sebanyak mungkin. Ini akan membantu anda menyesuaikan diri dengan lebih baik dan melupakan kehilangan anda sementara waktu.
- Bertemu dengan orang-orang tersayang. Berkongsi kenangan tentang orang yang sudah meninggal.
- Elak ambil jalan mudah. Ramai orang beralih kepada alkohol, makan berlebihan atau ketagihan lain semasa kesedihan. Walaupun nampaknya ia membantu buat sementara, ia sebenarnya akan membuat hidup lebih sukar dalam jangka panjang.
- Bersikap terbuka dan terima bantuan. Ini akan membantu anda elak rasa terlalu letih.
- Cari ketenangan jiwa dalam kumpulan sokongan atau agama anda. Menghadiri sesi kumpulan sokongan dapat membantu anda berkomunikasi dengan orang lain yang mengalami keadaan yang sama. Berdoa dan meditasi membantu anda berasa lebih sihat.
- Jadi kreatif. Mengarang puisi atau melukis untuk meluahkan perasaan dan anda akan dapat mengatasi kehilangan anda dengan cara yang lebih baik.
- Nikmati semula atau sertai aktiviti berseorangan atau bersama kumpulan.
- Luangkan masa menyemak kewangan anda. Sebilangan penjaga berhenti kerja untuk penjagaan. Anda mungkin ragu-ragu untuk berkerja semula, berikut adalah beberapa inisiatif untuk membantu anda dalam peralihan ini.

Adapt and Grow membantu warga Singapura mencari pekerjaan dan meneroka peluang kerjaya baharu. Lawati [www.wsg.gov.sg/](http://www.wsg.gov.sg/) atau imbas kod QR ini.



SkillsFuture adalah gerakan nasional untuk memberi anda peluang untuk mengembangkan potensi anda melalui penguasaan kemahiran dan pembelajaran sepanjang hayat. Lawati [www.skillsfuture.gov.sg](http://www.skillsfuture.gov.sg) atau imbas kod QR ini.



e2i's Career Trial adalah sebahagian daripada perkhidmatan kerjaya untuk perkukuh kelayakan kerja warga Singapura. Lawati [www.e2i.com.sg/businesses/manpower/career-trial/](http://www.e2i.com.sg/businesses/manpower/career-trial/) atau imbas kod QR ini.



# Kehibaan Diduga

Kehibaan diduga merujuk kepada perasaan kesedihan yang berlaku sebelum kehilangan yang akan berlaku dan mungkin berlaku pada bila-bila masa semasa perjalanan penyakit orang tersayang. Ini mungkin sukar diterima, terutamanya jika anda mempunyai ikatan istimewa dengan mereka; tetapi ingat bahawa ia adalah proses biasa untuk penjaga.

Berikut adalah beberapa perkara yang perlu diingat ketika menangani kehibaan diduga:

1

## Terima bahawa kehibaan diduga adalah perkara biasa

Anda akan berasa kesedihan seperti ini ketika kehilangan sebenar semakin hampir. Perasaan kesedihan seperti ini apabila kehilangan sebenar semakin hampir adalah fenomena biasa. Anda tidak bersendirian.

2

## Akui kehilangan anda

Adalah biasa untuk bersedih walaupun orang tersayang masih hidup dan ada perkara lain yang baik untuk anda. Pertimbangkan cara untuk luahkan perasaan yang tidak lagi terkesan, takut dan kemurungan.

Kesedihan yang dijangka adalah perkara biasa di kalangan penjaga. Malangnya, anda mungkin berasa keseorangan dan terpercil jika sepanjang masa anda tekun sebagai penjaga. Cari kumpulan sokongan penjaga sama ada di kawasan rumah anda atau melalui internet, supaya anda dapat berhubung dengan orang lain yang memahami cabaran yang anda hadapi.





3

### **Ingat bahawa kehiba-an diduga tidak bererti anda berputus asa**

Selagi anda mendampingi orang-orang tersayang untuk menyokong dan menjaga beliau, anda tidak akan berputus harapan. Keadaan demensia adalah di luar kawalan kita. Sebaliknya, berikan tumpuan pada perkara yang anda lakukan dan mengalihkan tenaga dalam mewujudkan ketenangan dan saat bermakna ketika bersama.

4

### **Renungkan masa yang masih ada**

Manfaatkan baki masa bersama supaya kedua-dua pihak berasa puas. Ini adalah masa untuk melakukan sesuatu bersama yang tidak akan dapat anda lakukan lagi dengan mereka. Sekiranya orang-orang tersayang bersikap terbuka, anda mungkin juga ingin membincangkan perkara-perkara yang praktikal, seperti wasiat dan aturan pengebumian bagi memastikan anda dapat memenuhi kehendak mereka.

