

## 自我护理提示

关爱亲人是理所应当和爱的表现,但你可能面临着各种挑战。以下的建议,可以帮助你应对看护的压力。



### 关爱自己

经常运动、均衡饮食、适当休息,确保个人身体健康。同时,维持良好人际关系,参加一些能使自己感觉快乐的活动。



### 寻求帮助

向家人和朋友寻求看护帮助。提出要求,欣然接受帮助。



### 充分准备

支持小组和咨询机构提供看护者交流活动,一起分享看护过程中的困难和压力。



### 自我激励

欣然接受看护者的角色,以积极的态度应对困难,专注于自己控制范围内的事情。

## 失智友善新加坡

失智友善新加坡旨在创建一个更加包容和充满关爱的社区,协助失智症人士安度晚年。在失智友善社区里,公众能轻易寻求援助和额外资源。这样的环境能使失智症人士及其看护人被受尊重,建立自信,在社区和家中继续享受独立快乐的生活。

如果您愿意和我们协力共建“失智友善新加坡”,或有任何疑问,请发电邮至 [careinmind@aic.sg](mailto:careinmind@aic.sg)。



若要知道有关失智症的更多详情及失智友善新加坡的最新资讯,请浏览脸书网页:

[www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore](http://www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore)

### 联络方式

新加坡乐银线  
[www.silverpages.sg](http://www.silverpages.sg)  
1800 650 6060

周一至周五: 上午8:30至下午8:30  
周六: 上午8:30至下午4:00

新加坡失智症协会失智症支援热线  
[www.alz.org.sg](http://www.alz.org.sg)  
6377 0700

周一至周五: 上午9:00至下午6:00

保健促进局失智症咨询热线  
[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)  
1800 223 1123

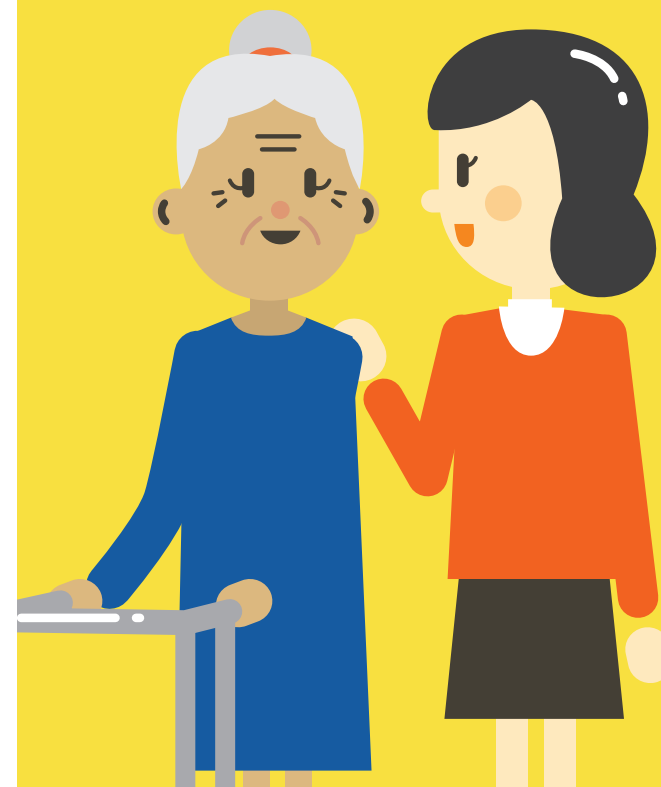
周一至周五: 上午8:30至下午5:00  
周六: 上午8:30至下午1:00

“勿忘我”  
[www.forgetusnot.sg](http://www.forgetusnot.sg)

计划发起机构:



# 认识失智症



## 什么是失智症？

失智症是一种影响脑部的疾病，并不是老化的自然现象。失智症能导致记忆丧失，语言，认知，计划和执行复杂的任务都会感到有困难。失智症能影响不同年龄的人士，但比较普遍于65岁以上的人士。失智症的进展有几个阶段，每个人的经历都不同的。

## 主要症状

如果一位年长人士经常显得迷茫无助或焦虑，他可能患上了失智症。以下是失智症的主要症状。



### 日常生活的活动

无法自己进行穿衣或梳理等日常活动。



### 行为改变

心情或个性出现变化，变得消极孤僻，没兴趣参加活动。



### 认知退化

无法进行简单的计算和做决定。容易跌倒，记忆力衰退。



### 定向障碍

对时间、地点和空间感到混淆。

## 如何应对？

请友善地对待失智症人士。



### 细心观察

- 留意周边是否有失智症人士。



### 关心慰问

- 有耐心地问候：“请问您需要帮助吗？”。
- 交谈时放慢说话的速度。



### 留意需求，爱心协助

- 问他是否知道家属的地址或联络号码。
- 看他是否携带任何能帮助联络家属的证件，例如贴在易通卡上的贴纸。



### 热心拨电

- 替他拨电话联络家属。
- 将迷路的失智症人士送到附近的社区友善站帮助失智症人士回家。
- 若情况紧急，可拨电999联络警方。

查询附近的社区友善站：<http://tiny.cc/dementiafriendly>

## 如何与失智症人士沟通？

请以关爱的态度与失智症人士沟通。



### 简洁

说话用词要简明易懂。



### 了解

了解对方所担忧或顾虑的事。



### 尊重

带着尊重与宽心的心态。



### 信任

安抚情绪，建立信任。

## 如何保持身心活跃

以下的建议有助于保持身心活跃，降低患上失智症的风险：



### 经常运动

快步行走，打太极拳等。



### 活跃社交

参加社群活动，例如民众俱乐部组织的排舞。



### 激发思维

与朋友玩拼图或拼字游戏。



### 健康饮食

饮食均衡和多样化。

## 协助你的亲人

为了协助失智症人士安全地在社区里活动，看护者可以把家属的联络资料写在以下的贴上，并把贴纸粘在他们经常携带的物品上，例如易通卡。



### In Case of Emergency, Dial (ICED):

Next-of-Kin Name & Contact (家属名字及联络号码)

For assistance and support:  
Email AIC at [careinmind@aic.sg](mailto:careinmind@aic.sg)  
Call Singapore Silver Line 1800 650 6060  
(Monday to Friday, 8.30am to 8.30pm & Saturday, 8.30am to 4.00pm)

If the Next-of-Kin is uncontactable, please contact the nearest Go-To Point (list of Go-To Points: <http://tiny.cc/dementiafriendly>) or contact the Police at 999