

# 了解失智症



与失智症共处：  
看护者的资源包



Supported by QiC

# 本资源包将如何帮助您？

本资源包一共包含四本小手册及一份服务列表。您手上的这本《了解失智症》手册提供了失智症的基本信息、实用技巧、活动和资源，从而协助您照顾身边患有失智症的亲人。

本手册旨在帮助公众及看护者了解失智症，包括失智症的迹象和症状，掌握如何降低罹患失智症的风险，学习如何与患者讨论症状以及何时求诊。我们希望本手册在您看护的历程中能协助您并且确保您的亲人得到最好的照顾。

或许失智症无法治愈，但通过各种活动、治疗和药物，可减缓病情恶化。切记，在看护旅程中，您并非孤军作战。

如果您认识可能需要帮助的人，或者想了解更多关于痴呆症支持和服务的信息，请致电新加坡失智症机构的失智症**热线** 6377 0700，**登入** DementiaHub.SG，或**通过** for.sg/wayfinding 查询社区心理健康团队。

请扫描以下二维码或登入网站。



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



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

# 目录

1.	<b>新加坡的失智症概况</b>	2
	· 预计新加坡失智症患病率数据	
	· 失智症的影响	
2.	<b>什么是失智症</b>	4
	· 失智症的类型	
3.	<b>正常老化与失智症的区别</b>	6
	· 老化迹象	
	· 可能指向失智症的行为举止和症状	
4.	<b>失智症的常见迹象和症状</b>	8
	· 失智症在不同阶段的四种症状	
5.	<b>患上失智症的风险因素及如何降低风险</b>	10
	· 可变风险因素	
	· 不可变风险因子	
	· 降低罹患失智症的风险	
6.	<b>求诊</b>	16
	· 求诊的重要性	
	· 如何与患者讨论他的病症并求诊	
7.	<b>失智症的治疗方法</b>	21
	· 药物种类	
	· 药物管理该注意的事项	
8.	<b>建设关爱和失智友善新加坡</b>	24
	· 什么是失智友善新加坡	
	· 失智友善社区(DFC)如何支持您和亲人	
	· 您如何参与其中	
	· 失智友善新加坡运动	
	· 在公共场合协助失智症人士	
9.	<b>资源与参考材料</b>	32



# 1.新加坡的失智症概况

任何年龄的成人都可能患上失智症，但60岁及以上的人患病情况比较普遍。一项在2018年进行的研究调查显示，估计约有82,000人患有失智症。

## 预计新加坡失智症患病率数据

在心理卫生学院于2023年进行的第二次年长者身心健康研究（Well-Being of the Singapore Elderly，简称WiSE）报告中指出，每11个年满60岁以上的长者中，就有一人患有失智症，而约半数年满85岁以上的年长者患有失智症。

### 60 及以上



### 85 及以上



<sup>1</sup> IMH study shows decrease in prevalence of dementia and improvement in treatment gap among older adults in Singapore over the past decade. [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)

<sup>2</sup> 与失智症共处：看护者的资源包

## 失智症的影响

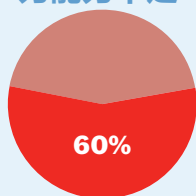
在2023年新加坡范围内的失智症调查<sup>2</sup>中，失智症人士及其看护者经历了被拒绝，并感到孤独、羞耻及无能为力。

### 失智症人士

三分之一的人  
感到被拒绝和孤独



60% 的人  
认为他们因自身状况而被视为能力不足



每2人中有1人  
认为他们被大众接纳的程度  
只有30%或更低，与大众的看法相同



### 看护者

三分之一的人  
在公共场合照顾失智症人士时曾感到尴尬



失智症人士的书护者感到与其他人士（尤其是非看护者）无法连接。因此需要更多支持



<sup>2</sup> More Believe Persons With Dementia Can Live Fulfilling Lives, Though 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. 什么是失智症



失智症是许多不同症状的综合表征，因脑部退化而导致记忆力乃至智力（认知功能）、定向感等功能衰退，甚至使性格发生变化。它不是正常衰老的现象。当患者患上失智症后，以下的功能会逐渐退化：

- 思考与推理
- 掌握新讯息或记住最近发生的事情
- 照顾自己
- 掌握新知识或技能
- 解决问题与判断能力

失智症是因为大脑发生变化而导致的。失智症可分为几种类型，而每一种类型的病因和主要症状都不一样。了解各种失智症的类型将有助于您更好地看护您的亲人。

# 失智症的类型



## 阿兹海默症

因大脑出现复杂与异常的变化导致神经慢性退化。它主要造成记忆力及其它认知功能退化，从而影响患者的日常生活。

了解有关大脑和阿兹海默症的知识，  
请登入 [www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/brain\\_tour](http://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/brain_tour) 或扫描二维码。



