

# Kenali Demensia



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 mengenai Kenali Demensia ini memberikan maklumat penting, petua praktikal, aktiviti dan sumber mengenai demensia bagi menyokong anda untuk menjaga orang yang disayangi yang mengalami demensia.

Ia direka untuk orang awam dan penjaga seperti anda agar dapat mempelajari lebih lanjut mengenai demensia, memahami tanda dan gejala, mempelajari cara untuk mengurangkan risiko mendapat demensia, cara untuk memulakan perbualan awal, dan cara serta masa yang sesuai untuk mendapatkan diagnosis. Ia diharap kit ini dapat memperkasakan anda dalam penyediaan pengasuhan yang lebih baik dan memastikan orang tersayang mendapat penjagaan yang terbaik.

Walaupun demensia tidak boleh dirawat, perkembangannya boleh dilambatkan dengan melakukan beberapa aktiviti, terapi dan menggunakan ubat-ubatan. Ingatlah bahawa anda tidak bersendirian dalam perjalanan pengasuhan ini.

Jika anda mengenali seseorang yang mungkin memerlukan bantuan atau ingin mengetahui lebih lanjut mengenai sokongan dan perkhidmatan untuk demensia, **hubungi** 6377 0700 melalui Dementia Singapore, **layari** DementiaHub.SG, atau **kunjungi** pasukan kesihatan mental masyarakat melalui for.sg/wayfinding.

Sila imbas kod QR di bawah atau log masuk ke laman web.



[www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg)



[www.for.sg/wayfinding](http://www.for.sg/wayfinding)

# Kandungan

<b>1. Demensia di Singapura</b>	<b>2</b>
• Unjuran kelaziman demensia di Singapura	
• Kesan demensia	
<b>2. Apakah itu Demensia</b>	<b>4</b>
• Jenis-jenis demensia	
<b>3. Penuaan Normal berbanding dengan Demensia</b>	<b>6</b>
• Tanda-tanda penuaan normal	
• Tingkah laku dan gejala yang mungkin menunjukkan demensia	
<b>4. Tanda dan Gejala Lazim Demensia</b>	<b>8</b>
• ABCD tanda demensia pada pelbagai tahap	
<b>5. Faktor Risiko &amp; Cara Mengurangkan Risiko Demensia</b>	<b>10</b>
• Faktor risiko yang boleh diubah	
• Faktor risiko yang tidak boleh diubah	
• Mengurangkan risiko demensia anda	
<b>6. Mendapatkan Diagnosis</b>	<b>16</b>
• Kepentingan mendapatkan diagnosis	
• Memulakan perbualan untuk mendapatkan diagnosis	
<b>7. Merawat Demensia</b>	<b>21</b>
• Jenis ubat	
• Petua mengenai pengurusan ubat-ubatan	
<b>8. Membina Singapura yang Penyayang dan Mesra Demensia</b>	<b>24</b>
• Apakah Singapura yang Mesra Demensia (DFSG)	
• Bagaimanakah Masyarakat yang Mesra Demensia (DFC) menyokong anda dan orang tersayang anda	
• Bagaimanakah anda boleh memainkan peranan	
• Pergerakan Singapura yang Mesra Demensia (DFSG Movement)	
• Membantu orang yang hidup bersama demensia di tempat awam	
<b>9. Sumber dan Rujukan</b>	<b>32</b>



# 1. Demensia di Singapura

Demensia boleh menjejaskan orang dewasa tidak kira peringkat usia, tetapi ia lebih lazim menjejaskan mereka yang berusia 60 tahun ke atas.

Pada tahun 2018, adalah dianggarkan terdapat kira-kira 82,000 yang mengalami demensia.

## Unjuran kelaziman demensia di Singapura

Dalam kajian Kesejahteraan Warga Emas Singapura (WiSE<sup>1</sup>) kedua oleh Institut Kesihatan mental (IMH) di tahun 2023, kelaziman demensia didapati berlaku pada 1 dalam setiap 11 orang yang berusia 60 tahun dan ke atas, dan agak agak 1 dalam setiap 2 orang yang berusia 85 tahun dan ke atas.

### 60 dan ke atas



### 85 dan ke atas



<sup>1</sup> Kajian IMH menunjukkan penurunan dalam kelaziman demensia dan peningkatan dalam jurang rawatan di kalangan orang dewasa yang lebih tua di Singapura sejak sedekad yang lalu. [www.imh.com.sg/Newsroom/News-Releases/Documents/WISE%202%20Press%20Release\\_28Aug\\_IMHFINAL.pdf](http://www.imh.com.sg/Newsroom/News-Releases/Documents/WISE%202%20Press%20Release_28Aug_IMHFINAL.pdf)

# Kesan demensia

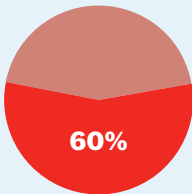
Dalam tinjauan meluas di Singapura<sup>2</sup> tentang demensia pada 2023, orang yang hidup bersama demensia dan penjaga mereka mengalami penyisihan, kesunyian dan rasa malu serta berasa tidak cekap.

## Orang mengalami demensia

**1 dalam 3**  
berasa ditolak dan kesunyian



**60%** merasakan mereka dianggap kurang cekap kerana keadaan mereka



Lebih daripada separuh berpendapat tahap inklusif mereka terletak pada tahap rendah **30 peratus atau kurang**, sama seperti pemikiran orang awam.



## Penjaga

**1 dalam 3** telah berada dalam situasi awam yang memalukan semasa menjaga orang yang hidup bersama demensia.



Di samping itu, **penjaga berasa terasing daripada warga yang bukan penjaga dan dengan itu memerlukan lebih banyak sokongan.**



<sup>2</sup> More believe Persons With Dementia can live fulfilling lives, though the stigma associated with the condition remains high. <https://research.smu.edu.sg/news/more-believe-persons-dementia-can-live-fulfilling-lives-though-stigma-associated-condition>



## 2. Apa itu Demensia



Demensia ialah penyakit yang mempunyai pelbagai gejala yang bercirikan kemerosotan ingatan dan kecerdasan (kemampuan kognitif), orientasi atau keperibadian secara progresif, disebabkan oleh penyakit yang menjejaskan otak. Ia bukan bahagian semula jadi penuaan. Orang yang mengalami demensia mungkin secara beransur-ansur mendapati bahawa kebolehan melakukan perkara berikut akan menjadi amat mencabar:

- Berfikir dan pertimbangan diri sendiri
- Mengingati maklumat baharu atau mengingati kembali peristiwa yang berlaku baru-baru ini
- Menjaga diri sendiri
- Mempelajari maklumat dan kemahiran baharu
- Menyelesaikan masalah dan membuat keputusan

Demensia berlaku apabila terdapat beberapa perubahan dalam otak. Terdapat pelbagai jenis demensia, masing-masing mempunyai sebab dan gejala yang berbeza. Pengetahuan mengenai pelbagai jenis demensia yang lazim dapat membantu anda untuk memberikan sokongan yang lebih baik kepada orang tersayang.

# Jenis-jenis demensia



## Penyakit Alzheimer

Penyakit Alzheimer ialah penyakit neurodegeneratif progresif yang disebabkan oleh perubahan kompleks pada otak. Ia dikaitkan terutamanya dengan hilang ingatan dan kemampuan fikiran yang mengganggu kehidupan seharian.

