

# Perancangan Penjagaan

Hidup dengan Demensia:  
Kit Sumber untuk Penjaga



Supported by QiC

# Bagaimanakah kit ini boleh membantu anda?

Kit ini terdiri daripada siri 4 buku kecil. Buku kecil mengenai Perancangan Penjagaan ini memberi anda maklumat penting, petua praktikal, aktiviti dan sumber demensia untuk menyokong anda dalam menjaga orang tersayang yang mengalami demensia.

Ia direka bagi penjaga seperti anda untuk mengetahui tentang perbincangan keluarga dan peranan yang dapat dimainkan oleh setiap ahli keluarga, cara membuat perancangan awal bagi penjagaan orang tersayang, petua mengelakkan terjatuh serta menjadikan rumah anda lebih mesra demensia, cara mempereratkan hubungan dengan orang tersayang dan bergerak dengan selamat semasa menggunakan pengangkutan awam dan lain-lain. Ini seterusnya membolehkan anda melalui penyediaan penjagaan anda dengan lebih baik dan memastikan orang tersayang mendapat penjagaan sebaik mungkin.

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. Urusan Pengasuhan</b>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengumpulkan keluarga untuk perbincangan</li><li>• Siapa yang perlu menghadiri mesyuarat</li><li>• Memutuskan tugas masing-masing</li><li>• Menetapkan agenda</li><li>• Perlukah mesyuarat keluarga diadakan dalam kawasan sekitar penjagaan kesihatan</li></ul>	
<b>2. Menolong Orang Tersayang Yang Hidup Sendiri</b>	<b>10</b>
<b>3. Memahami Keutamaan Penjagaan dan Perihal Perundangan</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sokongan Pasca Diagnostik (Post-Diagnostic Support - PDS)</li><li>• Perancangan Penjagaan Lanjutan (Advance Care Planning - ACP)</li><li>• Surat Kuasa Berkekalan (Lasting Power of Attorney - LPA)</li><li>• Arahan Perubatan Lanjutan (Advance Medical Directive - AMD)</li><li>• Menetapkan amanah</li><li>• Membuat surat wasiat</li><li>• Mengapa membuat surat wasiat</li></ul>	
<b>4. Skim Bantuan Kewangan</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan penjaga</li><li>• ABCs bagi kursus pengasuhan</li></ul>	
<b>5. Menjadikan Rumah Anda Mesra Demensia</b>	<b>28</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Petua pencegahan daripada terjatuh di rumah</li></ul>	
<b>6. Petua Aktiviti Hidup Harian</b>	<b>32</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Berjumpa doktor</li><li>• Menziarahi saudara-mara dan kawan</li><li>• Menggunakan pengangkutan awam</li><li>• Sambutan perayaan</li></ul>	
<b>7. Pekerjaan untuk Orang yang Mengalami Demensia Semasa Usia Muda</b>	<b>40</b>



# 1. Urusan Pengasuhan

## Mengumpulkan keluarga untuk perbincangan

Perbincangan keluarga sangat berfaedah apabila orang tersayang telah didiagnosi demensia dan memerlukan penjagaan. Sebilangan keluarga mungkin menganggap ia sebagai tabu untuk membincangkan masalah yang berkaitan dengan demensia, tetapi ianya penting untuk menjelaskan bahawa perbincangan keluarga adalah untuk menghormati kehendak orang tersayang.



Ahli keluarga menerima diagnosis secara berbeza. Mereka mungkin memberi pandangan dan meluahkan emosi dengan cara mereka sendiri. Kadang-kala, ini boleh menyebabkan pergeseran yang tidak sengaja dalam keluarga. Inilah cth..-cth.. perbezaan pendapat yang mungkin timbul daripada pengasuhan:

- Jenis penjagaan yang akan diberikan.
- Tanggungjawab kewangan.
- Peranan setiap ahli keluarga dalam tanggungjawab pengasuhan.
- Sibus mengurus pekerjaan, tanggungjawab peribadi dan menjaga orang yang disayangi.
- Pertembungan emosi yang timbul seiring dengan persediaan pengasuhan.

Ianya penting untuk masalah-masalah ini dikenal pasti dan diuruskan dengan berkesan. Jika anda bersedia menghadapinya, anda dapat mengurangkan tekanan dan ketegangan penjagaan. Melalui proses itu, anda dapat meningkatkan dan mengeratkan hubungan keluarga.

## Siapa yang perlu menghadiri mesyuarat

Libatkan ahli keluarga atau saudara terdekat, dan orang-orang yang sebahagian daripada kumpulan penjaga. Jika keluarga anda besar dan ada di antara mereka tidak dapat hadir, ianya penting bagi ahli keluarga yang berhak membuat keputusan penting hadir. Ahli keluarga ini tidak semestinya saudara sulung atau orang yang membayar bil. Melibatkan fasilitator luar seperti pekerja sosial yang boleh menyediakan pendapat yang semula jadi, berobjektif dan tidak berat sebelah apabila diperlukan, boleh membantu menjelaskan perkara yang rumit.

Sama ada orang tersayang yang mengalami demensia harus terlibat dalam pertemuan itu bergantung kepada perkara berikut:

- **Adakah orang tersayang dapat berfikir dengan jelas dan menyatakan hasratnya?**
- **Adakah anda fikir beliau akan selesa terlibat dalam perbincangan?**
- **Bolehkah keluarga berbincang secara terbuka dan terus terang sekiranya orang tersayang hadir?**

Ketahui mengenai faedah pengantaraan dan proses untuk mendapatkannya dari Pusat Mediasi Komuniti atau imbas kod QR berikut.



<https://cmc.mlaw.gov.sg/>



[www.mediation.com.sg/service/family-dispute](http://www.mediation.com.sg/service/family-dispute)

## Memutuskan tugas masing-masing

Cara terbaik untuk memilih siapa yang buat keputusan adalah dengan bertanya kepada orang tersayang semasa beliau berupaya buat keputusan sendiri. Sekiranya pembuat keputusan belum diputuskan, keluarga perlu mencalonkan pembuat keputusan yang semua selesa dengannya.

Amalkanlah pemikiran 'demi faedah semua' ("win-win" mindset). Hormati keperibadian dan kekuatan setiap ahli keluarga agar senang terima segala keadaan atau masalah, dan beri ruang untuk perbincangan terbuka dan penyelesaian.

Mesyuarat itu juga masa yang sesuai bagi semua orang mengetahui peranan yang mereka boleh lakukan untuk membantu. Beberapa peranan penting yang anda boleh pertimbangkan termasuk:



### Penjaga utama

Ini seharusnya orang yang pernah tinggal bersama dan selalu berinteraksi dengan orang tersayang.



### Pengangkutan

Ahli keluarga yang memiliki kenderaan boleh membantu membawa orang tersayang untuk temu janji perubatan.



### Kewangan

Seseorang dalam keluarga boleh menanggung kos penjagaan, sementara ahli keluarga yang lain dapat membantu jika boleh.



### Sokongan untuk penjaga utama

Apabila penjaga utama memerlukan rehat atau tidak dapat menjaga orang tersayang bagi jangka masa tertentu, ahli keluarga yang lain boleh secara sukarela sedia menjaga.



### Hubungan dengan penjaga kesihatan profesional

Ini adalah orang yang berhubung dan menyampaikan maklumat penjagaan kesihatan yang penting, sekiranya penjaga utama tidak dapat lakukan.

## Sumber berguna

### 1. Care Service Recommender untuk sokongan dan perkhidmatan demensia

Anda boleh menggunakan sumber ini untuk mendapatkan perkhidmatan berdekatan yang dapat memenuhi keperluan khusus dan kebimbangan anda.

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



### 2. DementiaHub.SG

DementiaHub.SG ialah portal sumber sehati nasional untuk demensia.