## 血管性失智症

因脑微出血或脑梗塞造成大脑缺氧和营养素而导致脑细胞受损，并通常与脑动脉硬化和中风有关联。

## 路易氏体失智症

因一种称为路易氏体的蛋白异常团块的长期沉积，造成脑细胞受损。其症状除了与阿兹海默症相似外，也类似帕金森氏症。

## 额颞叶失智症

大脑额叶（额头后方）和颞叶（耳朵后方）逐步退化，导致人格和行为改变。

## 酒精引发失智症

因长期饮酒过量而损害大脑和中枢神经系统，因而大大提高失智的风险。

您可通过线上学习，掌握有关失智症的知识。  
请登入 [www.for.sg/understand-dementia-2023](http://www.for.sg/understand-dementia-2023)  
或扫描二维码。





## 3. 正常老化与失智症的区别

我们该如何区分失智症的症状与正常老化呢？

### 老化迹象



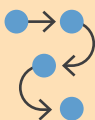
尽管偶尔健忘，但依旧能  
独立从事日常活动和生活。



可能需要花点时间记住  
方向又或在新的环境中确定位置和方向。



拥有判断和决策能力。



能够清楚回想并叙述  
较重大的事例。



可能有时想不起合适的措辞  
但表达流畅达意。



## 可能指向失智症的行为举止和症状



难以完成平日熟悉的工作，比如付账、**着装和洗碗**等简单的日常工作。



在熟悉的地方迷路或迷失方向，**无法遵循方向指标**。



面对太多选择时**会出现选择障碍**，可能展现不恰当的判断或社交不当的行为。



**无法想起或叙述事例**，尤其是较近期发生的事。



**经常忘记，用错词语或说话含糊**。在同一谈话中，反复重复同一句话、同一件事。



## 4. 失智症的常见迹象和症状

### 失智症在不同阶段的四种症状

失智症的迹象和症状可分为几个阶段，而不同人在不同阶段的表征程度和经历将不一样。健忘是多数失智症人士，不论类型，早期呈现的症状。认知功能会逐渐减退，到了晚期，患者的日常活动近乎得完全依赖他人的照顾。

#### A 日常起居活动

阶段		
早期	中期	晚期
能够自理个人的卫生，自行穿衣等基本日常起居活动	穿衣、个人卫生、进食等需要他人协助	在个人卫生、进食、如上厕所、洗澡等方面无法自理
或许会有困难完成以下的活动： - 搭乘公共交通工具 - 管理钱财 - 做饭	跌倒风险高	可能行动不便，甚至卧床不起

#### B 行为

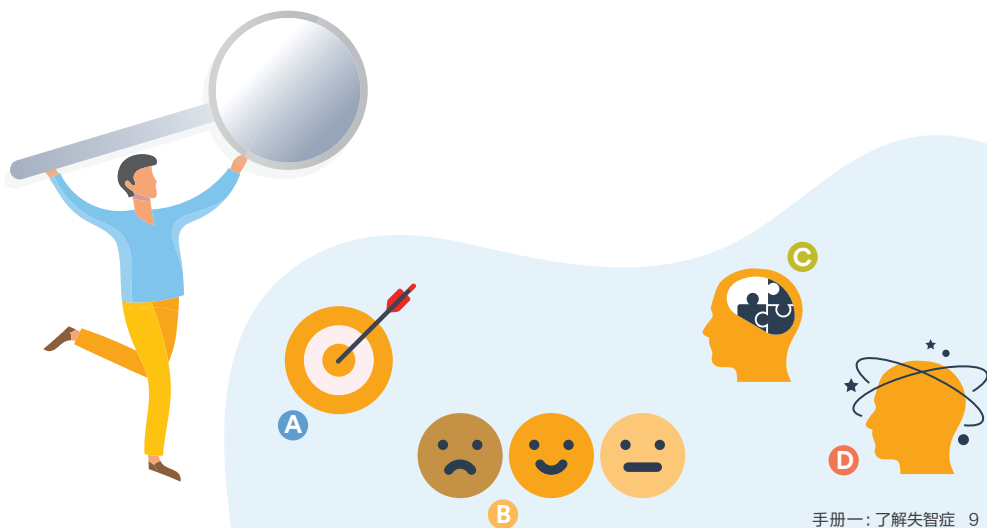
阶段		
早期	中期	晚期
冷漠；对以前常参加的活动缺乏兴趣	四处游荡	只能通过哭闹和重复地发出声音来表达诉求
情绪起伏大	· 重复动作和提问 · 睡眠作息日夜颠倒 · 因无法贴切表达而懊恼 · 可能展现沮丧、激动和多疑行为	由于认知混淆而拒绝接受护理

## C 认知功能衰退

阶段		
早期	中期	晚期
健忘（短期记忆丧失）	远期记忆变得模糊	认不出当前的自己
判断力下降	无法识别某些家庭成员	语言能力下降。无法用语言交流，甚至丧失沟通的能力
跟不上对话内容和情节	因重复讲话或无法理解对话内容而导致沟通困难	有时没反应
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 逻辑思维下降</li> <li>· 找不到合适的措辞</li> <li>· 忘记东西放在哪里</li> </ul>	想不起自己的住址或电话号码	无法分辨一般物件