Layari [www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/brain\\_tour](http://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/brain_tour) atau imbas kod QR untuk mengetahui lebih lanjut tentang otak dan Penyakit Alzheimer.



## Demensia Vaskular

Demensia Vaskular berlaku apabila terdapat pendarahan mikroskopik atau penyumbatan saluran darah dalam otak, merosakkan sel-sel otak dengan menyebabkan kehilangan oksigen dan nutrien. Ia biasanya berkaitan dengan penyakit aterosklerotik atau strok.

## Demensia Jasad Lewy

Demensia Jasad Lewy dikaitkan dengan pembentukan longgokan protein yang tidak normal dalam otak yang dipanggil Jasad Lewy, yang merosakkan sel-sel otak dari semasa ke semasa. Selain gejala Penyakit Alzheimer, Demensia Jasad Lewy boleh mengakibatkan gejala yang serupa dengan Penyakit Parkinson.

## Demensia Fronto-Temporal

Demensia Fronto-Temporal dikaitkan dengan degenerasi sel-sel saraf secara progresif di bahagian lobus frontal (kawasan di belakang dahi) dan temporal (kawasan di belakang telinga) otak. Ia juga menyebabkan perubahan keperibadian dan masalah tingkah laku.

## Demensia yang berkaitan dengan Alkohol:

Orang yang mengambil alkohol secara berlebihan dalam jangka masa yang panjang boleh menyebabkan kerosakan pada otak dan sistem saraf yang boleh menyebabkan peningkatan risiko demensia.

Ketahui lebih lanjut mengenai demensia melalui e-pembelajaran dengan melayari [www.for.sg/understand-dementia-2023](http://www.for.sg/understand-dementia-2023) atau imbas kod QR.





# 3. Penuaan Normal berbanding dengan Demensia

**Bagaimanakah anda dapat membezakan proses penuaan normal daripada gejala demensia?**

## **Tanda-tanda penuaan normal**



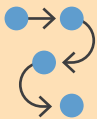
**Masih boleh melakukan aktiviti harian** dan berfungsi secara berdikari, walaupun ingatan kadangkala berkurangan.



**Mungkin memerlukan sedikit masa untuk mengingat** arah dan/atau mengemudi tempat baharu.



**Masih mampu menilai** dan membuat keputusan.



**Boleh mengingat dan menerangkan** peristiwa dan kejadian penting.



**Kadangkala mungkin mengalami kesukaran untuk mencari perkataan yang tepat** tetapi tidak mempunyai masalah dalam mengadakan perbualan.



## Tingkah laku dan gejala yang mungkin menunjukkan demensia



**Kesukaran melaksanakan tugas harian yang mudah**, seperti membayar bil, berpakaian dengan betul dan membersihkan diri sendiri. Terlupa cara untuk melakukan perkara yang biasa dilakukan.



**Hilang atau kelihatan bingung** di tempat yang biasa dan tidak dapat mengikuti arahan.



**Mengalami kesukaran untuk membuat pilihan** apabila diberikan beberapa pilihan, mungkin menunjukkan pertimbangan yang tidak tepat atau tingkah laku yang tidak sesuai dari segi sosial.



**Tidak boleh mengingati atau menerangkan kejadian**, terutamanya tentang peristiwa yang baru berlaku.



**Kerap terlupa, menyalahgunakan atau menggunakan kata-kata yang bercelaru.** Mengulangi frasa dan cerita tanpa disedari dalam perbualan yang sama.



# 4. Tanda dan Gejala Lazim Demensia

## ABCD tanda demensia pada pelbagai tahap

Terdapat beberapa tahap demensia, dengan pengalaman yang berbeza bagi setiap orang. Dalam kebanyakan jenis demensia, masalah ingatan mungkin merupakan tanda awal. Kemerosotan kemahiran kognitif secara beransur-ansur dan pada tahap seterusnya, aktiviti harian akan menjadi semakin mencabar tanpa bantuan.

### A Aktiviti Kehidupan Harian

Tahap		
Ringan	Sederhana	Melarat
Masih mampu menjaga diri sendiri dalam melakukan aktiviti asas kehidupan harian, seperti kebersihan diri, berpakaian	Memerlukan bantuan dengan berpakaian, kebersihan diri, makan, dll.	Tidak boleh menjaga kebersihan diri sendiri, makan sendiri, pergi ke tandas, mandi.
Tetapi mungkin menghadapi kesukaran dengan: - Menaiki pengangkutan awam - Pengurusan kewangan - Menyiapkan makanan	Berisiko tinggi untuk jatuh	Berkemungkinan mempunyai masalah mobiliti, dan terbaring sahaja

### B Kelakuan

Tahap		
Ringan	Sederhana	Melarat
Sikap tidak peduli; kurang minat terhadap aktiviti yang biasa dilakukan	Merayau	Menangis, menjerit atau bersuara berulang-ulang sebagai cara untuk memberitahu mereka memerlukan sesuatu
Perubahan ragam secara pantas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tindakan/soalan berulang</li><li>• Waktu tidur berubah</li><li>• Kekecewaan kerana tidak dapat berkomunikasi dengan baik</li><li>• Mungkin kelihatan tertekan, mudah gelisah, curiga</li></ul>	Menolak penjagaan akibat kekeliruan

## C Kemerosotan Kognitif

Tahap		
Ringan	Sederhana	Melarat
Pelupa (hilang ingatan jangka pendek)	Ingatan jangka panjang yang tidak jelas	Tidak dapat mengenali diri sendiri
Pertimbangan merosot	Tidak dapat mengenali ahli keluarga tertentu	Tidak dapat berkomunikasi dengan menggunakan bahasa. Mungkin juga tidak mahu berkomunikasi
Kesukaran mengikuti jalan cerita dan perbualan	Kesukaran dalam berkomunikasi akibat pertuturan berulang-ulang atau ketidakupayaan untuk memahami konteks perbualan	Kadangkala tidak memberi tindak balas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemikiran abstrak terjejas</li> <li>• Kesukaran mencari perkataan yang tepat</li> <li>• Kesilapan meletakkan barang</li> </ul>	Tidak boleh mengingati alamat atau nombor telefon sendiri	Tidak dapat mengenali objek biasa

## D Kekeliruan

Tahap		
Ringan	Sederhana	Melarat
Kadangkala kekeliruan, tetapi boleh berkemudi tempat-tempat yang biasa dilawati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keliru dengan konsep masa</li> <li>• Hilang di tempat yang biasa</li> </ul>	Tidak dapat membezakan siang dan malam





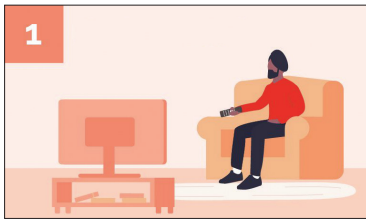
# 5. Faktor Risiko & Cara Mengurangkan Risiko Demensia

Demensia bukan disebabkan oleh satu faktor utama. Sebaliknya, perkembangan demensia dikaitkan dengan gabungan pelbagai faktor. Faktor sejarah keluarga dan gaya hidup, seperti corak senaman, tabiat pemakanan dan tahap tekanan, adalah contoh-contoh faktor risiko yang boleh menyumbang kepada permulaan demensia.