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



## Menetapkan agenda

Perbincangan keluarga boleh dilakukan secara pertemuan fizikal atau secara maya supaya ahli keluarga yang terlibat berasa selesa. Dalam pertemuan yang menggambarkan perasaan dan pendapat yang mendalam dari setiap individu, tunjukkan masalah dari perspektif membantu keluarga memberi tumpuan kepada isu utama. Ini boleh dilakukan dengan:

- Menjelaskan keadaan supaya semua orang memahami apa yang berlaku.
- Sekiranya selama ini anda bercakap dengan doktor atau penjaga kesihatan profesional, anda mungkin merupakan orang terbaik untuk menjelaskan apa yang anda tahu.
- Menetapkan kemungkinan pilihan dan kos penjagaan kesihatan yang berkaitan dengan setiap pilihan.
- Menjadikan seseorang dalam keluarga sebagai pembuat keputusan bagi pihak orang tersayang.

Sekiranya orang tersayang sudah mempunyai penjaga, atau mempunyai pembantu rumah asing yang lakukan penjagaan, keluarga mesti menilai adakah penjaga itu mempunyai kemampuan untuk mengurus keperluan baru orang tersayang.

## Peraturan dasar bagi perbincangan yang bermanfaat

- Jaga keperluan dan kehendak orang tersayang sebagai tumpuan perbincangan.
- Luangkan masa untuk perbincangan tetap mengenai penjagaan orang tersayang dan pelbagai tanggungjawab pengasuhan. Keperluan penjagaan boleh dan akan berubah mengikut masa.
- Lakukan perbincangan meja bulat supaya setiap orang akan mendapat giliran bercakap dan suarakan kebimbangan mereka.
- Hormati pandangan dan keperluan masing-masing. Cuba lihat perkara dari semua perspektif. Setiap orang mempunyai tanggungjawab peribadi yang perlu mereka pertimbangkan seperti anak-anak, pekerjaan, pasangan, kewangan, dan lain-lain lagi.
- Fokus pada masalah satu persatu sebelum beralih ke masalah berikutnya.
- Pertimbangkan kaedah mana yang boleh anda gunakan untuk mencapai persetujuan keluarga, cth. melalui pengundian majoriti, meminta pendapat doktor, dan lain-lain lagi.
- Bersikap terbuka untuk berbincang dan menyesuaikan pandangan anda dengan keutamaan yang ada.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai kehendak orang tersayang, anda boleh mempertimbangkan Perancangan Penjagaan Awal (ACP) seawal mungkin.

Layari <http://mylegacy.life.gov.sg> atau imbas kod QR ini untuk mengetahui lebih lanjut tentang ACP.



## **Perlukah mesyuarat keluarga diadakan dalam kawasan sekitar penjagaan kesihatan**

Sebilangan keluarga lebih suka mengadakan perbincangan di hospital kerana mereka lebih suka mendapatkan nasihat penjaga kesihatan profesional secara langsung apabila timbul pertanyaan. Penjaga profesional seperti kaunselor dan pekerja sosial perubatan juga dilatih untuk membantu membimbing keluarga bagi membuat keputusan yang beri manfaat kepada orang yang mereka sayangi.

Setiap keluarga mempunyai keperluan dan kepentingan sendiri. Anda boleh meminta pekerja sosial perubatan atau penjaga kesihatan profesional di institusi pilihan anda untuk memberikan lebih banyak nasihat mengenai mengadakan perbincangan. Selain perkhidmatan rawatan kesihatan, anda juga boleh hubungi Pusat Khidmat Keluarga.

Layari [www.caregiver.org/holding-family-meeting](http://www.caregiver.org/holding-family-meeting) untuk mendapatkan petua mengadakan pertemuan keluarga atau imbas kod QR ini.



## Libatkan keluarga

Selepas perbincangan, keluarga harus saling berhubung antara satu sama lain. Aplikasi menghantar pesanan (messaging apps) seperti WhatsApp sangat berguna bagi keluarga untuk menghantar berita terkini dengan pantas mengenai keadaan orang yang disayangi. Ini juga boleh menjadi cara yang baik bagi ahli keluarga menunjukkan sokongan mereka kepada penjaga utama.

Memberi sokongan emosi kepada penjaga sama pentingnya dengan memberi bantuan dalam tugas harian.



## Rangkaian Sokongan Penjaga (Caregiver Support Network)

Rangkaian Sokongan Penjaga (CSN) bertujuan untuk menyokong dan berhubung dengan penjaga yang menjaga orang yang hidup bersama demensia dan keadaan kesihatan mental. Matlamat CSN adalah untuk memperkasakan penjaga melalui Rangkaian Sokongan Rakan Sebaya yang memberi tumpuan kepada penjagaan diri, perubahan minda dan pengiktirafan. Jika anda seorang penjaga yang mencari hubungan, bimbingan atau pendengar, kami menjemput anda untuk menyertai CSN berhampiran anda. Dengan menjadi sebahagian daripada CSN, anda boleh menjaga diri sendiri dan menjadi tonggak kekuatan antara satu sama lain dalam perjalanan penjagaan.

AWWA Ltd (Yio Chu Kang)	Tel: 6511 6690
Mindfull Community Limited (West, Central and North regions)	Tel: 6460 4400
Care Corner Seniors Services Ltd (Toa Payoh East and Toa Payoh West-Thomson)	Tel: 6258 6601
Club HEAL (East and South regions)	Tel: 6899 3463
Dementia Singapore (Nationwide)	Tel: 6377 0700
Fei Yue Community Services (Queenstown)	Tel: 6011 7651
Montfort Care (Marine Parade)	Tel: 6399 1888
NTUC Health Co-operative Ltd (Taman Jurong)	Tel: 9455 2308
REACH Community Services Ltd. (Hong Kah North)	Tel: 6801 0878
Marine Parade Community Space Ltd (Marine Parade)	Tel: 6493 7353

Maklumat tepat pada Januari 2026.

Jika anda berminat untuk menubuhkan Rangkaian Sokongan Penjaga, layari [www.for.sg/csnvideo](http://www.for.sg/csnvideo) untuk menonton video langkah demi langkah, atau muat turun set peralatan CSN di [www.for.sg/csntoolkit](http://www.for.sg/csntoolkit) yang menyediakan garis masa dan templat berguna untuk digunakan. Anda juga boleh mengimbas kod QR untuk mengetahui lebih lanjut.

Video



Set Peralatan





## 2. Menolong Orang Tersayang Yang Hidup Sendiri

Orang yang mengalami demensia pada tahap awal boleh memilih untuk hidup sendiri bagi mengekalkan hidup berdikari selama mungkin, atau tinggal di tempat yang mereka sudah biasa. Apabila demensia semakin melarat, kemungkinan besar anda perlu mengatur tempat tinggal orang tersayang silih berganti.

Berikut adalah beberapa petua untuk anda menjaga orang yang mereka sayangi yang tinggal sendirian.



### Permudahkan aktiviti harian orang tersayang

Orang tersayang boleh lupa untuk mandi, salin pakaian, makan, buat kerja rumah dan malah lupa untuk memberi makan haiwan peliharaan mereka.

Aturkan khidmat menghantar makanan dan/atau perkhidmatan kerja rumah. Tulis peringatan, cth. memberi makan haiwan peliharaan, mematikan api dapur dan lain-lain lagi, dan lekatkan di tempat yang senang dilihat oleh mereka (peti sejuk, bilik tidur, ruang tamu dan lain-lain lagi). Jam besar digital dan kalendar boleh membantu mereka untuk mengingati sedikit semula.



### Meningkatkan keselamatan di rumah orang tersayang

Pasang pelapik kaki yang tidak licin dan pasang palang pemegang di bilik mandi. Buang barangan rumah yang berbahaya seperti peralatan dapur yang rosak, barang-barang yang berselerak, barang mudah terbakar dan perabot rosak. Gunakan teknologi seperti sistem pemantauan untuk mengesan pergerakan orang tersayang di dalam atau di luar rumah.

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



## Libatkan orang lain dalam jagaan orang tersayang

Seseorang yang mengalami demensia mungkin menunjukkan tingkah laku yang sukar difahami atau diterima. Ini boleh menyebabkan kemarahan atau masalah dengan jiran, polis atau komuniti.