## D 定向障碍

阶段		
早期	中期	晚期
偶尔会迷失方向，但在熟悉的地方不会迷路	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间概念发生混淆</li> <li>· 在熟悉的地方也会走失</li> </ul>	对时间发生混淆，分不清白天和黑夜





## 5. 患上失智症的风险因素及如何降低风险

失智症并非来自单一病因，而是多种因素所导致。家族病史，以及诸如运动、饮食习惯还有工作压力等生活方式，都是造成罹患失智症的一些风险因素。

这些风险因素将会提高患上失智症的几率。然而，有潜在的风险。有风险因子，并不表示一定发病。例如，并非所有吸烟者都会罹患心脏病；反之，并非每个心脏病患者都吸烟。然而，吸烟者患心脏病的几率会更高。

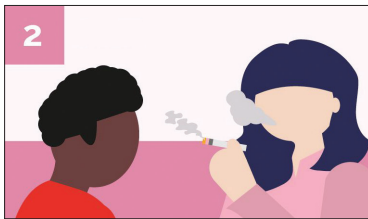
### 可变风险因素

我们可以改变一些风险因素。比如，多运动并改变生活方式，便可降低患上失智症的风险。可变的因素包括：



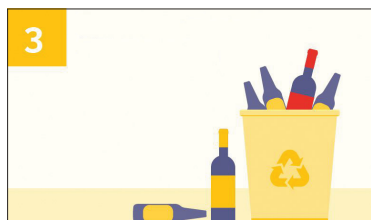
#### 1. 缺乏体力活动

定期的体力活动，是降低失智症风险的最佳方法之一。运动会使血液循环，有益心脏、体重控制，以及整体心理健康。体力活动也能降低胆固醇，帮助血压维持在健康水平，并且降低罹患血管性失智症的几率。



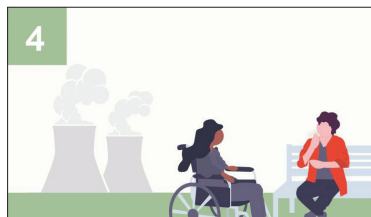
#### 2. 抽烟

抽烟大大提高罹患失智症的风险，无形中增加肺和心脏的并发症，以及提高糖尿病、中风、肺癌及其他癌症等疾病的风险。



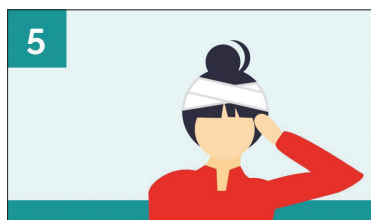
### 3. 酗酒

每周喝超过21个单位的酒，会显著增加患上失智症的风险。酗酒也是两百多种疾病和损伤、许多精神和行为障碍，以及其它非传染性疾病的致病因素。



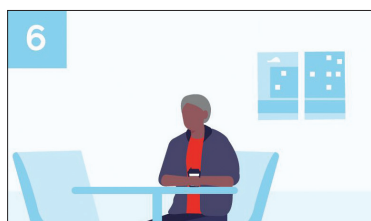
### 4. 空气污染

研究证据显示，空气污染会增加罹患失智症的风险。因此，有关当局应当加速改善空气质量，尤其空气污染较严重的地区。



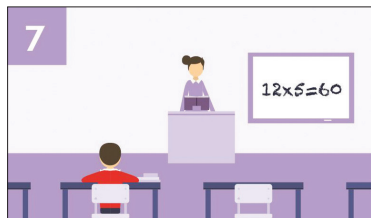
### 5. 头部损伤

头部受伤会提高患失智症的风险。最常见的原因包括交通意外、军事训练，以及拳击、足球等体育活动；枪械和暴力攻击以及摔倒。在参与这些活动时应当做好适当的安全措施。例如，参加体育活动时佩戴头盔，或遵守工作场所的安全措施。



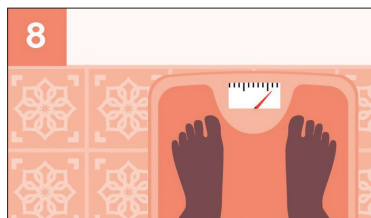
### 6. 缺乏社交

经常参与社交活动或许是降低罹患失智症最令人愉悦的方式。有确切证据显示，活跃社交可能延迟失智症的罹患时间。也有理论认为，刺激脑神经能促进大脑健康，从而避免患上失智症和抑郁症。