Faktor risiko ialah ciri-ciri yang meningkatkan kemungkinan perkembangan sesuatu penyakit. Kewujudan faktor risiko tidak menjamin perkembangan penyakit yang dimaksudkan. Sebagai contoh, tidak semua orang yang merokok menghidap penyakit jantung dan tidak semua orang yang menghidap penyakit jantung pernah menjadi perokok. Walau bagaimanapun, seseorang yang merokok lebih berkemungkinan untuk menghidap penyakit jantung.

## Faktor risiko yang boleh diubah

Beberapa faktor risiko boleh diubah suai. Sebagai contoh, mengaktifkan diri secara fizikal dan membuat perubahan gaya hidup dapat mengurangkan risiko perkembangan demensia. Faktor risiko yang boleh diubah termasuk:



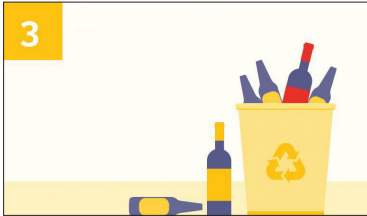
### 1. Tidak aktif dari segi fizikal

Aktiviti fizikal yang kerap dilakukan adalah salah satu kaedah terbaik bagi mengurangkan risiko demensia. Ini merupakan makanan untuk jantung, peredaran darah, pengurusan berat badan dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Ini juga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan mengekalkan tekanan darah pada paras yang sihat, mengurangi risiko perkembangan demensia vaskular.



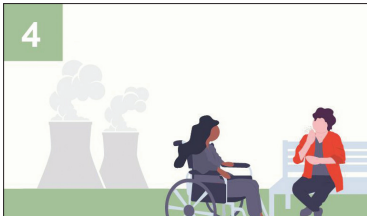
## 2. Merokok

Merokok meningkatkan risiko perkembangan demensia dengan banyak, juga menambah komplikasi untuk paru-paru dan jantung sambil meningkatkan risiko penyakit lain, termasuk diabetes, strok, kanser paru-paru dan lain-lain kanser.



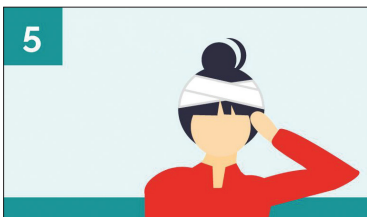
## 3. Pengambilan alkohol yang berlebihan

Pengambilan alkohol yang berlebihan melebihi 21 unit setiap minggu secara signifikan meningkatkan risiko perkembangan demensia, menambahkan, sebagai faktor penyebab, pada lebih 200 penyakit dan keadaan kecederaan, pelbagai gangguan mental dan tingkah laku dan lain-lain penyakit yang tidak berjangkit.



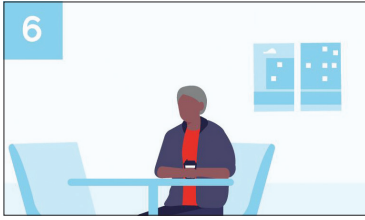
## 4. Pencemaran udara

Bukti penyelidikan menunjukkan bahawa pencemaran udara meningkatkan risiko perkembangan demensia. Penggubal dasar disarankan agar mempercepatkan peningkatan kualiti udara, terutamanya di kawasan dengan pencemaran udara yang tinggi.



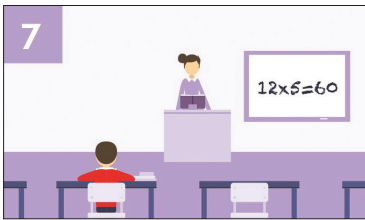
## 5. Kecederaan di bahagian kepala

Kecederaan di bahagian kepala meningkatkan risiko perkembangan demensia. Secara lazimnya ia disebabkan oleh kemalangan kenderaan, pendedahan ketenteraan, aktiviti seperti tinju, bola sepak dan sukan lain; senjata api dan serangan ganas serta kecederaan apabila terjatuh. Individu boleh mempraktikkan langkah berjaga-jaga yang wajar ketika menyertai aktiviti seperti memakai topi keledar semasa melakukan aktiviti sukan dan mempraktikkan langkah-langkah keselamatan di tempat kerja.



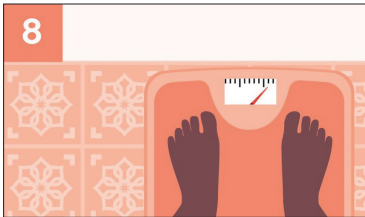
## 6. Perhubungan sosial yang jarang berlaku

Melibatkan diri dalam aktiviti sosial adalah cara yang paling menyeronokkan bagi mengurangkan risiko demensia. Sudah terbukti bahawa interaksi sosial dapat melewati permulaan demensia. Beberapa teori menunjukkan bahawa keterlibatan sosial dapat memberi manfaat kepada kesihatan otak melalui rangsangan otak, menghindarkan demensia dan kemurungan dalam proses tersebut.



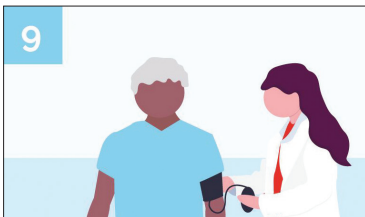
## 7. Tahap pencapaian pendidikan yang lebih rendah

Tahap pencapaian pendidikan yang rendah dalam kehidupan awal ialah salah satu faktor risiko ketara bagi demensia. Penting untuk mengutamakan pendidikan awal kanak-kanak bagi semua.



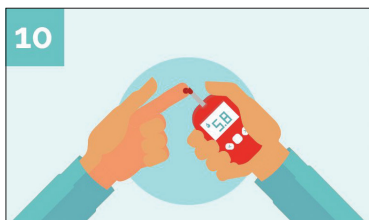
## 8. Obesiti pada peringkat pertengahan usia

Obesiti dikaitkan dengan peningkatan risiko demensia, terutamanya pada peringkat pertengahan usia. Secara amnya dapat ditangani melalui perubahan gaya hidup seperti pemakanan dan senaman.



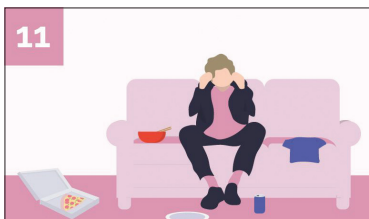
## 9. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi (tekanan darah tinggi) pada peringkat pertengahan usia meningkatkan risiko demensia seseorang, antara masalah-masalah kesihatan. Anda dinasihatkan untuk memantau dan menjaga tekanan darah dalam julat yang sihat, dan ini dapat dilakukan dan dikekalkan dengan perubahan gaya hidup seperti senaman, pemakanan seimbang dan pengurusan tekanan, dan jika perlu, ubat-ubatan bagi hipertensi jika diberi preskripsi oleh profesional perubatan.