Libatkan ahli keluarga secara bergilir-gilir untuk mengunjungi orang tersayang secara tetap. Sekiranya lawatan tetap tidak dapat dilakukan, cuba berkomunikasi melalui panggilan telefon atau teks secara tetap. Jelaskan keadaan orang tersayang kepada jiran dan pekedai kejiranan, supaya mereka dapat membantu mengawasi orang tersayang dalam komuniti.

Source: Alzheimer's Society

Diadaptasi dari Alzheimer's Society [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk) atau imbas kod QR ini.





# 3. Memahami Keutamaan Penjagaan dan Perihal Perundangan

## Sokongan Pasca Diagnostik (Post-Diagnostic Support - PDS)

Pada saat menerima diagnosis demensia, individu yang baru didiagnos dan penjaga mungkin tidak memahami sepenuhnya keadaan tersebut termasuk tempat untuk mendapatkan maklumat, sokongan yang diperlukan dan perkhidmatan penjagaan yang sedia ada dan perkara yang dijangkakan jika keadaan melarat.

Sokongan Pasca Diagnostik (PDS) bagi penghidap demensia yang baru didiagnos dan penjaga mereka berperanan secara proaktif yang menjangkau dan mewujudkan sistem sokongan berstruktur yang terdiri daripada maklumat, rangkaian perkhidmatan penjagaan dan pengurusan kes.

Ia menyokong penghidap demensia dan penjaga mereka selama beberapa bulan selepas rujukan.

Pasukan Sokongan Pasca Diagnostik, terdiri daripada pasukan pakar penjagaan yang membimbing dan membantu penghidap demensia dan penjaga mereka sepanjang perjalanan untuk:

- Memahami keadaan dan hidup dengan demensia;
- Memudahkan perancangan dan pengurusan keadaan lebih awal; dan
- Menyelaraskan sumber komuniti untuk menyokong penjagaan berorientasikan individu.



## Perkhidmatan PDS termasuk:

1. Menyediakan sokongan sosio emosi dan psiko pendidikan kepada kedua-dua penjaga dan orang yang menghidap demensia cth.. memahami demensia dan perkara yang boleh dijangkakan dan memudahkan perancangan dan pengurusan awal berdasarkan keperluan semasa dan masa depan orang tersayang.
2. Penyelarasan penjagaan dan kaitan perkhidmatan kepada program sokongan komuniti dan perkhidmatan rehat.
3. Membangunkan pelan penjagaan peribadi (jika boleh) dan pelan penjagaan jangka panjang yang akan disesuaikan berdasarkan keperluan yang dikenal pasti dan menawarkan panduan sepanjang perkembangan demensia.
4. Membangunkan rangkaian sokongan penjaga bagi membolehkan penjaga berinteraksi dan menyokong satu sama lain.

Agensi Penjagaan Bersepadu sedang bekerjasama dengan hospital dan penyedia perkhidmatan untuk menyediakan Jangkauan Komuniti Sokongan Selepas Diagnostik (CREST-PDS). Untuk mengetahui lebih lanjut, anda boleh Layari [www.for.sg/aiccrestpds](http://www.for.sg/aiccrestpds) atau imbas kod QR ini.

Agensi  
Penjagaan  
Bersepadu



## Perancangan Penjagaan Lanjutan (Advance Care Planning - ACP)

Perancangan Penjagaan Lanjutan (ACP) ialah proses merancang kesihatan dan penjagaan diri seseorang di masa depan. Perbincangan ACP membolehkan orang tersayang yang mengalami demensia untuk:

- Berkongsi nilai dan keyakinan peribadinya dengan keluarga.
- Menerokai cara nilai dan keyakinan mereka mempengaruhi pilihan penjagaan kesihatan mereka dalam situasi perubatan yang sukar.
- Mewakilkkan anggota/saudara yang dipercayai untuk membuat keputusan penjagaan kesihatan bagi pihak mereka apabila beliau tidak dapat melakukannya suatu hari nanti.

Sebaik-baiknya, perbincangan tentang penjagaan orang tersayang hendaklah dilakukan seawal mungkin, sementara orang tersayang yang hidup dengan demensia masih mempunyai kemampuan membuat pilihan perubatan dan keputusan yang tepat.

## 4 langkah mudah untuk Perancangan Penjagaan Lanjutan:

1



### Fikirkan

- Pertimbangkan apa yang diperlukan orang tersayang untuk hidup lebih bermakna dan apa yang penting bagi beliau di akhir hayat
- Fahami prognosis dan pilihan rawatan

2



### Bercakap dengan orang tersayang dan penjaga

- Bincangkan kehendak dan matlamat penjagaan dengan keluarga rapat dan rakan bagi membantu mereka memahami keadaan dengan lebih baik
- Orang tersayang yang mengalami demensia mungkin mempunyai satu atau dua orang yang disayangi dan dipercayai yang boleh bersuara bagi pihaknya

3



### Masukkan hasrat ke dalam rancangan

- Rakamkan atau kongsi keputusan dan hasrat dengan orang yang sesuai
- Kongsi dan bincangkan pilihan penjagaan kesihatan masa depan ini dengan doktor bertugas

4



### Kaji pilihan anda

- Orang tersayang sentiasa berubah fikiran setelah rancangan dibuat
- Sekiranya itu berlaku, pastikan mengemas kini dokumen ACP dan membuat salinan baru bagi pihak yang dipercayai yang terlibat

Untuk senarai tempat yang boleh anda buat janji temu sesi ACP, Layari Direktori ACP di [www.for.sg/acp-readiness-mylegacy](http://www.for.sg/acp-readiness-mylegacy) atau imbas kod QR ini.



## Surat Kuasa Berkekalan (Lasting Power of Attorney - LPA)

Apabila demensia semakin malarat, orang yang mengalami demensia akan mengalami kesukaran yang meningkat dalam pertimbangan dan menyelesaikan masalah. Anda mungkin menyedari bahawa mereka mungkin kurang mampu membuat keputusan kewangan dan penjagaan kesihatan.

Surat Kuasa Berkekalan (LPA) ialah dokumen undang-undang yang memberikan satu atau lebih orang (penerima) kuasa untuk membuat keputusan dan bertindak bagi pihak (penderma) orang yang disayangi. Penerima mestilah berumur sekurang-kurangnya 21 tahun untuk membuat keputusan tentang kebajikan peribadi, harta dan hal ehwal orang yang disayangi atau kedua-duanya apabila dia kehilangan keupayaan mental untuk membuat keputusan.

lanya perlu bagi pengeluar yang layak menandatangani LPA sebagai seorang saksi dan mengesahkan bahawa orang tersayang menyedari implikasi menyediakan LPA. Pengeluar sijil boleh merupakan pakar psikiatri, peguam atau pakar perubatan yang bertauliah.



## Ada dua jenis borang LPA:



Ini adalah versi standard yang digunakan oleh individu untuk memberikan kuasa umum dengan sekatan asas kepada penerima kuasa mereka.



Ini untuk mereka yang mempunyai syarat bukan standard dan ingin memberikan kuasa khusus kepada penerima kuasa (donee) mereka. Ia biasanya dipilih oleh mereka yang mempunyai aset yang lebih besar dan rumit.

Layari [www.msf.gov.sg/what-we-do/opg](http://www.msf.gov.sg/what-we-do/opg) atau imbas kod QR ini untuk maklumat lanjut.



## Arahan Perubatan Lanjutan (Advance Medical Directive - AMD)

Arahan Perubatan Awal (AMD) adalah dokumen undang-undang yang ditandatangani oleh orang tersayang terlebih dahulu yang mereka maklumkan kepada doktor mereka bahawa mereka tidak mahu apa-apa rawatan luar biasa untuk digunakan yang dapat mengekalkan nyawa, jika mereka menjadi sakit tenat dan koma.