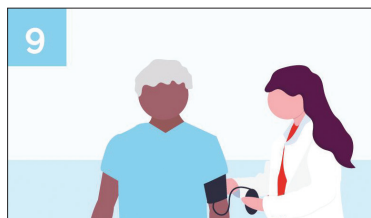
## 7. 较低的教育水准

年少时受教育较少，是患上失智症最显著的因素之一。因此必须重视幼儿教育。



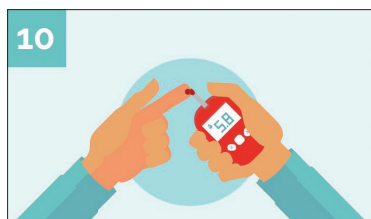
## 8. 中年肥胖

肥胖会增加患上失智症的风险，尤其在中年。改变生活习惯，如健康饮食和多做运动等，可降低患病风险。



## 9. 高血压

中年得高血压，不仅增加患上失智症的风险，也会引发其它健康问题，因此建议定期检测血压，确保血压维持在正常范围。为此，可积极改变生活方式，如通过运动、饮食均衡和压力管理等，并如有必要，服用医生针对高血压而开的降压药。



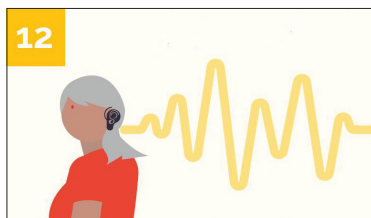
## 10. 糖尿病

二型糖尿病患者必须监测血糖指数，并通过注意饮食、定期运动，或按照医生处方服药来控制血糖水平。



## 11. 抑郁、孤独、没有社交

抑郁症患者若不即使应对或治疗，罹患失智症的风险可能会增加，从而使残疾和身体疾病恶化以及其它负面影响。而这些情况本身便可能使失智症人士的看护工作变得复杂。



## 12. 听觉障碍

听觉障碍是增加失智症风险的一大因素，因此解决听觉问题从而降低失智风险尤为关键。

部分内容为经许可后，从Alzheimer's Disease International 网站复制的文章，标题为“风险因素以及风险缓解”。  
[www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/](http://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/)



# 不可变风险因子

不可改变的风险因素包括年龄、基因、性别、和种族。



## 1. 年龄

年龄是失智症的最主要因素。虽然随着年龄增长，罹患疾病的风险会提高，但失智症并非正常老化，而且年龄本身不是导致失智症的原因。



## 2. 基因

人体有至少二十种基因可能引发失智症。ApoE基因最早被发现是导致阿兹海默症的元凶，目前也是导致失智症的最主要的风险基因。另外也有直接导致失智症的基因，但这些决定性基因(保证病情一定出现的基因)很少见。据估计，这些基因在失智症病例中所占比例不到1%，并导致年轻型失智症，也即症状通常在60岁前出现。



## 3. 性别

女性比男性较有可能患上阿兹海默症，即便女性的平均寿命一般比男性长。其背后的原因至今尚不明确。



## 4. 种族

针对新加坡失智症患病率的一项研究发现，马来人引发阿兹海默症的风险是华人的两倍，而印度人的阿兹海默症以及血管性失智症患病率是华人的两倍以上。是什么原因导致不同种族出现不同失智症患病率，还有待进一步研究。

部分内容为经许可后，从Alzheimer's Disease International 网站复制的文章，标题为“风险因素以及风险缓解”。  
[www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/](http://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/)

## 降低罹患失智症的风险

以下是一些如何保持头脑活跃和降低罹患失智症风险的小窍门。

### 体能活动

经常运动能使心脏和血液循环系统更高效，同而降低胆固醇，使血压保持在健康水平并减缓引发患阿兹海默症以及血管性失智症的风险。一些较适合年长者强度较低的运动包括伸展运动、健走、固定性脚踏车。

### 激发思维

保持头脑活跃。从事可刺激大脑的活动，如拼图、数独或文字游戏，可锻炼认知功能，能抵消或延迟罹患失智症。

想要体验脑力游戏的乐趣，请扫描以下二维码或登入网站。



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



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

### 人际互动

积极参与体育及社交活动。体能和社交活动都能促进大脑运作，延缓失智症的发生。您可到所在社区的民众联络所或乐龄活动中心参与社交活动。

### 饮食

保持饮食均衡。健康的饮食当然很重要，但富含水果、蔬菜和omega-3脂肪酸（通常在某些鱼类和坚果中发现）的饮食可促进整体健康，抵消或延缓失智症的发生。

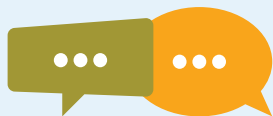


## 6. 求诊

### 求诊的重要性

**及时诊断，有利于家人和看护者及早作好知情选择。**

- ✓ 亲人与家人及早了解病因，情绪可得到缓解。
- ✓ 及时获得有关失智症的信息、资源和支持；通过治疗刺激认知功能。
- ✓ 给予亲人最优的生活品质。
- ✓ 及早规划未来；重新审视财政和法律事务。
- ✓ 您的亲人或许希望参与早期互助小组，以便与其他失智症人建立友谊，并通过分享感受和 Information 学习应对策略。