5

### **Berkomunikasi**

Kesedihan yang dijangka adalah berbeza bagi setiap orang. Jangkaan yang setiap orang dalam keluarga anda mungkin mengalami dan mengatasi kesedihan yang dijangka dengan pelbagai cara maka sentiasa membuka ruang untuk berkomunikasi untuk menyokong dan memahami satu sama lain. Pertimbangkan untuk melibatkan keluarga dan rakan dalam sisa hidup orang-orang tersayang.

6

### **Jaga diri anda**

Ia tidak semudah yang dijangka tetapi itu benar. Ingat klise lama: Anda tidak boleh menjaga orang lain jika anda tidak menjaga diri sendiri.

7

### **Gunakan rangkaian sokongan anda**

Penjagaan dan kesedihan yang dijangka boleh menjadi perjalanan yang panjang dan sukar. Nilai dan lakarkan rangkaian sokongan anda untuk mengetahui orang yang mungkin dapat membantu anda.

## Dapatkan bantuan profesional

Semua orang memerlukan bantuan untuk menangani emosi yang rumit dan perlu masa untuk diri sendiri.

Berkongsi kesedihan anda dan berkomunikasi perkara yang membawa kesedihan adalah asas penyembuhan. Jangan takut untuk meluahkan perasaan atau menghalang diri dari mendapatkan bantuan. Anda boleh mula di rumah yang berasa selesa untuk bercakap dengan ahli keluarga atau rakan yang dipercayai. Bagi penjaga lain, mereka mungkin berasa lebih selesa dengan tidak melibatkan orang yang dikenali dan meminta bantuan profesional, seperti bercakap dengan kaunselor.

### Perasaan adalah normal

Apabila seseorang meninggal, mengalami rasa lega adalah reaksi biasa. Walaupun ini juga dapat menimbulkan rasa bersalah, ingatlah bahawa perasaan lega yang timbul daripada kematian yang dijangka tidak bererti anda tidak sayangi orang tersebut. Ini adalah reaksi semula jadi setelah tempoh tertekan dan yang telah mempengaruhi keseluruhan hidup anda.

### Jangan menganggap anda tidak akan bersedih.

Jangan menganggap bahawa oleh kerana anda telah menjangka kehilangan orang tersayang, kesedihan yang anda menghadapi setelah kematian beliau akan menjadi cepat atau lambat. Ingat bahawa setiap orang berbeza cara bersedih.

Jangan teragak-agak untuk berjumpa doktor atau kaunselor jika anda terus mengalami lima atau lebih gejala berikut 12 bulan setelah orang tersayang meninggal dunia:

- Anda merasakan kesedihan anda membuat anda tidak sihat atau sakit.
- Anda merasakan bahawa anda telah berduka lebih lama daripada diinginkan.
- Anda terus berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau mengakhiri hidup anda.
- Anda bimbang anda mungkin mencederai orang lain.
- Anda berhalusinasi mengenai perkara-perkara yang tidak wujud.
- Tingkah laku atau rutin anda tiba-tiba berubah.
- Anda telah berasa putus asa dan tidak dapat meneruskan kehidupan selama lebih dari dua minggu secara berterusan.
- Anda tidak boleh berfungsi di rumah, tempat kerja atau sekolah.
- Anda tidak dapat mengatasi rasa bersalah.
- Pertuturan dan pergerakan tubuh anda menjadi perlahan dan letih.

## Kaunseling

Perkhidmatan kaunseling disediakan untuk penjaga yang menjaga orang yang mengalami demensia. Semua maklumat peribadi and sulit akan dirahsiakan. Konsultasi bersemuka juga disediakan melalui janji temu. Ia menyediakan ruang untuk membincangkan isu dengan lebih lanjut dan meneroka pilihan yang dapat membantu mengatasi cabaran yang dihadapi.

Anda juga boleh menghubungi Pasukan Intervensi Komuniti untuk kaunseling. Cari perkhidmatan melalui panduan di [www.for.sg/sgwcomit](http://www.for.sg/sgwcomit) atau imbas kod QR ini.





## 5. Mencari Sokongan



### **Kumpulan sokongan penjaga**

Di kebanyakan kumpulan sokongan, anda dapat berkongsi masalah anda dan mendengar masalah orang lain. Anda bukan sahaja menerima bantuan tetapi juga berpeluang untuk membantu orang lain.

Anda tidak berseorangan dalam perjalanan penjagaan anda. Anggota kumpulan sokongan mempunyai pengetahuan dan nasihat yang bersesuaian, terutamanya jika mereka menjaga seseorang yang mengalami keadaan yang sama dengan orang tersayang anda. Kumpulan sokongan penjaga ada di hospital, masyarakat dan internet.

### **Mencari kumpulan sokongan**

Anda boleh meminta bantuan dari pekerja sosial perubatan di mana-mana hospital. Anda juga boleh menanya penjaga lain untuk mengetahui lebih lanjut tentang kumpulan sokongan yang sesuai.