Membuat AMD adalah keputusan sukarela oleh orang tersayang. Seiring kemajuan teknologi perubatan, terdapat banyak cara untuk memperpanjang hayat seseorang. Ini bermakna yang beliau boleh hidup lebih lama walaupun menghidap penyakit yang boleh membawa maut. Rawatan luar biasa yang mengekalkan nyawa adalah rawatan perubatan yang hanya berfungsi untuk memanjangkan jangka hayat pesakit yang sakit tenat, tetapi tidak menyembuhkan penyakit, cth. alat pernafasan yang dihubungkan dengan pesakit untuk membantu pernafasan tidak menyumbang kepada penyembuhan atau rawatan.





Orang tersayang mungkin tidak dapat meluahkan keinginannya untuk meneruskan atau menghentikan rawatan. Sebilangan orang boleh memilih untuk meninggal dunia secara semula jadi dengan tenang dan tidak melanjutkan rawatan. Jika orang tersayang tidak dapat menyampaikan hasrat mereka kepada doktor pada masa depan, doktor akan dibimbing oleh AMD beliau.

Untuk buat AMD:

- Pesakit mesti berumur 21 tahun ke atas dan berfikiran waras.
- Tiga doktor (termasuk doktor hospital) mesti mengesahkan yang pesakit sedang sakit tenat. \* Dua daripada tiga mesti doktor pakar.
- Pesakit perlu melengkapkan dan menandatangani borang AMD di hadapan dua saksi: doktor yang bertanggungjawab dan seseorang yang berumur 21 tahun ke atas. Kedua-dua saksi tidak akan menerima apa-apa daripada kematian pesakit.

Sekiranya terdapat perbezaan pandangan antara doktor,

- Doktor yang bertanggungjawab akan mengkaji AMD.
- Sekiranya masih belum ada persetujuan, Kementerian Kesihatan akan melantik tiga pakar tambahan untuk meninjau kes orang tersayang.
- Sekiranya ketiga-tiga pakar yang dilantik tidak dapat mengesahkan bahawa orang tersayang sakit tenat, AMD tidak boleh dilaksanakan.

AMD boleh dibatalkan pada bila-bila masa. Orang tersayang boleh berbuat demikian dengan mengisi borang atau menulis surat kepada Pendaftar AMD (Registrar of AMD), dan mempunyai saksi yang dapat memberi keterangan mengenai pembatalan mereka. Anda boleh pilih untuk menjadi saksi.

Sekiranya beliau tidak mampu menulis, mereka boleh menyampaikan keinginan mereka untuk membatalkan AMD dengan bercakap atau menggunakan bahasa isyarat. Saksi perlu mengemukakan notis dan menjelaskan mengapa mereka tidak dapat menyerahkannya sendiri.

Source: Ministry of Health

## Menetapkan amanah

Jika orang tersayang mempunyai aset seperti harta atau simpanan wang, beliau mungkin mahu mewujudkan amanah sementara mereka mempunyai keupayaan mental untuk membuat keputusan yang akan menjejaskan mereka sepanjang hayat mereka.

Amanah ialah pengaturan undang-undang yang membenarkan individu seperti orang tersayang (dikenali sebagai setlor) meletakkan aset mereka supaya pemegang amanah yang dilantik (seseorang atau entiti) boleh mentadbir dan mengurusnya untuk manfaat benefisiari mereka cth.. ahli keluarga seperti anak dan cucu, rakan atau pertubuhan kebajikan.

Aset boleh termasuk wang tunai, harta, perniagaan keluarga, barang kemas dan saham. Walau bagaimanapun, anda berhasrat untuk menyemak dengan pemegang amanah jenis aset yang akan mereka tadbir kerana ini berbeza-beza di antara pemegang-pemegang amanah.

Terdapat pelbagai jenis amanah. Sebagai cth.., orang tersayang boleh berbincang dengan pemegang amanah tentang cara terbaik aset mereka harus diagihkan kepada benefisiari mereka. Orang tersayang juga boleh menentukan instrumen khusus (cth.. polisi insurans) untuk pemegang amanah mengurus dan mengagihkan aset mereka. Pemegang amanah mempunyai kewajipan berkanun untuk bertindak demi kepentingan terbaik benefisiari.



## Bagaimanakah amanah berfungsi?



## Mengapakah menetapkan amanah?

- Amanah boleh diaktifkan semasa orang tersayang yang mengalami demensia masih hidup.
- Melindungi kepentingan benefisiari muda dan terdedah iaitu atas sebab apa pun, tidak mampu mengendalikan hal ehwal kewangan mereka sendiri.
- Pengurusan dan pemindahan kekayaan. Peraturan boleh ditulis untuk amanah bagi menentukan cara aset itu diserahkan kepada generasi seterusnya.
- Perlindungan daripada pemiutang. Sesetengah jenis amanah boleh melindungi aset yang dimaksudkan untuk benefisiari daripada pemiutang. Ini boleh digunakan oleh individu dalam perniagaan atau profesion berisiko tinggi.

## Bolehkah seseorang yang mengalami demensia menubuhkan amanah?

Seorang setlor yang mengalami demensia boleh mewujudkan amanah baharu, dengan syarat mereka masih mempunyai keupayaan mental untuk melaksanakan keputusan penting ini. Selepas berunding dengan doktor orang tersayang, beliau memutuskan yang orang tersayang boleh melaksanakan amanah, teruskan dengan berhati-hati dan minta doktor mengingati keadaan orang tersayang pada masa amanah itu dibuat.

Jika doktor menentukan orang tersayang tidak mempunyai keupayaan mental, penerima kuasa (lihat halaman 15 tentang Surat Kuasa Berkekalan) yang dilantik di bawah LPA harus bertindak atau membuat keputusan untuk orang tersayang mengikut prinsip dan peraturan di bawah Akta Kapasiti Mental dan sekatan yang dinyatakan dalam LPA.

Disebabkan oleh kerumitan amanah, adalah dinasihatkan untuk mendapatkan khidmat peguam, yang mampu menawarkan nasihat undang-undang khusus untuk mempercayai undang-undang di Singapura dan merangka LPA 2 yang sering digunakan untuk pengaturan LPA yang lebih kompleks.

## Bolehkah amanah ditubuhkan untuk seseorang yang telah kehilangan keupayaan mental?

Jika orang tersayang telah kehilangan keupayaan mental (cth.. kerana demensia) dan penubuhan Amanah adalah demi kepentingan terbaik mereka, Mahkamah melantik Timbalan, yang boleh menjadi timbalan awam (cth.. ahli keluarga) atau Timbalan Profesional (bertauliah dengan Pejabat Penjaga Awam, MSF) boleh menubuhkan Amanah atau Amanah Keperluan Khas untuk menguruskan aset orang tersayang anda yang kurang keupayaan mental.

Syarikat Amanah Keperluan Khas (SNTC) ([www.for.sg/sntc](http://www.for.sg/sntc)) menyediakan perkhidmatan amanah yang berpatutan untuk melindungi wang yang diperuntukkan oleh penjaga bagi membiayai keperluan penjagaan jangka panjang tanggungan mereka yang kurang upaya, termasuk penghidap Penyakit Alzheimer. SNTC ialah anak syarikat SG Enable dan disokong oleh Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga.

Layari [www.for.sg/prof-deputies](http://www.for.sg/prof-deputies) untuk senarai timbalan profesional atau imbas kod QR ini untuk maklumat lebih lanjut.



Untuk bertanya tentang firma guaman yang pakar dalam amanah, e-mel Persatuan Undang-undang Singapura di [lawsoc@lawsoc.org.sg](mailto:lawsoc@lawsoc.org.sg).



## Membuat surat wasiat

Menyediakan surat wasiat adalah penting bagi memenuhi hasrat orang tersayang selepas beliau meninggal dunia. Wasiat tersebut mengandungi arahan yang jelas mengenai apa yang ingin dilakukan seseorang dengan wang dan aset yang mereka miliki. Ini juga akan memastikan bahawa warisan orang tersayang dan generasi akan datang terjaga sewajarnya.