### 如何与患者讨论他的病症并求诊

当您怀疑亲人出现失智症的迹象和症状时，应立刻劝请他求诊及接受治疗。然而，要开始讨论如此敏感的话题并不容易。很多时候，患者本身可能已经注意到自己的失智症迹象与症状，并为之感到忧虑、无助或逃避。

当您担心亲人因记忆力减退而情绪受影响时，为了鼓励他们坦诚对话，您可以：

- 1 到一个他熟悉并令他放松的地方开始交谈。
- 2 举一些有关他行为的例子，让他意识到自己的情况。
- 3 直截了当讨论他们的需要及相关问题。



刚被确诊患上失智症时，当事人可能会感到惊讶。然而有了明确诊断，患者便可获得延缓症状所需的信息、治疗、管理和支持。

您无需要求对方在第一次谈话后便同意求诊。要亲人马上消化一切相当困难，他们或许需要一些时间来接受事实。

根据您的亲人的接受程度，及早与其他家庭成员说明他的病情，能有以下帮助：

您可参考以下问题来打开话匣子：

1 大家可一起说服亲人尽早求诊并寻求支持。

1 你似乎很忧愁，我能帮上忙吗？

2 及早让家庭成员作好承担看护责任的准备。

2 你今天表现得和平常不一样，怎么了？

3 帮助亲人以及看护者规划未来。

3 你还好吗？你似乎在担心什么。



## 在劝说患者去求诊前，了解失智症在这个过程的不同阶段，或许对您能有所帮助。

### 第一道难关

当我们接到意料之外的信息时，第一个反应通常是担心、无助或逃避。失智症是一种慢性疾病。在早期阶段时，症状比较轻微，很容易把它当成是正常的老化过程或小小的不便。任何关于它是某种不祥的征兆或可能是失智症症状的说法，都会被无视或被诸多理由所排除。如果经常忘记东西放在哪里，对方就会说“我真健忘”；年长者情绪波动时，大家会认为对方不讲理或要试图引起注意。

与其等待“确定为失智的事件”发生，不如温和地告诉对方真相。别再为他们找借口或轻视失智的迹象。但是，勿要一一指出您观察到的迹象和症状，而是给他一些提示，让他自行把事情串联起来。为了引导对方及早求诊，您可以委婉的方式告诉他一些失智症的症状，使他逐渐认同并接受原先逃避的现实。



## 把握机会

亲人通常不愿求医，是因为害怕、逃避或者希望尽量保留自决能力。我们应该认同他们的情绪和恐惧，并且给予他们空间，让他们接受自己的真实情绪。然而，我们也要把握机会，带他们求医。例如，如果亲人对自己认同存在的认知症状或其它与健康相关的症状表示担忧，身为看护者，你便可趁机鼓励对方求医，由医生提起失智相关症状。



## 变通做法

仅仅知道阻碍亲人尽早求诊的因素并不足够，而是通过与他们探讨这些心理障碍，从而缓解他们的担忧，并且一边安抚，一边努力理解他们的情绪。我们还要向他们解释，求医是最佳途径。

尝试着请对方帮忙，而不是反复强调及早求诊的重要性。亲人经常会更愿意为别人做一些不会为自己做的事。换一种方式说明求诊的目的，将有助于罹患失智症的亲人看清状况，减少恐惧感。

掌握更多有关失智症的知识，请登入  
[www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg) 或扫描二维码。



## 以下为求诊方式:

- 1 联系我们的社区心理健康团队，例如邻里咨询小组(CREST)和社区辅助小组(COMIT)，请他们提供筛查、辅导和看护者支援等支持。您也可以联系本地经认证的全科医生和综合诊所，寻求支持和心理健康评估和诊断。

有关服务列表，请至 [www.for.sg/wayfinding](http://www.for.sg/wayfinding) 或扫描二维码。您也可以参考附加散页中所载的目录列表。



- 2 联系我国以下任何一家记忆诊所:

陈笃生医院	Geriatric Medicine Clinic [basement 1] 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433
心理卫生学院	Clinic B, Psychogeriatric Clinic 10 Buangkok View Singapore 539747
新加坡国立大学医院	NUH Neuroscience Clinic 5 Lower Kent Ridge Road Kent Ridge Wing Level 4 Singapore 119074
樟宜综合医院	Geriatric Medicine Centre 2 Simei Street 3 The Integrated Building, Level 2 Singapore 529889
盛港综合医院	Department of Geriatric Medicine 110 Sengkang East Way Singapore 544886
新加坡中央医院	Department of Neurology Outram Road Singapore 169036
陈笃生国立脑神经科学院	Neuroscience Clinic, Level 1 National Neuroscience Institute 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433
黄廷芳综合医院	A33 NUCMH Psychiatry Clinic @ NTFGH Tower A Level 3 Ng Teng Fong General Hospital 1 Jurong East Street 21 Singapore 609606
邱德拔医院	Tower C, Level 4, C41 Clinic 90 Yishun Central Singapore 768828