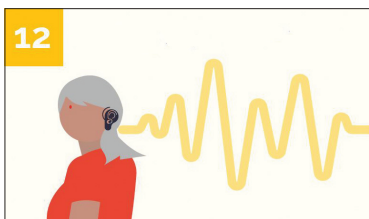
## 10. Kencing manis

Orang yang mempunyai Kencing manis jenis 2 dinasihatkan untuk memantau paras glukosa dalam darah mereka, dan mengatasinya dengan langkah-langkah pemakanan sihat, senaman secara tetap, dan ubat-ubatan jika diberi preskripsi oleh doktor.



## 11. Kemurungan, kesepian dan pengasingan sosial

Penting untuk mengurus dan merawat kemurungan kerana ia berkaitan dengan peningkatan ketidakupayaan, penyakit fizikal dan akibat negatif lain yang boleh menyebabkan kerumitan penjagaan terhadap orang yang mengalami demensia.



## 12. Gangguan pendengaran

Hilang pendengaran ialah salah satu faktor risiko yang menjejaskan kebanyakan orang, oleh itu, ia mungkin merupakan faktor strategik yang perlu ditangani dalam mengurangkan kejadian demensia.

Sebilangan kandungan diterbitkan semula dengan izin daripada artikel "Alzheimer's Disease International" mengenai Faktor Risiko dan Pengurangan Risiko yang terdapat di [www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/](http://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/).



# Faktor risiko yang tidak boleh diubah

Faktor risiko yang tidak boleh diubah termasuk umur, genetik, jantina dan etnik.



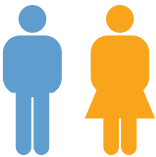
## 1. Umur

Faktor risiko terbesar bagi demensia ialah usia. Walaupun usia meningkatkan risiko, demensia bukanlah bahagian penuaan yang normal, dan penuaan dengan sendirinya bukanlah penyebab demensia.



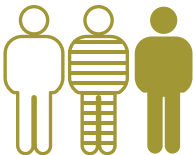
## 2. Genetik

Terdapat lebih daripada 20 jenis gen yang mempengaruhi risiko perkembangan demensia seseorang. Gen APOE adalah yang pertama diketahui dapat meningkatkan risiko seseorang untuk menghidap penyakit Alzheimer, yang merupakan penyebab demensia yang paling lazim dan ia masih merupakan gen risiko paling kuat yang diketahui. Terdapat juga gen yang secara langsung menyebabkan demensia, tetapi gen penentuan ini (gen yang menjamin perkembangan keadaan) jarang berlaku – ia dianggarkan menyumbang kurang daripada 1% kes demensia, dan menyebabkan bentuk permulaan pada usia muda yang gejala biasanya berkembang sebelum usia 60 tahun.



## 3. Jantina

Wanita lebih berkemungkinan untuk menghidap penyakit Alzheimer berbanding dengan lelaki, walaupun terdapat fakta bahawa jangka hayat wanita secara purata adalah lebih panjang daripada lelaki. Sebab perkara ini berlaku adalah tidak jelas.



## 4. Etnik

Kajian yang dijalankan untuk menyelidik kelaziman demensia di Singapura mendapati bahawa orang Melayu mempunyai risiko dua kali ganda untuk menghidap Penyakit Alzheimer berbanding dengan orang Cina, sementara orang India mempunyai risiko lebih daripada dua kali ganda untuk menghidap Penyakit Alzheimer dan Demensia Vaskular berbanding orang Cina. Sebab-sebab perbezaan etnik ini memerlukan penyelidikan yang lebih lanjut.

Sebilangan kandungan diterbitkan semula dengan izin daripada artikel "Alzheimer's Disease International" mengenai Faktor Risiko dan Pengurangan Risiko yang terdapat di [www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/](http://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/).

# Mengurangkan risiko demensia anda

Ini adalah beberapa petua anda boleh mengaktifkan minda anda dan mengurangkan risiko perkembangan demensia.

## Aktiviti Fizikal

Bersenam secara tetap akan membuat jantung dan sistem peredaran darah anda berfungsi dengan lebih efisien. Ini juga akan membantu menurunkan kolesterol dan mengekalkan tekanan darah anda pada tahap yang sihat, mengurangkan risiko terkena Penyakit Alzheimer dan Demensia Vaskular. Contoh beberapa senaman ringan termasuk regangan biasa, berjalan pantas dan berbasikal.

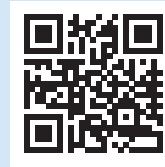
## Aktiviti Mental

Aktifkan minda anda. Aktiviti merangsang mental, seperti teka-teki, Sudoku dan permainan lain yang menggunakan perkataan berfungsi sebagai latihan kognitif yang dapat mengimbangi atau melambatkan kemunculan demensia.

Nikmati beberapa permainan otak atau Silver Activities di lelaman berikut atau imbas kod QR.



[www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)



[www.silveractivities.com](http://www.silveractivities.com)

## Saling Berhubung

Anda harus aktif dari segi fizikal dan sosial. Aktiviti fizikal dan interaksi sosial boleh melambatkan permulaan demensia. Untuk saling berhubung, anda boleh pergi ke pusat masyarakat berdekatan atau pusat aktiviti warga emas yang ada di persekitaran anda.

## Pemakanan






Kekalkan pemakanan yang sihat. Pengambilan makanan yang sihat adalah penting kerana pelbagai sebab, tetapi pemakanan yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran dan asid lemak omega-3 (yang biasanya terdapat pada ikan dan kekacang tertentu) dapat merangsang kesihatan secara keseluruhan dan dapat mengimbangi atau melambatkan kemunculan demensia.



# 6. Mendapatkan Diagnosis

## Keentingan mendapatkan diagnosis

**Diagnosis yang diterima tepat pada masanya membolehkan penjaga membuat keputusan termaklum yang lebih awal.**

-  Kelegaan emosi bagi orang tersayang dan keluarga apabila mengetahui sebab-sebabnya dengan lebih awal
-  Akses kepada maklumat, sumber dan sokongan tepat pada masanya mengenai demensia; manfaatkan terapi yang boleh merangsang kognisi
-  Memaksimumkan kualiti kehidupan orang tersayang
-  Merancang untuk masa depan dengan lebih awal; membuat penilaian berkenaan dengan perkara yang berkaitan kewangan dan undang-undang
-  Orang tersayang mungkin ingin menyertai kumpulan sokongan peringkat awal dan menjalin persahabatan dan mempelajari cara mengendalikan strategi melalui perkongsian perasaan dan maklumat



## Memulakan perbualan untuk mendapatkan diagnosis

Sekiranya anda mengesyaki orang tersayang menunjukkan tanda dan gejala demensia, anda harus mendapatkan diagnosis dan rawatan untuknya. Namun, memulakan perbincangan dengan seseorang mengenai isu sensitif ini bukannya mudah. Selalunya, seseorang yang mengalami tanda dan gejala demensia mungkin berasa bimbang, tidak berdaya atau menidakkannya.