Wasiat dilaksanakan selepas kematian. Ini adalah dokumen undang-undang yang memperjelas harta pusaka orang tersayang, yang merangkumi wang, simpanan dan aset mereka. Ia juga menyatakan bagaimana harta pusaka orang tersayang akan diagihkan di antara benefisiari mereka.

Wasiat berbeza bagi setiap orang. Ia boleh sebagai dokumen satu halaman sahaja dan sebagai satu dokumen yang kompleks. Ini bergantung kepada harta orang tersayang. Ia juga mengandungi arahan mengenai penjagaan anak-anak kecil, kanak-kanak berkeperluan khas, derma untuk amal, dan sebagainya.

### Wasiat biasanya merangkumi yang berikut:

- ✓ Senarai semua aset orang tersayang.
- ✓ Senarai semua liabiliti dan hutang orang tersayang, yang perjelas bagaimana orang tersayang mahu melunaskan hutang sebelum aset diedarkan kepada benefisiari.
- ✓ Waris dan penjaga, dan berapa banyak yang harus diterima oleh setiap orang.
- ✓ Pelaksana wasiat (executor) untuk melaksanakan hasrat orang tersayang. Waris juga boleh menjadi pelaksana wasiat.
- ✓ Penasihat (seperti peguam dan akauntan orang tersayang).
- ✓ Klausula pembatalan: Ini adalah bagi membatalkan wasiat orang tersayang yang telah dirancang terlebih dahulu.
- ✓ Klausula baki (Residuary clause): Ini memberi hak kepada orang tersayang bagaimana mereka mahu mengagihkan harta mereka yang lain. Cth. jika penerima meninggal dunia sebelum orang tersayang, aset yang dimaksudkan akan menjadi sebahagian dari klausula baki ini.

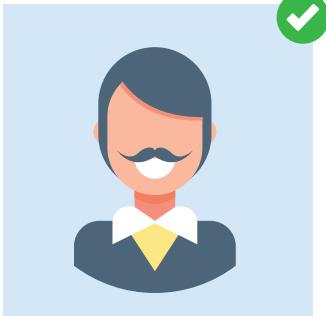


## Mengapa membuat surat wasiat

Sekiranya orang tersayang tidak ada surat wasiat, Pemegang Amanah Awam (Public Trustee), sebuah pejabat di bawah Kementerian Undang-Undang, akan memutuskan siapa yang menerima hartanya berdasarkan undang-undang. Ini bererti orang tersayang mahu serahkan wang mereka mungkin tidak akan menerimanya.

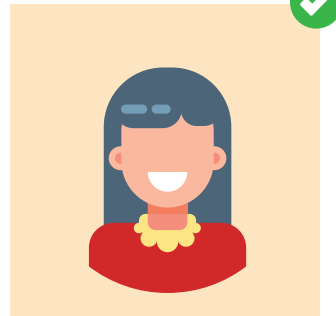
Bantu orang tersayang memastikan wang mereka sampai ke mana yang diinginkan dengan merancang wasiat. Mereka boleh melantik:

### Pelaksana



Seorang pelaksana wasiat, seseorang yang dipercayai memastikan hasrat mereka dilaksanakan; atau

### Penjaga



Penjaga untuk menjaga harta atau wang yang mereka tinggalkan untuk anak-anak mereka.

Sekiranya anda dan orang tersayang memerlukan nasihat perundangan, anda boleh mempertimbangkan untuk mengunjungi klinik undang-undang percuma. Ingatlah bahawa klinik undang-undang percuma dikendalikan oleh peguam sukarela jadi tidak semuanya mungkin pakar dalam bidang ini. Anda harus menghubungi klinik sebelum anda berkunjung untuk memastikan mereka dapat memberikan nasihat yang diperlukan kepada anda dan orang tersayang. Klinik undang-undang percuma ditawarkan di beberapa kelab masyarakat.



## 4. Skim Bantuan Kewangan

Apabila orang yang disayangi menerima diagnosis bahawa beliau mengalami demensia, ianya bukan sahaja memedihkan secara emosional, tetapi juga boleh menimbulkan masalah kewangan kepada keluarga.

Terdapat beberapa skim bantuan kewangan yang memenuhi keperluan orang yang mengalami demensia, serta penjaga mereka dan orang yang mereka sayangi.



### Latihan penjaga

Ada kalanya anda mendapati bahawa anda tidak mempunyai kemahiran yang mencukupi untuk memberi penjagaan kepada orang tersayang. Latihan penjagaan dapat memberi anda kemahiran yang relevan dan petua berguna untuk menyediakan persekitaran yang selamat, sihat dan menyokong bagi orang tersayang.

Untuk mengetahui bagaimana anda boleh memohon Geran Latihan Penjaga, layari [www.for.sg/dhubfinancialschemes](http://www.for.sg/dhubfinancialschemes) atau imbas kod QR ini.



Untuk mengetahui bagaimana anda boleh memohon kursus penjaga yang ada, layari [www.for.sg/aic-cgtrainingschemes](http://www.for.sg/aic-cgtrainingschemes) atau imbas kod QR ini.



## ABC bagi kursus Pengasuhan

Kursus 'ABCs bagi Pengasuhan' merangkumi semua kemahiran penting yang diperlukan untuk menjaga keperluan harian orang tersayang, berdasarkan tahap mobiliti mereka. Kursus dari rumah atau kelas disesuaikan bagi penjaga tidak formal, termasuk pembantu rumah asing.

Anda boleh memilih daripada 3 set kursus bergantung kepada tahap mobiliti orang tersayang:



### Orang yang saya sayangi boleh berjalan

Ini meliputi cara-cara penggunaan tongkat, kerangka berjalan kaki, bantuan ketika mandi dan cara-cara untuk mencegah orang tersayang daripada jatuh.



### Orang yang saya sayangi terlantar di katil

Anda akan pelajari cara-cara untuk membetulkan kedudukan dan memusingkan orang tersayang dengan selamat di atas tilam, mengurus luka akibat tekanan dari tilam, membantu orang tersayang ketika mandi di bilik air atau di atas katil, menggunakan bekas untuk membuang air besar / kecil dan penukaran lampin.



### Orang yang saya sayangi menggunakan kerusi roda

Anda akan pelajari penggunaan kerusi roda dan kerusi tandas dengan selamat, membantu orang tersayang ketika mandi dan penukaran lampin.

Bayaran kursus bagi setiap set antara \$240 dengan \$300. Mereka yang memenuhi syarat dapat Geran Latihan Penjaga boleh memanfaatkan geran tersebut untuk kurangkan (offset) sehingga \$400 dari bayaran kursus.

## Tajuk-tajuk dalam kursus

	<b>Orang yang saya sayangi boleh berjalan</b>	<b>Orang yang saya sayangi terlantar di katil</b>	<b>Orang yang saya sayangi menggunakan kerusi roda</b>
<b>Asas-asasnya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami penuaan dan berkomunikasi dengan warga emas.</li> <li>• Memantau tanda-tanda penting (suhu badan, tekanan darah, denyutan nadi) dan menangani kecemasan.</li> <li>• Kawalan jangkitan (termasuk kebersihan tangan dan rawatan luka kecil) dan penjagaan asas kulit.</li> <li>• Memberi ubat secara oral (termasuk membaca label ubat).</li> <li>• Lakukan senaman ringkas untuk warga emas.</li> <li>• Pemakanan dan penghidratan (termasuk pelbagai jenis diet, dan makanan seimbang untuk warga tua).</li> </ul>		
<b>Bantuan dalam Modul Tugas Harian</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makan (menyuap atau gunakan tiub)</li> </ul> <p>*Catatan: Sekiranya warga emas makan dari tiub, modul “Pemakanan dan Penghidratan” tidak termasuk</p>		
<b>Modul untuk menyokong tahap mobiliti</b>			
<b>Ke Tandas</b>	Mengenal pasti sesuatu yang luar biasa	+ Penggunaan ‘bedpan’, tempat kencing dan tukar lampin	+ Penggunaan kerusi dilengkapi tempat buang air dan tukar lampin
<b>Kebersihan diri</b>	Bantuan ketika mandi	Bantuan ketika mandi atau mandi di katil	Bantuan ketika mandi
<b>Mobiliti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan tongkat bila berjalan, kerangka untuk bantu berjalan (walking frame)</li> <li>• Mencegah daripada terjatuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengalih dan gerakkan ke sisi kiri dan kanan di atas katil</li> <li>• Menguruskan kecederaan kerana tekanan</li> </ul>	Menggunakan kerusi roda

## Pilihan Tambahan (Hanya untuk latihan di rumah)

Sekiranya orang tersayang memerlukan penjagaan yang lebih khusus, anda boleh “menambah” (top up) kursus latihan anda dengan pilihan tambahan. Pilihan ini, yang masing-masing antara 45 minit dengan 1 jam, dapat memberikan latihan khusus untuk bagi menjaga orang tersayang.