- 3 拨打以下帮助热线获取更多信息。
  - a) 护联局热线: 1800-650-6060
  - b) 新加坡失智症协会失智症热线: 6377 0700



## 7. 失智症的治疗方法

目前尚无治愈失智症的治疗。然而，有些药物或许能改善行为症状，并减缓症状恶化。

尽管症状有时会轻微改善或稳定，但药物始终无法治愈疾病或恢复心理健康。

### 药物种类

以下是缓解失智症某些症状的常用药物：

#### 乙酰胆碱酯酶抑制剂 (Acetylcholinesterase Inhibitors)

- 帮助维持心智功能
- 多奈哌齐 (Aricept)、利忆思能穿皮贴片 (Exelon) 和利忆灵 (Reminyl)
- 主要用于治疗轻度至中度失智症，尽管也有证据证明对治疗晚期失智症有效  
\*忆思能穿皮贴片以贴片形式贴在皮肤上

#### 美金刚胺 (Memantine)

- 治疗疾病的中晚期
- 供不耐受乙酰胆碱酯酶抑制剂的患者选择使用
- 可单独使用或与乙酰胆碱酯酶抑制剂联合使用

#### 抗精神病药、抗抑郁药、情绪稳定剂和镇静剂 (Antipsychotics, Antidepressants, Mood Stabilisers and Sedatives)

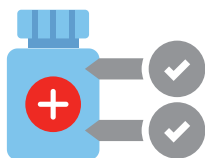
- 用于治疗各种挑衅和干扰行为，如焦虑、攻击性、躁动和睡眠问题

注意：有些药物可能有副作用。请咨询医生或药剂师。切勿在没事先咨询医生的情况下调整亲人的用药程序。

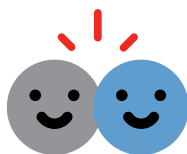


## 药物管理该注意的事项

以下是管理失智症人士所用药物的提示。如需更多信息，请咨询您的药剂师。



如果亲人忘记服药，请尽快服药。然而如果已接近下一次用药时间，便可直接在下一个用药时间点服药。**切勿因忘记服药而在后续服药时剂量加倍。**注意漏服或不规则的剂量，并通知护理团队。



如果亲人正在服用任何其它慢性疾病的药物、草药制剂、保健品或营养品，请告知医生和药剂师，因为这些可能会与他正在服用的药物发证冲突。**向医生坦诚交代，避免药物出现冲突。**



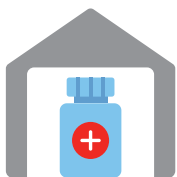
**记下亲人服药的时间。**若亲人服用很多药物，或主要看护者因休假或出国旅行而将看护责任交由给其他家庭成员承担，记录用药时间将尤其有用。



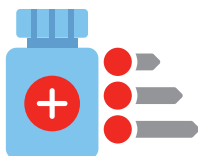
身为看护者，**您必须知道药物可能产生的副作用，并特别留心。**您的亲人可能难以用言语提醒您他正在经历的任何副作用。



**注意可能引起困倦的药物**，从而降低跌倒的风险，尤其年长患者。



**注意特殊存储说明**。将药物储存在阴凉干燥的地方，远离光的直射和热的直接接触。有些药物可能需要冷藏。



**按医嘱服药**。在未咨询医生或药剂师前，切勿停止服用任何药物。





## 8. 建设关爱和失智友善新加坡



只要我们携手，便可建设一个更包容有爱的社会。

认识失智症。  
怀抱仁心。  
包容体谅。



预知更多有关失智友善新加坡的信息和指南指引，请至 [www.for.sg/dfsginitiative](http://www.for.sg/dfsginitiative) 或扫描二维码。



# 什么是失智友善新加坡

## 失智友善新加坡将如何帮助您以及您的亲人呢？

失智友善新加坡(DFSG)倡议旨在为失智症人士构筑关怀和包容的环境，让他们得以继续生活在自己家中。在个人、企业和更广泛的社区支持下，失智症人士及其看护者会感觉到尊重与重视，重拾在家中和社区如常生活的信心。