Untuk menggalakkan seseorang berbual kerana anda berasa bimbang tentang kehilangan ingatannya telah menjejaskan mereka, anda boleh:



**Adakan perbualan di sebuah tempat biasa dan santai.**



**Nyatakan contoh tingkah laku mereka untuk menimbulkan kesedaran.**



**Berbual secara berterus terang untuk membincangkan keperluan dan masalah mereka.**



Seseorang mungkin akan berasa terkejut pada mulanya apabila didiagnosis dengan demensia. Namun, dengan diagnosis yang jelas, orang yang menghidap demensia boleh mendapatkan maklumat, rawatan, pengurusan dan sokongan yang diperlukan untuk menguruskan gejala.

Bergantung pada tahap penyelesaian orang tersayang anda, berkongsi masalah dengan ahli keluarga pada sesi perbualan awal dapat:

Anda tidak perlu meminta orang tersayang anda pergi berjumpa doktor bagi mendapatkan diagnosis hanya selepas satu sesi perbualan. Ini adalah perkembangan yang sukar untuk diproses, maka beliau memerlukan sedikit masa untuk menerimanya.

Berikut merupakan beberapa soalan yang boleh anda gunakan bagi memulakan perbualan:

**1** Memujuk orang tersayang anda untuk mendapatkan diagnosis dan sokongan.

**2** Mempersiapkan ahli keluarga dengan lebih awal untuk peranan pengasuhan.

**3** Membantu orang tersayang anda dan penjaga untuk merancang masa depan mereka.

**1** Awak kelihatan bimbang; bagaimanakah saya boleh membantu?

**2** Awak kelihatan berlainan hari ini, bagaimanakah keadaan awak?

**3** Adakah awak ok? Awak nampaknya sedang memikirkan sesuatu.



## **Semasa memujuk orang tersayang anda pergi untuk mendapatkan diagnosis dengan memahami tahap tersebut mungkin boleh membantu anda.**



### **Rintangan Pertama**

Kita sering berasa bimbang, tidak berdaya atau menafikan apabila menerima berita yang tidak dijangka. Sifat semula jadi demensia yang progresif juga memudahkan orang mengetepikan gejala tersebut sebagai sebahagian daripada penuaan semula jadi atau kesulitan kecil. Sebarang perbincangan mengenainya sebagai tanda sesuatu yang tidak menyenangkan atau sebagai gejala demensia yang mungkin diketepikan atau tidak dijelaskan. Kerap tersalah letak barang sepanjang masa boleh mencetuskan tindak balas 'Saya sangat pelupa', dan perubahan mood orang yang lebih tua mungkin kelihatan kepada sesetengah orang kerana mereka hanya tidak munasabah atau mencari perhatian.

Daripada menunggu berlakunya 'kejadian khusus' akibat demensia, beritahu mereka tentang kebenarannya secara lembut. Berhenti membuat alasan bagi pihak mereka dan memandang remeh tanda-tanda demensia. Jangan tunjukkan semua tanda dan gejala yang anda perhatikan kepada orang tersayang, cuba bantu mereka untuk mengingati kembali apa yang telah dilakukan. Dengan niat untuk membimbing mereka agar menjalani pengesanan dan diagnosis awal, secara tanpa disedari, anda mungkin dapat memberikan maklumat mengenai gejala demensia yang berlaku secara berperingkat kepada mereka, suatu perkara yang mereka cuba menidakkan.



## Merebut Peluang

Biasanya, keengganan orang tersayang untuk berjumpa doktor ialah akibat ketakutan, menidakkan atau keinginan untuk berpegang pada kebolehan membuat keputusan selama mereka dapat melakukannya. Akui emosi dan ketakutan mereka. Beri mereka ruang untuk memperakui emosi mereka yang sebenarnya, tetapi gunakan peluang untuk membawa mereka berjumpa doktor. Sebagai contoh, jika orang tersayang menyatakan kebimbangan mengenai gejala kognitif atau gejala kesihatan lain yang mereka akui, anda sebagai penjaga boleh mengambil peluang ini untuk mendorong mereka pergi mendapatkan konsultasi dengan doktor yang boleh membincangkan gejala berkaitan demensia.



## Menyusun Semula Pendekatan Anda

Mengetahui halangan yang menghindarkan orang tersayang daripada mendapatkan diagnosis awal tidak mencukupi. Kurangkan kebimbangan mereka dengan membincangkan tentang halangan ini bersama mereka dan cuba memahami emosi mereka sambil memberikan jaminan. Jelaskan bahawa berjumpa doktor ialah jalan yang terbaik untuk mereka.

Cuba nyatakan kepada orang tersayang bahawa anda memerlukan bantuan mereka untuk memberikan kerjasama dan bukannya berulang kali menekankan pentingnya diagnosis awal. Kadangkala, orang yang disayangi akan melakukan sesuatu untuk orang lain yang tidak akan dilakukan untuk diri sendiri. Menyusun semula tujuan lawatan akan membantu memberikan penjelasan dan mengurangkan ketakutan kepada orang tersayang yang menghidap demensia.

Layari [www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg) atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut.



## Anda boleh mendapatkan diagnosis dengan:

- 1 Menemui pasukan kesihatan mental komuniti seperti CREST dan COMIT untuk saringan, intervensi dan sokongan penjaga. Anda juga boleh menemui Pengamal Perubatan Am (GP) dan poliklinik yang bertauliah untuk menyokong dan menyediakan penilaian kesihatan mental dan diagnosis.

Layari [www.for.sg/wayfinding](http://www.for.sg/wayfinding) atau imbas kod QR untuk mencari perkhidmatan yang paling sesuai yang memenuhi keperluan anda. Anda juga boleh merujuk kepada senarai direktori daripada sisipan.



- 2 Menghubungi salah satu daripada klinik memori dalam jadual di bawah.

<b>Tan Tock Seng Hospital</b>	Geriatric Medicine Clinic [basement 1] 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433
<b>Institute of Mental Health</b>	Clinic B, Psychogeriatric Clinic 10 Buangkok View Singapore 539747
<b>National University Hospital</b>	NUH Neuroscience Clinic 5 Lower Kent Ridge Road Kent Ridge Wing Level 4 Singapore 119074
<b>Changi General Hospital</b>	Geriatric Medicine Centre 2 Simei Street 3 The Integrated Building, Level 2 Singapore 529889
<b>Sengkang General Hospital</b>	Department of Geriatric Medicine 110 Sengkang East Way Singapore 544886
<b>Singapore General Hospital</b>	Department of Neurology Outram Road Singapore 169036
<b>NNI @ TTSH Campus</b>	Neuroscience Clinic, Level 1 National Neuroscience Institute 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433
<b>Ng Teng Fong General Hospital</b>	A33 NUCMH Psychiatry Clinic @ NTFGH Tower A Level 3 Ng Teng Fong General Hospital 1 Jurong East Street 21 Singapore 609606
<b>Khoo Teck Puat Hospital</b>	Tower C, Level 4, C41 Clinic 90 Yishun Central Singapore 768828

- 3 Hubungi talian bantuan berikut untuk mendapatkan lebih banyak maklumat.
  - a) Agency for Integrated Care (AIC) Hotline: 1800 650 6060
  - b) Dementia Helpline by Dementia Singapore: 6377 0700

# 7. Merawat Demensia

Pada masa ini, tidak ada penawar untuk demensia. Walau bagaimanapun, terdapat ubat-ubatan yang boleh membantu memperbaiki gejala tingkah laku demensia dan memperlahankan perkembangan gejala keadaan ini.