<b>Penjagaan Kateter Kencing</b>	Merangkumi penyaliran, menukar dan membersihkan beg saliran kencing
<b>Penjagaan Stoma</b>	Merangkumi penjagaan stoma dan menukar beg stoma
<b>Mandi atas Katil</b>	Merangkumi cara lakukan mandi atas katil bagi warga emas
<b>Memindahkan, Mengalihkkan dan Mobiliti (Kerusi roda)</b>	Merangkumi penggunaan kerusi roda dan teknik memindahkan dari katil ke kerusi roda

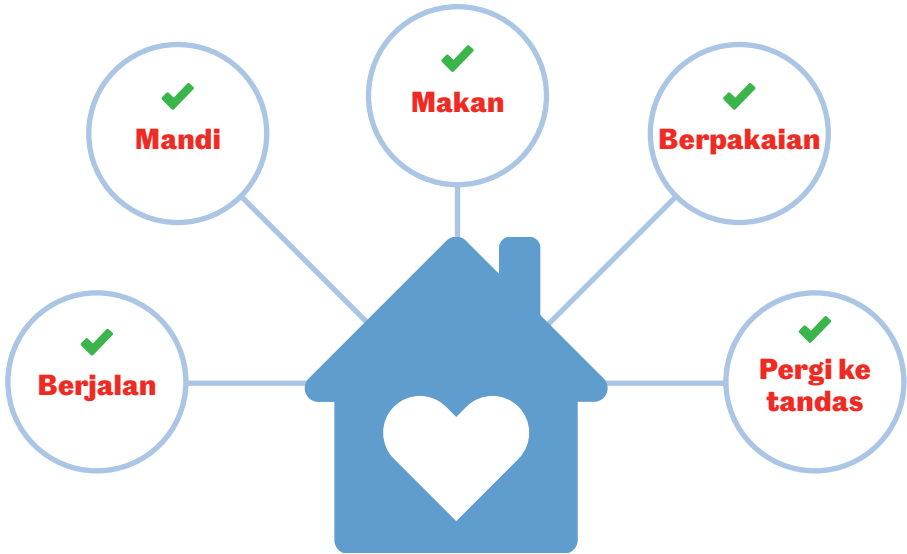
Layari [www.for.sg/aic-cgtrainingschemes](http://www.for.sg/aic-cgtrainingschemes) atau imbas kod QR ini untuk mengetahui lebih lanjut tentang ABC kursus Pengasuhan dan berbagai kursus serta skim untuk penjaga.





## 5. Menjadikan Rumah Anda Mesra Demensia

Menyiapkan rumah anda untuk menjadikannya tempat yang selamat bagi orang tersayang juga merupakan sebahagian daripada perancangan awal. Orang yang mengalami demensia mungkin mengalami kesukaran melakukan tugas rutin seperti:



Bagi membolehkan warga emas berasa lebih yakin dan hidup berdikari di rumah, ianya penting untuk mewujudkan persekitaran yang selamat dan selesa.

Pakar terapi dapat membantu menilai rumah anda, mengenal pasti potensi bahaya keselamatan, dan mengesyorkan pengubahsuaian kecil rumah dan peralatan yang membantu bagi meningkatkan kebebasan bergerak orang tersayang.

Selain itu, ada manfaat bagi anda mengetahui pilihan, tabiat dan rutin orang tersayang. Bincang bersama ahli keluarga yang lain untuk merancang perubahan yang paling sesuai. Sebaiknya lakukan perubahan secara beransur-ansur, kerana perubahan mendadak boleh mengganggu rutin orang tersayang dan sebaliknya menyebabkan mereka tertekan.

# Petua pencegahan daripada terjatuh di rumah



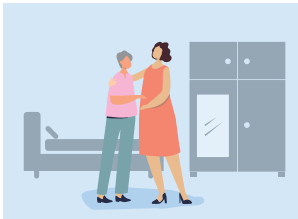
## Pastikan ruang fizikal rumah dilengkapi dengan wajar

- Pencahayaan yang mencukupi - gunakan bulb lampu dengan cahaya 100 watt.
- Ketinggian kerusi tidak terlalu rendah.
- Suis lampu malam dapat dicapai dengan mudah.



## Bersihkan barangan yang berserak dan yang bahayakan keselamatan

- Bersihkan dan pastikan laluan berjalan kering.
- Jauhkan atau tanggalkan wayar yang longgar.
- Elak permaidani dan permaidani yang tidak rata.



## Beri perhatian kepada pakaian orang tersayang

- Pastikan beliau memakai kasut yang sesuai dengan tapak kaki yang tidak licin apabila berjalan-jalan di rumah.



## Beri perhatian yang teliti kepada pergerakan orang tersayang

- Letakkan barangan yang sering digunakan di tempat yang mudah dicapai.
- Pastikan lantai tidak basah dan licin sebelum mereka berjalan di atasnya.
- Mengatur semua aktiviti, jangan tergesa-gesa melakukan sesuatu.
- Pegang mereka perlahan-lahan ketika bangunkan mereka dari katil.

# Petua pencegahan daripada terjatuh di rumah



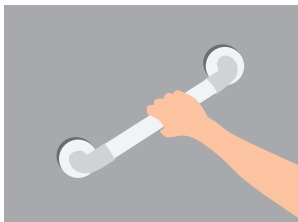
## Buat ruang yang selamat dan selesa di rumah

- Sediakan bilik khusus yang selamat, khusus atau ruang yang ditabir di rumah anda untuk orang tersayang.
- Ruang atau bilik harus memberikan pengalaman pelbagai deria setiap kali beliau masuk ke dalam.

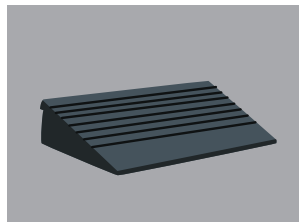
## Pertimbangkan komponen ini untuk pengalaman deria ini

Pencahayaan	Muzik	Bau-bauan	Perabot yang sesuai
Pilih bilik atau ruang yang sunyi dengan cahaya dan pengudaraan semula jadi yang mencukupi. Lampu yang terang menyilaukan dan tidak selesa, oleh itu pasang lampu sederhana terang bagi mengurangkan bayang-bayang.	Mainkan muzik yang menenangkan. Muzik boleh mencetuskan kenangan dan meningkatkan mood mereka, dan membolehkan penglibatan seterusnya.	Harumkan bilik dengan minyak pati seperti lavender dan limau yang terbukti dapat mengurangkan keresahan dan kegelisahan bagi orang yang mengalami demensia.	Sediakan kerusi yang selesa untuk orang tersayang baring, dan selimut tipis untuk rasa selesa.

## Pemasangan mudah lain



Palang pemegang dalam tandas



Tanjakan atas bendul



Lantai yang pastikan tidak tergelincir

## Sumber berguna yang lain

**Panduan Reka Bentuk Rumah HDB Mesra Realiti Maya 360°**  
Panduan realiti maya khusus mengenai cara mengubah rumah anda untuk menjadikannya Mesra Demensia [www.for.sg/dfhome](http://www.for.sg/dfhome)



Untuk mengetahui mengenai reka bentuk inklusif demensia, layari [www.for.sg/dhubindependentliving](http://www.for.sg/dhubindependentliving) atau imbas kod QR ini.