## Kumpulan sokongan hospital

### Kumpulan sokongan untuk Demensia

- Kumpulan sokongan demensia di Hospital Khoo Teck Puat dan Institut Neurosains Nasional
- Kumpulan sokongan demensia di Hospital Besar Singapura

### Kumpulan sokongan untuk Penyakit Parkinson

- Kumpulan sokongan bulanan di Hospital Besar Singapura, Hospital Tan Tock Seng dan Hospital Universiti Nasional



## Rangkaian Sokongan Penjaga (Caregiver Support Network)

Rangkaian Sokongan Penjaga adalah sebahagian daripada usaha di bawah inisiatif Singapura Yang Mesra Demensia (Dementia-Friendly Singapore) untuk menyokong dan menghubungkan dengan penjaga yang menjaga orang yang menghadapi demensia, masalah kesihatan mental atau masalah kesihatan fizikal.

Matlamat CSN (rangkaiannya sokongan penjaga) adalah untuk memperkasakan para penjaga melalui peer support network dengan kepentingan penjagaan diri, perubahan pemikiran dan penghargaan untuk para penjaga.

Mereka ada di Komuniti Mesra Demensia berikut untuk membolehkan penjaga mejaga diri dan mejadi tunggak sokongan antara satu sama lain. Cari CSN berhampiran anda.

Allkin Singapore Ltd (Teck Ghee)	Tel: 6385 0260
AWWA (Yio Chu Kang)	Tel: 6511 6690
AWWA (Woodlands)	Tel: 9784 9247
Caregivers Alliance Limited (Nationwide)	Tel: 6460 4400
Care Corner Seniors Services Ltd (Toa Payoh East and Toa Payoh West-Thomson)	Tel: 6258 6601
Club HEAL (Nationwide)	Tel: 6899 3463
Dementia Singapore (Nationwide)	Tel: 6377 0700
Fei Yue Community Services (Queenstown)	Tel: 6011 7651
Montfort Care (Bedok)	Tel: 6312 3988
NTUC Health (Taman Jurong)	Tel: 9455 2308
REACH Community Services (Hong Kah North)	Tel: 6801 0878
WeCare@MarineParade (Marine Parade)	Tel: 6493 7353

\*Maklumat tepat pada September 2024. Kunjungi [www.for.sg/dh-csn](http://www.for.sg/dh-csn) untuk mendapatkan maklumat terkini.



## Komuniti dalam internet

Terdapat banyak kumpulan komuniti persendirian aktif di laman media sosial seperti Facebook.

Kumpulan ini termasuk:

1. Kumpulan sokongan internet di mana penjaga berinteraksi dengan para penjaga. Layari [www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore](http://www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore) atau imbas kod QR ini.



2. Projek rangkaian komuniti, seperti Project We Forgot Community Network. Ketahui lebih lanjut mengenai [www.projectweforgot.com](http://www.projectweforgot.com) atau imbas kod QR ini.



3. Penjaga yang ingin berhubung melalui kumpulan sokongan boleh mendapati maklumat yang berkaitan di [www.for.sg/aic-csn](http://www.for.sg/aic-csn) atau imbas kod QR ini.



4. Jika anda berniat untuk menubuhkan Rangkaian Sokongan Penjaga, lawati [www.for.sg/csntoolkit](http://www.for.sg/csntoolkit) untuk menonton video langkah-langkah atau muat turun set peralatan CSN di [www.for.sg/csntoolkit](http://www.for.sg/csntoolkit) yang mengandungi templat yang berguna. Anda juga imbas kod QR ini.

### Video



### Set Peralatan



# The Heart of Care



Klik  
[www.aic.sg](http://www.aic.sg)



Hubungi  
1800 650 6060



Kunjungi  
AIC Link

Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) bertujuan untuk mewujudkan masyarakat penjagaan yang bersemangat dan bertenaga supaya orang ramai dapat hidup dengan baik hingga ke usia senja. AIC menyelaras dan menyokong usaha dalam menyepadukan penjagaan supaya dapat mencapai hasil penjagaan terbaik untuk pelanggan kami.

Kami mendekati para penjaga dan warga emas dengan maklumat untuk kekal aktif supaya mereka dapat hidup dengan baik, dan menghubungkan mereka kepada perkhidmatan yang mereka perlukan.

Kami menyokong pihak berkepentingan dalam usaha mereka untuk meningkatkan kualiti penjagaan, dan juga bekerja dengan rakan kesihatan dan penjagaan sosial untuk menyediakan perkhidmatan bagi penduduk yang semakin tua. Usaha kami dalam masyarakat ialah untuk membawa perkhidmatan dan maklumat penjagaan lebih dekat kepada mereka yang memerlukan.