Walaupun sedikit penambahbaikan atau penstabilan gejala kadangkala boleh dilihat, namun ini tidak dapat menghentikan keadaan atau memulihkan kesihatan mental.

## Jenis ubat

Berikut ialah ubat-ubatan yang lazim digunakan untuk melegakan beberapa gejala demensia:

### Penyekat Asetilkolinesterase

- Membantu mengekalkan fungsi mental
- Donepezil (Aricept), Rivastigmine (Exelon) and Galantamine (Reminyl)
- Terutamanya untuk merawat tahap demensia ringan hingga sederhana walaupun juga terdapat bukti keberkesanan terhadap demensia yang melarat
  - \* Exelon boleh didapati dalam bentuk tampalan untuk ditampalkan pada kulit

### Memantine

- Merawat tahap demensia sederhana hingga yang melarat
- Sebagai alternatif jika pesakit tidak dapat menahan penyekat Asetilkolinesterase
- Boleh digunakan secara tersendiri atau secara gabungan dengan Penyekat Asetilkolinesterase

### Antipsikotik, Antidepresan, Penstabil Mood dan Ubat Penenang

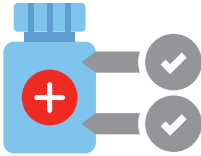
- Digunakan untuk merawat pelbagai tingkah laku yang mencabar dan mengganggu seperti keresahan, keagresifan, agitasi dan masalah tidur

Catatan: Sesetengah ubat mungkin mempunyai kesan sampingan. Rujuk doktor atau ahli farmasi anda mengenai perkara tersebut. Jangan buat pelarasan kepada rutin ubat-ubatan orang tersayang tanpa meminta nasihat perubatan terlebih dahulu.

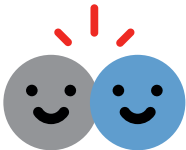


## Petua mengenai pengurusan ubat-ubatan

Berikut ada beberapa petua mengenai pengurusan ubat-ubatan pada orang yang mengalami demensia. Jangan ragu-ragu untuk merujuk kepada ahli farmasi anda bagi mendapatkan maklumat lebih lanjut.



Sekiranya orang tersayang terlupa untuk mengambil ubat, berikan ubat tersebut secepat mungkin. Namun, jika sudah hampir waktunya untuk mengambil dos seterusnya, langkau dos yang terlepas itu dan ambil dos seterusnya. **Jangan gandakan dos untuk menggantikan dos yang terlepas.** Perhatikan dos yang terlepas atau dos yang tidak diambil secara tetap dan maklumkan kepada pasukan penjagaan.



Maklumkan kepada doktor dan ahli farmasi jika orang tersayang sedang mengambil ubat kronik lain, ramuan herba, suplemen atau produk pemakanan lain, kerana ini mungkin berinteraksi dengan ubat-ubatnya. **Bersikap terbuka dengan doktor bagi mengelakkan konflik dalam pengambilan ubat.**



**Catatkan waktu pengambilan ubat oleh orang tersayang.** Ini sangat berguna sekiranya orang tersayang perlu mengambil banyak ubat, atau ketika penjaga utama menyerahkan tugas penjaga kepada ahli keluarga yang lain semasa waktu rehat atau perjalanan ke luar negara.



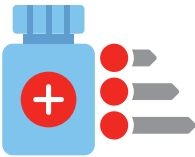
Sebagai seorang penjaga, **adalah penting bagi anda untuk mengetahui kemungkinan kesan sampingan ubat dan untuk memerhatikannya.** Orang tersayang mungkin mengalami kesukaran untuk menyatakan dan untuk memberitahu anda tentang apa-apa kesan sampingan yang dialaminya.



**Harap maklum ubat-ubatan yang boleh menyebabkan rasa mengantuk,** bagi mengurangkan risiko terjatuh, terutamanya pada pesakit yang lanjut usia.



**Perhatikan dengan teliti arahan penyimpanan khas ubat.** Simpan ubat di tempat yang sejuk dan kering, jauh daripada cahaya matahari terik dan haba. Sesetengah ubat mungkin memerlukan keadaan penyimpanan yang sejuk di dalam peti ais.



**Berikan ubat mengikut arahan doktor.** Jangan hentikan pengambilan sebarang apa-apa ubat tanpa terlebih dahulu berjumpa dengan doktor atau ahli farmasi.





## 8. Membina Singapura yang Penyayang dan Mesra Demensia



Bersama-sama, kita boleh membina sebuah masyarakat yang lebih terangkum.

Memupuk **Kesedaran.**  
Memupuk **Kebaikan.**  
Memupuk **Kesefahaman.**



Layari [www.for.sg/dfsginitiative](http://www.for.sg/dfsginitiative) atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut mengenai Inisiatif Singapura yang Mesra Demensia!



# Apakah Singapura yang Mesra Demensia (DSFG)

## Bagaimanakah Singapura yang Mesra Demensia Memberi Sokongan kepada Anda dan Orang tersayang?

Inisiatif Singapura yang Mesra Demensia bertujuan untuk membina masyarakat yang penyayang dan menyeluruh demi menyokong orang yang hidup bersama demensia berumur di tempat. Dengan sokongan daripada individu, korporat dan komuniti yang lebih besar, orang yang hidup bersama demensia dan penjaga mereka akan berasa dihormati, bernilai dan yakin untuk hidup berdikari di rumah dan dalam masyarakat.

## Apakah Masyarakat yang Mesra Demensia (DFC)?

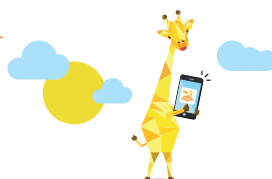
Masyarakat yang Mesra Dementia (DFC) adalah sebuah masyarakat yang setiap individu mengetahui tentang demensia dan kesihatan mental. Orang yang hidup bersama demensia dan keluarga mereka akan berasa termasuk, terlibat dan disokong oleh masyarakat.



Semua orang **DILIBATKAN** dan mengetahui tanda-tanda demensia, cara berkomunikasi serta cara menawarkan bantuan.



Orang yang hidup bersama demensia, penjaga dan warga emas **DIPERKASA** dengan aktiviti pencegahan, pemeriksaan ingatan, sumber dan perkhidmatan.



Masyarakat **DIBOLEHKAN** melalui kerjasama antara reka bentuk persekitaran yang dipertingkatkan dan pemboleh teknologi untuk mewujudkan persekitaran yang selamat dan menyeluruh.

## Bagaimanakah Masyarakat yang Mesra Demensia (DFC) menyokong anda dan orang tersayang anda

### Tingkatkan Kesedaran Masyarakat



Penduduk, sukarelawan dan kakitangan barisan hadapan mengetahui tentang demensia dan boleh menawarkan bantuan bila bertemu dengan seseorang yang menghidapi demensia di kawasan kejiranan.

### Pencegahan dan Pengenalan Awal



Warga emas yang berisiko boleh menyertai pemeriksaan sasaran yang dianjurkan oleh perkhidmatan rakan kongsi dalam masyarakat dan mendapatkan bantuan awal jika keputusan adalah positif. Mereka juga boleh menyertai aktiviti yang boleh merendahkan risiko demensia.