## 什么是失智友善社区？

失智友善社区(DFC)让民众了解失智症以及心理健康。在失智友善社区里，失智症人士及其家人会感觉到包容、参与和支持。



在这样的一个社区，人们**熟悉**了解失智症的症状，懂得如何与失智症人士沟通，以及如何为他们提供援助。

失智友善社区提供有助预防失智症的活动、记忆力筛检，以及相关资源和服务，以便**赋能训练**失智症人士、看护者以及一般长者，帮助他们应对失智症的管理。

通过合作改善社区环境的设计以及善用科技，我们可以让社区伙伴**提升能力**，携手打造安全又具包容性的居住环境。

# 失智友善社区(DFC)如何支持您和亲人



### 增强社区意识

居民、基层和前线人员了解失智症，当他们在社区遇到失智症人士时会提供帮助。



### 照顾和支持

服务提供者对失智症人士及其看护者提供服务联系、转介、护理协调和管理。



### 预防和尽早发现

高风险长者可参加由社区服务伙伴组织的针对性筛查，若结果呈阳性，可及早寻求帮助。他们还可以参加一些降低失智症风险的活动。



### 加强环境建设

企业、设施和交通运营商加强自身的企业实践或环境改善，让失智症人士能够安全和简的进行活动。

## 失智症社区友善站



失智症社区友善站就设在那些支持失智友善新加坡行动 **#DementiaFriendlySG** 的机构或组织的办事处，它们通过下列方式为失智症人士和其家人提供支援：

### 1. 协助安全返家设点

公众可以把那些貌似迷失方向，不知如何回家的失智症人士带来这里。工作人员将给予适当援助。

### 2. 资源中心

一般公众和失智症看护者可在这里找到有关失智症的实用资源和资料。

要查找友善站的具体位置，请上网浏览 [www.for.sg/dementiagtp](http://www.for.sg/dementiagtp) 或扫描二维码。

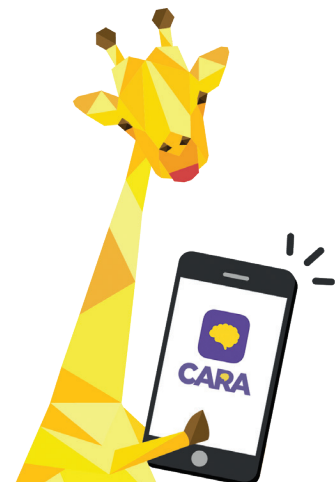


## CARA 手机应用程序可用于：

失智症之友(CARA)是新加坡失智症协会的一项倡议，四个字母分别代表“社区、保障、奖励和接受”。它让人们有机会访问解决方案的生态系统。

手机应用程序用户可以：

1. 查找可靠的资源和支援信息
2. 为失智症人士申请个人识别码和会员卡
3. 通过CARA手机应用程序寻求失智症之友的协助寻找迷路的失智症人士
4. 搜索离你最近的失智症社区友善站



## 服务

每个失智友善社区都有一个社区心理健康团队，例如邻里咨询小组(CREST)的社区外展团队，他们负责宣传失智友善社区，推动提供护理计划、心理健康和失智症护理服务。以下是各失智友善社区的邻里咨询小组团队：

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: 9621 7856)
15. Clementi	Fei Yue Community Services (Tel: 6351 9555)
16. Marine Parade	Montfort Care (Tel: 6445 0570)

\*信息截至2026年1月是准确的。请访问 [www.for.sg/dh-dfcrest](http://www.for.sg/dh-dfcrest) 获取最新更新。

## 看护者支援网络

看护者支援网络(CSN)旨在让看护者能够照顾自己并成为彼此的支柱。

它重点关注3个主要方面，即自我关爱、同伴支援网络和认可。我们希望看护者支援网络能够促进公众对支持护理工作的不同需求的认识。欲知更多关于看护者支援网络的信息，请参考第二本手册《自我关爱》的第23页。

## 您如何参与其中

为帮助新加坡的失智症人士及其亲人，我们可各自发挥许多积极作用。

不同阶段	个人	机构	社区
<b>我了解</b>	<b>知道</b> 什么是失智症 <b>了解</b> 失智症的征兆和症状	<b>知道</b> 建立失智友善社区和社会的重要性	<b>知道</b> 有哪些支持这项行动的活动
<b>我可以</b>	<b>帮忙</b> 留意和照应失智症人士, 并且提供所需的援助	<b>改善</b> 居住环境以更好地照顾失智症人士的需求 <b>提倡</b> 打造失智友善环境, 促进人们对失智症人士的了解	<b>主办</b> 有助于促进失智症人士, 看护者和其他社区人士沟通交流的活动 <b>引导</b> 人们查找并获得现有的资源和支援
<b>我想要</b>	<b>表示支持和参与</b> 有助于建设失智友善社区的活动	<b>推广</b> 和提高人们对失智症的认识、及早辨识诊断以及采取预防性护理	<b>提倡</b> 建设具包容性社区 <b>号召</b> 其他人参与这项行动

# 失智友善新加坡(DFSG)运动

#DementiaFriendlySG Movement - 共同建设关爱和失智友善新加坡!