Untuk mengetahui mengenai reka bentuk inklusif demensia, layari [www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg) atau imbas kod QR ini.



Layari [www.for.sg/sgwhdbease](http://www.for.sg/sgwhdbease) atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut mengenai Peningkatan untuk Warga Emas Aktif (EASE) untuk isi rumah dengan warga emas yang memerlukan bantuan dengan Aktiviti Kehidupan Harian (ADL).



Layari [www.for.sg/aic-smf](http://www.for.sg/aic-smf) atau imbas kod QR untuk maklumat lanjut mengenai Dana Mobiliti dan Pemboleh Warga Emas (SMF) yang menyediakan subsidi kepada warga emas untuk peranti atau barangan penjagaan kesihatan di rumah (bahan habis pakai).





# 6. Petua Aktiviti Hidup Harian

## Berjumpa doktor

1

### Simpan buku harian gejala untuk orang tersayang

Buku harian membantu anda mengesan tanda dan gejala yang dialami oleh orang tersayang. Perhatikan gejala atau tingkah laku yang ditunjukkan, seperti bila dan bagaimana ia bermula dan berapa kerap ia berlaku, dan gunakannya untuk memberitahu sebarang kebimbangan yang mungkin anda alami ketika menjaga orang tersayang.

Ini juga akan membantu doktor untuk memantau dan menguruskan rancangan rawatan yang lebih disesuaikan.

Cth.. log diari gejala

<b>TUE</b>		15 Nov
10am	<i>He was in a very good mood today.</i>	
<b>Wed</b>		16 Nov
9am	<i>Not feeling well this morning.</i>	

2

### Menyimpan log janji temu perubatan orang tersayang

Ini akan membantu anda memantau janji perubatan orang tersayang, terutama jika mereka berjumpa beberapa doktor. Dapatkan yang terbaik dari pertemuan dengan doktor dengan mempunyai objektif yang jelas atau menyediakan soalan.

Catat perbincangan seperti pilihan rawatan yang disarankan dan catatan lain dari doktor anda. Ini juga akan berguna apabila pengaturan penjagaan dikongsi di antara ahli keluarga, memastikan kesinambungan penjagaan untuk orang yang disayangi.

Cth.. log janji temu

Appointment Date	Appointment Time	Questions for Doctor	Main Discussions & Recommendations	Other Notes

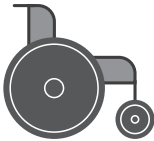
# 3

## Rancang perjalanan bertemu doktor

Sebilangan besar pegawai pengangkutan awam dilatih untuk menyokong orang yang mempunyai masalah mobiliti. Khidmat yang didapatkan secara peribadi seperti GRAB Assist, juga boleh berbuat demikian.

Pilih jadual yang paling selesa untuk anda dan orang tersayang, pastikan masa perjalanan yang anda jadualkan bebas daripada janji temu bagi perjalanan yang selesa.

Mereka juga mungkin mengalami tekanan dan kegelisahan berada di persekitaran yang asing, jadi selalu bersiap sedia menghadapi kecemasan dengan membawa:



**Alat bantu pergerakan**



**Barang keperluan untuk mandi**



**Tuala**



**Pakaian lain untuk diganti**



**Makanan ringan dan air**

# Menziarahi saudara mara dan kawan

1

## Memahami demensia

Memahami bagaimana demensia berkembang akan membolehkan anda mengetahui apa yang sedang orang tersayang alami. Ini akan membantu anda memahami beberapa tingkah laku atau perasaan yang dialami oleh orang tersayang. Rujuk ke Buku 1 mengenai “Mengenali Demensia” untuk memahami demensia.

2

## Sentiasa perkenalkan diri anda

Mengucapkan salam kepada orang tersayang dengan memperkenalkan nama anda dan apa kaitan anda dengan mereka. Kadang-kadang orang tersayang mungkin lupa, dan mungkin timbul kegelisahan kerana cuba mengingat kembali siapa anda. Mengenang kembali foto keluarga dengan orang tersayang mungkin membuat mereka berasa lebih selesa.

Layari [www.dailycaring.com/4-ways-remembrance-therapy-for-dementia-brings-joy-to-seniors/](http://www.dailycaring.com/4-ways-remembrance-therapy-for-dementia-brings-joy-to-seniors/) atau imbas kod QR ini.



3

## Jadikan lawatan itu seronok

Jadikan lawatan itu seronok dengan membawa sesuatu bersama anda, cth. foto lama, kenang-kenangan dari perjalanan yang lalu bersama, atau barangan dari masa lalu. Membaca majalah atau akhbar juga membantu orang tersayang dan anda lakukan sesuatu bersama.

Gunakan muzik untuk membangkitkan mood orang tersayang. Muzik dapat mewujudkan suasana santai dan seronok sama ada dimainkan dari radio atau alat muzik. Ia dapat membantu orang tersayang mengingat kembali kenangan masa lalu, atau hanya untuk bersenang-senang!



Tonton video **“Tanya Pakar”** tentang cara menguruskan aktiviti harian orang tersayang seperti membawa ke perjumpaan.  
[www.for.sg/asktheexpertsep4](http://www.for.sg/asktheexpertsep4)



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



4

### **Akui perasaan orang yang tersayang**

Berfikiran terbuka dan bersikap fleksibel: Kunjungan anda mungkin tidak seperti yang anda rencanakan, tapi itu tidak penting. Dengan fikiran terbuka, sesuaikan dengan tahap tenaga, mood dan sebagainya dengan orang tersayang.

Demensia boleh menyebabkan orang tersayang mengalami perasaan gelisah, marah dan resah. Akui bagaimana perasaan orang tersayang dan berikan keyakinan.

5

### **Sesuaikan gaya komunikasi anda**

Terokai kaedah komunikasi lain selain daripada bercakap. Pegang tangan orang tersayang, peluk, gosok bahu atau urut tangan untuk melengkapkan atau mengganti perbualan.

Berkomunikasi dengan jelas dengan mengemukakan soalan tertutup (balasan ‘ya’ atau ‘tidak’) dan bukannya soalan terbuka. Dengarkan dengan sabar dan berikan masa untuk bertindak balas atau mencari kata-kata yang tepat. Dengan mengalami demensia, kemampuan orang tersayang untuk meluahkan perasaannya mungkin terjejas. Cuba jangan menghabiskan ayatnya.

6

### **Sentiasa berhubung**

Ia selalu diandaikan yang dengan kehilangan ingatan, interaksi dengan orang tersayang dan rakan-rakan tidak berfaedah. Namun, meluangkan masa dan bertemu orang tersayang membantu mengekalkan kesejahteraan emosi mereka.

## Menggunakan pengangkutan awam

Pengangkutan awam adalah kaedah pengangkutan yang biasa bagi warga Singapura. Ini tidak berubah walaupun dengan bermulanya demensia. Mempunyai sistem pengangkutan yang mudah diakses membolehkan orang yang mengalami demensia untuk terus berhubung dengan rakan, keluarga, dan komuniti mereka, dan juga dengan penjagaan kesihatan.