### Sokongan dan Penjagaan



Pembekal perkhidmatan menyediakan perkhidmatan rangkaian, memudahkan rujukan, penyelarasan dan pengurusan penjagaan kepada orang yang hidup bersama demensia dan para penjaga.

### Mempertingkatkan Persekitaran



Korporat, kemudahan dan pengendali pengangkutan meningkatkan amalan korporat mereka atau pembinaan persekitaran supaya orang yang hidup bersama demensia boleh mengemudi dengan selamat dan mudah.



## Go-To Point (GTP) Demensia

GTP Demensia terletak di premis organisasi yang menyokong gerakan **#DementiaFriendlySG**. Nod komuniti ini menyokong orang yang hidup bersama demensia dan penjaga mereka melalui fungsi berikut:

### 1. Pusat Sumber

Orang awam dan penjaga boleh mendapatkan sumber pendidikan dan maklumat berguna tentang demensia di sini.

### 2. Tempat Pulang yang Selamat

Orang awam boleh membawa orang yang hidup bersama demensia yang mungkin kelihatan sesat dan tidak dapat menemui jalan pulang untuk mendapatkan bantuan kakitangan di sini.

Layari [www.for.sg/dementiagtp](http://www.for.sg/dementiagtp) atau imbas kod QR untuk mencari lokasi GTP Demensia



## Pembolehan Teknologi - Aplikasi CARA

CARA, satu inisiatif daripada Demensia Singapura, bermaksud 'Masyarakat, Jaminan, Ganjaran and Penerimaan'. Aplikasi ini menyediakan akses ke satu penyelesaian ekosistem. Muat turun aplikasi untuk:

1. Capaian sumber dan sokongan yang dipercayai
2. Dapatkan pengenalan unik dan kad keahlian untuk orang yang hidup bersama demensia
3. Terima bantuan untuk kembali dengan selamat bagi orang yang hidup bersama demensia yang merayau
4. Cari GTP Demensia terdekat dengan menggunakan Pencari GTP Demensia



## Perkhidmatan

Dalam setiap DFC, terdapat pasukan kesihatan mental komuniti seperti Pasukan Mendekati Masyarakat (CREST) yang memacu penyediaan sokongan dan perkhidmatan penjagaan di DFC. Berikut adalah pasukan dalam DFC masing-masing:

DFC	Service Providers
1. Yishun	Montfort Care (Tel: 6484 8040)
2. Hong Kah North	REACH Community Services (Tel: 6801 0730)
3. MacPherson	Brahm Centre Ltd (Tel: 6741 1131)
4. Queenstown	Fei Yue Community Services (Tel: 6471 0116)
5. Bedok	Montfort Care (Tel: 6312 3988)
6. Fengshan	Filos Community Services (Tel: 62411503) Montfort Care (Tel: 6312 3988)
7. Teck Ghee	Allkin Singapore Ltd (Tel: 6232 7508)
8. Taman Jurong	NTUC Health Co-operative Ltd (Tel: 8223 1135)
9. Bukit Batok East	Singapore Anglican Community Services (Tel: 6262 1183)
10. Woodlands	AWWA Ltd (Tel: 9784 9247)
11. Toa Payoh West - Thomson	Care Corner Seniors Services Ltd (Tel: 6258 6601)
12. Toa Payoh East	Care Corner Seniors Services Ltd (Tel: 6258 6601)
13. Kebun Baru	Allkin Singapore Ltd (Tel: 6232 7508) AWWA Ltd (Tel: 6511 6690)
14. Yio Chu Kang	AWWA Ltd (Tel: 96217856)
15. Clementi	Fei Yue Community Services (Tel: 63519555)
16. Marine Parade	Montfort Care (Tel: 6445 0570)

\*Maklumat tepat pada Januari 2026. Kunjungi [www.for.sg/dh-dfcrest](http://www.for.sg/dh-dfcrest) untuk mendapatkan maklumat terkini.

## Rangkaian Sokongan Penjaga

Rangkaian Sokongan Penjaga (CSN) ditubuhkan dengan tujuan untuk membolehkan para penjaga menjaga diri mereka dan menjadi tonggak sokongan antara satu sama lain.

Terdapat 3 bidang fokus utama, iaitu Penjagaan Diri, Rangkaian Sokongan Rakan Sebaya dan Pengiktirafan. Kami berharap CSN dapat menggalakkan kesedaran tentang keperluan berbeza yang diperlukan untuk menyokong pengasuhan. Rujuk buku 2 'Sayangi Diri Sendiri', muka surat 23 untuk mengetahui lebih lanjut tentang CSN.

## Bagaimanakah anda boleh memainkan peranan

Berikut adalah beberapa peranan berbeza yang boleh dimainkan oleh individu untuk menjadikan Singapura lebih menyokong penghidap demensia dan penjaga mereka.

Tahap	Sebagai seorang individu	Sebagai sebuah organisasi	Sebagai masyarakat
<b>Kesedaran (SAYA TAHU)</b>	<b>Kesedaran</b> tentang demensia <b>Mengetahui</b> tanda dan gejala	<b>Kesedaran</b> tentang kepentingan membina Masyarakat dan negara yang Mesra Demensia	<b>Kesedaran</b> tentang aktiviti yang menyokong pergerakan ini
<b>Keramahan (SAYA BOLEH)</b>	<b>Membantu</b> untk sentiasa menjaga dan menawarkan sokongan kepada penghidap demensia	<b>Mempertingkatkan</b> persekitaran untuk sokongan yang lebih baik bagi penghidap demensia <b>Menyokong</b> persekitaran Mesra Demensia yang boleh menambah pemahaman terhadap penghidap demensia	<b>Menganjurkan</b> aktiviti yang membenarkan penghidap demensia dan para penjaga untuk berinteraksi dalam masyarakat <b>Memautkan</b> orang ramai dengan sumber dan sokongan yang tersedia
<b>Keterangkuman (SAYA INGIN)</b>	<b>Tunjukkan sokongan dan mengambil bahagian</b> dalam aktiviti yang membina Masyarakat Mesra Demensia	<b>Menggalakkan</b> kesedaran demensia, pengesanan awal dan penjagaan pencegahan <b>Berkongsi</b> sumber berguna untuk demensia	<b>Menyokong</b> membina masyarakat terangkum <b>Menghimpunkan</b> orang lain untuk menjadi sebahagian daripada gerakan ini

# Pergerakan Singapura yang Mesra Demensia (DFSG Movement)

#DementiaFriendlySG Movement – Marilah Bersama Membina Singapura yang Penyayang dan Mesra Demensia!

Pada 20 November 2022, Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) telah melancarkan secara rasmi kempen perdana untuk menerajui gerakan kebangsaan untuk menjadikan Singapura mesra demensia. Pergerakan sosial ini bertujuan untuk menggalakkan persatuan sebagai individu, masyarakat dan perniagaan bagi memainkan peranan dalam membina Singapura yang penyayang dan mesra demensia. Ia bertujuan untuk meningkatkan kesedaran orang ramai tentang demensia dan menggalakkan setiap individu menghulurkan bantuan sebagai Rakan Demensia. Ini adalah penting bagi rakyat negara kita yang semakin berusia untuk membina persekitaran yang prihatin dan menyokong bagi orang yang hidup bersama demensia untuk terus menjalani kehidupan yang memuaskan dalam masyarakat.