2022年11月20日, 护联局 (AIC) 正式面向全国首次推出此运动, 致力于让新加坡成为老年失智症友好国家。这项运动旨在凝聚社会的个人、社区和企业, 携手共建失智症人士的新加坡。它旨在提高公众对失智症的认识, 鼓励每个人都作为失智症之友伸出援手。对新加坡成为失智友善的国家而言, 为失智症人士营造充满关爱和支持的环境, 让他们继续在社区里充实地生活, 是非常重要的。

这项运动是卫生部在2016年宣布的“失智友善新加坡”(Dementia-Friendly Singapore) 倡议的一部分, 以解决新加坡失智症发病率不断攀升的问题。在护联局的带领下, 该运动希望向公众传递打造包容社会的重要性, 同时倡导每个人都成为失智症之友, 为社区中的失智症人士提供帮助。



预知更多有关失智友善新加坡的信息和指南指引, 请至 [www.for.sg/dfsginitiative](http://www.for.sg/dfsginitiative) 或扫描二维码。



## 吸引企业参与, 共建失智友善环境

### 交通

改善乘搭体验, 因为它是您和亲人出行所需的基本服务

### 零售

增加服务接触点, 设立更多的社区友善站, 向大众宣传老年失智症的知识



### 建筑

改善基础设施, 让您和亲人出行 (即寻路) 更便捷, 享有更安全的社区生活

### 艺术与休闲

通过推广有助于提高您和亲人生活质量的服务, 促进心理健康

### 银行和金融

丰富财务知识, 使您和亲人能够做好财务规划

# 在公共场合协助失智症人士

遇到失智症人士时，要怀抱仁心。



## 留意

出现前述“四项表征”的迹象和其它失智症症状的任何人。



## 与对方耐心交流

耐心问他：“需要帮忙吗？”

·说话和交流时，语速要慢，并且要奉行“关爱三部曲”原则\*



## 留意对方的需要并提供帮助

- 如果对方貌似迷路，询问其近亲属的所在或电话号码
- 在对方身上寻找有近亲信息的资料



## 打电话求助

- 电话联系其近亲属
- 如有紧急状况，拨打999报警

与失智症人士沟通时，切记遵循\*“关爱三部曲”原则

C



### 简明话语

- 放慢语速，表达清晰
- 用平静和舒缓情绪的语气
- 用简短的句子

A



### 倾听关切

- 微笑
- 保持眼神交流
- 帮助对方安下心来
- 专注聆听
- 愿意花更多时间陪伴对方

R



### 尊重安抚

- 将对方带到安静的场所
- 给对方时间思考并回应
- 使用友好和关爱的语气
- 给对方积极打气

E



### 互动抚慰

- 与对方交谈时，营造令人安心的氛围
- 与对方建立互信关系
  - 自我介绍
  - 说明自己的目的是要帮助对方，请他放心
- 简单的提问，为对方提供协助，或协助对方恢复自我意识
  - “你跟谁一起来？”
  - “你要去哪里？”
  - “你想让我做什么？”
  - “你希望我怎么帮你？”
  - “你需要我们帮你打个电话吗？”



## 9. 资源与参考材料

### 了解有关失智症

通过线上学习，掌握有关失智症的知识。

请登入 [www.for.sg/understand-dementia-2023](http://www.for.sg/understand-dementia-2023)  
或扫描二维码。



新加坡失智症中心为全国一站式失智症资源平台，为您提供失智症的相关信息和资源。

请登入 [www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg) 或扫描二维码。



### 改善居家环境让亲人有个失智友善的环境

参阅家庭设计指南，了解如何改善您的住家。

请登入 [www.for.sg/dfhome](http://www.for.sg/dfhome) 或扫描二维码。



### 与亲人互动及建立感情

探索如何为亲人烹调简单的营养餐。查阅 **Care. Cook. Inspire** 食谱，请登入 [www.for.sg/cookbook](http://www.for.sg/cookbook) 或扫描二维码。



### 看护者支援

欲了解更多有关看护及相关资源的信息，请登入 [www.for.sg/cg-resources](http://www.for.sg/cg-resources) 或扫描二维码。



**CARA**是一个关乎生活方式的社区数码平台，失智症人士及其看护者可通过移动应用程序连接至解决方案生态系统，十分方便。它是成员的关键接触点，为失智症人士的生活和看护过程，提供个性化的支持。

请登入 [www.cara.sg](http://www.cara.sg) 或扫描二维码。



## 其他资源

**共同建设关爱和失智友善新加坡!**

请登入 [www.for.sg/dfsgaccordioneng](http://www.for.sg/dfsgaccordioneng) (英语)

请登入 [www.for.sg/dfsgaccordionchi](http://www.for.sg/dfsgaccordionchi) (华语),  
或扫描二维码。



**“勿忘我”** 倡议旨在为失智症人士培养“甘榜”精神，使他们在社区中过上正常而有尊严的生活。这里有一些对看护者有用的视频。

请登入 [www.forgetusnot.sg](http://www.forgetusnot.sg) 或扫描二维码。



# The Heart of Care



上网  
[www.aic.sg](http://www.aic.sg)



热线  
1800 650 6060



亲临  
护联局联系站

护联局致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。