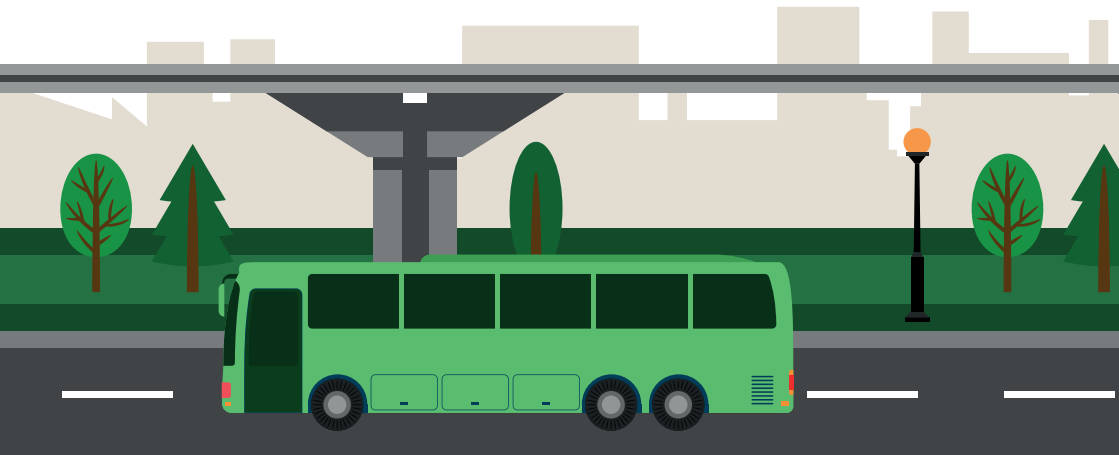
### Petua perjalanan menggunakan pengangkutan awam dengan orang yang anda sayang

- Rancang dahulu laluan sebelum anda melakukan perjalanan.
- Beri masa yang cukup untuk perjalanan.
- Perhatikan sebarang keadaan atau sesuatu yang boleh membuat orang tersayang yang mengalami demensia rasa tidak selesa.
- Bawa rakan atau saudara untuk sokongan tambahan sekiranya diperlukan.

### Cabaran yang dihadapi oleh orang yang mengalami demensia

Demensia boleh menjadi satu cabaran bagi seseorang menggunakan pengangkutan. Beberapa sebab adalah:

- Lupa laluan pengangkutan.
- Kekeliruan ke atas masa dan tempat.
- Hilang barang semasa perjalanan (cth. kad ezlink, beg).
- Kurang pertimbangan dan sukar merancang dan mengatur pengangkutan.
- Sukar untuk berkomunikasi dengan pengendali pengangkutan ke mana mereka mahu pergi.
- Perubahan perasaan atau tingkah laku semasa menggunakan pengangkutan awam.



Seseorang yang mengalami demensia harus dibantu oleh penjaga kerana mereka mungkin tidak rasa selesa lakukan perjalanan sendiri. Tidak mengizinkan seseorang yang mengalami demensia keluar rumah, boleh membuat mereka terasing dan tertekan secara sosial.

Untuk maklumat perkhidmatan, hubungan dan sumber mengenai kesihatan mental atau penjagaan, e-mel [enquiries@aic.sg](mailto:enquiries@aic.sg).

## Inisiatif oleh penyedia pengangkutan tempatan

**Grab** telah memperkenalkan program **GrabAssist** mereka, di mana pemandu dilatih untuk membantu penumpang dengan keperluan akses yang berbeza.

**SMRT** melancarkan inisiatif **Go-To-SMRT** untuk mencari laluan perjalanan, bantuan kecemasan, dan sokongan kepada orang yang mengalami demensia dan penjaga mereka di stesen MRT dipilih dan pertukaran bas.



# Sambutan perayaan

Perayaan adalah masa untuk bergembira dan disambut pelbagai budaya. Walau bagaimanapun, ia mungkin menjadi masa tertekan bagi penjaga dan orang yang mengalami demensia kerana gangguan dalam rutin biasa mereka. Berikut adalah beberapa petua praktikal mengenai bagaimana anda dapat menjadikan masa itu seronok bagi semua ahli keluarga.



## 1. Beri perhatian pada makanan

Makanan sering menjadi tumpuan dalam perjumpaan keluarga. Pastikan makanan yang dihidangkan juga dapat dinikmati oleh orang tersayang. Cuba sajikan makanan yang lembut dan kecil supaya mudah ditelan dan juga mudahkan penghazaman.



## 2. Merancang hari

Cuba ikut rutin biasa orang tersayang sebanyak mungkin. Peruntukkan waktu rehat dalam jadual atau waktu lawatan yang tidak ditetapkan jika anda mempunyai saudara-mara yang datang, untuk mengelakkan membebankan beliau.



## 3. Buat persediaan untuk perayaan

Cuba libatkan mereka dalam aktiviti sederhana, seperti menggulung adunan ketika membakar kuih atau kek, atau melipat hiasan kertas. Proses persiapan juga dapat membantu mengorientasikan orang tersayang pada masa sekarang dan membuat mereka ghairah untuk perayaan yang akan datang.



## 4. Berkomunikasi dengan saudara-mara anda

Benarkan saudara-mara anda meluangkan masa tersendiri dengan orang tersayang.



## 5. Sediakan beberapa bahan yang bawa kenangan

Libatkan saudara-mara anda dengan mengumpulkan buku skrap dengan foto lama dan kenang-kenangan dari masa lalu. Ini menjadi titik mula perbualan antara saudara-mara anda dengan orang tersayang yang mengalami demensia.



## 6. Nikmati perayaan

Dapatkan saudara atau rakan untuk membantu dalam tugas menjaga anda agar anda juga dapat luangkan masa menikmati perayaan dan sambutan.





## 7. Pekerjaan untuk Orang yang Mengalami Demensia Semasa Usia Muda

Sukar untuk memutuskan sama ada untuk memberitahu majikan mengenai diagnosis demensia yang dialami dalam usia muda. Tidak ada peraturan yang sesuai untuk semua orang. Bagi ramai orang, ini bergantung pada sejauh mana gejala menjejaskan keupayaan mereka untuk melakukan pekerjaan mereka, berapa pantas gejala berkembang, dan sokongan yang mungkin diperlukan (atau yang mungkin ditawarkan oleh majikan).

Demensia dalam usia muda mungkin tidak memberi apa-apa kesan pada kemampuan seseorang melakukan pekerjaan mereka pada peringkat awal, walaupun mungkin akan berlaku dari masa ke masa. Adalah mustahak bagi orang yang mengalami demensia dalam usia muda untuk mempertimbangkan pilihan sebelum membuat keputusan untuk terus bekerja atau memberitahu majikan mereka.



## **Pekerjaan bagi orang yang mengalami demensia semasa usia muda**

Walaupun orang tersayang yang mengalami demensia mungkin bersedia secara mental dan berusaha untuk meneruskan atau kembali ke tenaga kerja, beliau perlu bersiap sedia.

Sebagai seorang penjaga, anda boleh berkongsi atau membincangkan petua ini dengan orang tersayang yang mengalami demensia dalam usia muda.

### **Menilai keadaan pekerjaan**

- Pertimbangkan kemungkinan risiko keselamatan yang berkaitan dengan gejala demensia (cth. jika mengendalikan mesin, bertanggungjawab terhadap masalah kewangan atau memandu kenderaan milik syarikat) dan jika terdapat tugas yang memerlukan mereka berurusan dengan majikan atau pelanggan yang menerima perkhidmatan.
- Luangkan masa untuk menyerap diagnosis dan jangan terburu-buru membuat keputusan.
- Mengkaji sepenuhnya semua aspek mengenainya sebelum memberitahu majikan.
- Bercakap dengan keluarga, pekerja kesihatan profesional dan jika sesuai, wakil pekerja mengenai keadaan kerja dan masalah kesihatan.
- Sebelum mempertimbangkan untuk meletak jawatan, dapatkan konsultasi dan nasihat mengenai keistimewaan dan hak pekerja.

### **Mungkin berguna untuk mempertimbangkan**

- Kepuasan kerja atau prestasi kerja dalam tugas sekarang.
- Akses kepada kaunseling kakitangan.
- Tempoh perkhidmatan kepada syarikat.
- Jenis kerja yang anda lakukan dan sama ada perubahan yang berkaitan dengan demensia dalam usia muda boleh menjejaskan orang lain atau tidak.
- Keupayaan syarikat untuk memberikan sokongan.
- Hubungan dengan rakan sekerja dan pengurusan.
- Jika ada kemungkinan untuk mengubah atau mengurangkan tugas atau menyediakan sokongan yang dapat membantu melaksanakan pekerjaan.
- Insuran persaraan, insurans kematian atau hilang upaya.
- Sama ada peguam harus bersama ketika berbincang dengan majikan.

# 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.