Pergerakan ini adalah sebahagian daripada inisiatif Singapura yang Mesra Demensia (DFSG), yang diumumkan pada 2016 oleh Kementerian Kesihatan untuk menangani kelaziman demensia yang semakin meningkat di Singapura. Diketuai oleh AIC, kempen ini berharap dapat menyebarkan mesej tentang kepentingan mewujudkan masyarakat inklusif dan menyokong cara sesiapa juga boleh menjadi Rakan Demensia untuk menyokong orang yang hidup bersama demensia dalam masyarakat.



Layari [www.for.sg/dfsginitiative](http://www.for.sg/dfsginitiative) atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut mengenai Inisiatif Singapura yang Mesra Demensia!



## Membina Persekitaran Mesra Demensia melalui Penglibatan Korporat

### Pengangkutan

Meningkatkan pengalaman berulang-alik kerana ia merupakan perkhidmatan penting untuk anda dan orang tersayang melakukan perjalanan dari satu tempat ke tempat lain



### Runcit

Meningkatkan titik sentuh perkhidmatan untuk mewujudkan lebih banyak nod komuniti supaya boleh bertemukan orang ramai tentang kesedaran demensia

### Perbankan & Kewangan

Meningkatkan celik kewangan untuk membolehkan anda dan orang tersayang membuat perancangan kewangan yang lebih baik

### Bangunan

Memperbaiki infrastruktur untuk membolehkan anda dan orang tersayang mendapat akses yang lebih baik (iaitu mencari jalan) dan mengemudi di sekitar kawasan kejiranan dengan selamat

### Seni & Santai

Mempromosikan kesihatan mental melalui promosi perkhidmatan yang membantu meningkatkan kualiti hidup anda dan orang tersayang

# Membantu orang yang hidup bersama demensia di tempat awam

Berbaik hatilah apabila anda menemui seseorang yang mengalami demensia.

## K



### PERHATIKAN (KEEP a lookout)

Bagi orang yang menunjukkan tanda ABCD dan gejala demensia yang lain

## I



### BERTINDAK dengan kesabaran (INTERACT with patience)

Bersabar dan tanyakan, "Bolehkah saya bantu?"  
• Bercakap dan berkomunikasi dengan perlahan, gunakan \*CARE

## N



### PERHATIKAN apa yang diperlukan oleh orang tersebut dan tawarkan bantuan (NOTICE the persons' needs)

- Sekiranya orang itu kelihatan hilang, tanyakan tempat tinggal atau nombor hubungan saudara terdekat
- Cari pengenalan dengan butiran saudara terdekat

## D



### DAIL untuk mendapatkan pertolongan (DIAL for help)

- Hubungi saudara terdekat
- Sekiranya berlaku kecemasan, hubungi polis di talian 999

Penting untuk anda berkomunikasi dengan \*CARE di hadapan orang yang mengalami demensia.



### **JELAS dan ringkas ketika berbual dengan orang yang mengalami demensia (CLEAR)**

- Bercakap dengan jelas dan dengan lebih perlahan
- Mengekalkan nada yang tenang dan selesa
- Gunakan ayat yang pendek dan ringkas

### **IKTIRAF kebimbangannya (ACKNOWLEDGE)**

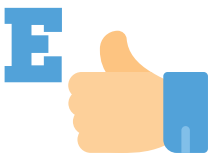


- Senyum
- Kekalkan hubungan mata
- Tenangkan orang itu
- Beri perhatian semasa mendengar orang itu bercakap
- Bersedia untuk meluangkan lebih banyak masa dengan orang itu



### **MENGHORMATI dan meyakinkan (RESPECTFUL)**

- Bawa orang itu ke lokasi yang tenang
- Berikan orang itu masa untuk berfikir dan bertindak balas
- Gunakan nada yang ramah dan penyayang
- Berikan banyak dorongan kepada orang itu



### **LIBATKAN diri untuk memberi keselesaan dan membina kepercayaan (ENGAGE)**

- Wujudkan kehadiran yang selesa apabila bercakap dengan orang itu
- Jalin hubungan yang boleh dipercayai dengan orang itu
  - Perkenalkan diri anda
  - Yakinkan orang itu bahawa anda berada di sana untuk membantunya
- Tanyakan soalan-soalan mudah untuk membantunya mengingati diri
  - “Anda datang dengan siapa?”
  - “Ke manakah anda hendak pergi?”
  - “Apakah yang anda ingin saya lakukan?”
  - “Bagaimanakah anda ingin saya bantu anda?”
  - “Adakah anda ingin kami hubungi \_\_\_\_\_ ?”



# 9. Sumber dan Rujukan

## Ketahui lebih lanjut mengenai demensia

Ketahui lebih lanjut tentang demensia melalui **e-learning** dengan melayari [www.for.sg/understand-dementia-2023](http://www.for.sg/understand-dementia-2023) atau imbas kod QR.



Ketahui tentang demensia daripada **DementiaHub.SG** platform sumber demensia yang lengkap.

Layari [www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg) atau imbas kod QR.



## Jadikan Rumah Anda Mesra Demensia

Pelajari petua untuk mereka bentuk atau menambah baik rumah anda supaya mesra demensia.

Layari [www.for.sg/dfhome](http://www.for.sg/dfhome) atau imbas kod QR.



## Eratkan dan Libatkan Diri dengan Orang Tersayang

Terokai resipi yang mudah dimasak serta berkhasiat untuk orang tersayang di rumah. Dapatkan resipi di dalam buku resipi **Care. Cook. Inspire** Cookbook.

Layari [www.for.sg/cookbook](http://www.for.sg/cookbook) atau imbas kod QR.



## Sokongan Penjaga

Ketahui lebih lanjut mengenai Pengasuhan dan sumber-sumber lengkap yang lain.

Layari [www.for.sg/cg-resources](http://www.for.sg/cg-resources) atau imbas kod QR.



Sertai ekosistem penyelesaian demensia melalui aplikasi mudah alih, **CARA**. CARA ialah program keahlian perintis Dementia Singapore yang menyediakan gaya hidup dan platform digital komuniti untuk penghidap demensia dan untuk penjaga.

Layari [www.cara.sg](http://www.cara.sg) atau imbas kod QR.



## Sumber Lain

### Marilah Bersama Membina Singapura yang Penyayang dan Mesra Demensia!

Layari [www.for.sg/dfsgaccordioneng](http://www.for.sg/dfsgaccordioneng)  
(Bahasa Inggeris)

Layari [www.for.sg/dfsgaccordionchi](http://www.for.sg/dfsgaccordionchi)  
(Bahasa Cina), atau imbas kod QR.



**Forget Us Not** ialah inisiatif yang berusaha untuk memupuk semangat perasaan sekampung bagi orang yang mengalami demensia untuk menjalani kehidupan normal dan bermaruah dalam masyarakat. Terdapat video-video yang berguna bagi penjaga di sini.

Layari [www.forgetusnot.sg](http://www.forgetusnot.sg) atau imbas kod QR.



# 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.