

## Tip-tip penjagaan diri

Menjaga orang yang tersayang sangat bermakna, tetapi kadangkala ianya datang dengan pelbagai cabaran. Berikut adalah beberapa tips untuk menangani tekanan penjaga.



### Perjagaan Diri

Pastikan kesihatan anda terjaga dengan melakukan senaman, mengamalkan pemakanan yang seimbang dan meluangkan masa untuk berehat melalui penjagaan pelega. Selain itu, kekalkan hubungan peribadi anda dan berikan keutamaan kepada aktiviti-aktiviti yang mendatangkan kegembiraan kepada anda



### Sedia menerima bantuan orang lain

Beritahu keluarga dan sahabat anda jika anda memerlukan bantuan dengan penjagaan. Anda seharusnya meminta bantuan jika perlu dan menerima apabila ditawarkan bantuan



### Menyediakan diri anda untuk memberikan penjagaan

Kumpulan sokongan dan kaunseling menyediakan ruang untuk anda berbincang akan tekanan yang anda hadapi semasa memberikan penjagaan bersama mereka yang juga menghadapi situasi yang sama



### Memperkasa diri

Terima dengan hati terbuka peranan anda sebagai seorang penjaga, sentiasa bersikap positif dan fokus pada perkara yang boleh anda kawal

## Dementia-Friendly Singapore

Dementia-Friendly Singapore (DFSG) bertujuan membina masyarakat yang lebih prihatin dan inklusif untuk membantu orang yang menghadapi demensia untuk terus meningkat umur dengan selesa dan selamat. Dengan bantuan yang mudah diperolehi, orang yang menghadapi demensia dan penjaga mereka akan merasa dihormati, dihargai dan yakin untuk terus hidup berdikari di rumah dan dalam masyarakat.

Jika anda berminat untuk menyertai kami bagi membina Singapura yang mesra-demensia atau jika anda mempunyai sebarang pertanyaan, anda boleh menghubungi: [careinmind@aic.sg](mailto:careinmind@aic.sg)



Pelajari lebih banyak tentang demensia dan dapatkan maklumat terkini DFSG di halaman Facebook kami:  
[www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore](https://www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore)

### Talian-talian penting

#### Singapore Silver Line

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

**1800 650 6060** (Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 8.30 malam & Sabtu, 8.30 pagi – 4.00 petang)

#### Alzheimer's Disease Association, ADA

[www.alz.org.sg](http://www.alz.org.sg)

**6377 0700** (Isnin – Jumaat, 9.00 pagi – 6.00 petang)

#### Health Promotion Board Dementia Infoline

[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)

**1800 223 1123** (Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 5.00 petang & Sabtu, 8.30 pagi – 1.00 petang)

#### Forget Us Not

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

Satu inisiatif oleh:



## Apakah itu Demensia?

Demensia ialah sejenis penyakit yang menjejaskan bahagian otak dan mengakibatkan hilang ingatan, sukar berbahasa, merancang dan melakukan tugas yang kompleks. Ia boleh menjejaskan orang dewasa dalam apa jua lingkungan umur tetapi ia lebih kerap berlaku pada mereka yang berumur 65 tahun ke atas. Terdapat beberapa peringkat yang progresif bagi demensia dan setiap orang akan melalui pengalaman yang berbeza.

## Tanda-tanda ABCD Demensia

Jika seseorang kelihatan hilang arah tuju atau kelihatan rusing, ada kemungkinan yang beliau menghadapi demensia. Berikut merupakan tanda dan simptom ABCD demensia.



**Kegiatan – kegiatan seharian**  
Kesukaran melakukan tugas biasa atau tugas harian seperti mengenakan pakaian dan penampilan yang tidak teratur



**Perubahan tingkah laku**  
Menunjukkan tanda-tanda pemencilan sosial, kehilangan daya usaha, kehilangan minat melakukan aktiviti, perubahan emosi dan perwatakan



**Kemerosotan kognitif**  
Tidak mampu membuat keputusan dan pengiraan. Mudah terjatuh dan menjadi pelupa



**Kekeliruan**  
Kesukaran membezakan masa, tempat dan ruang

## Apa yang harus dilakukan?

Bersikap baik budi apabila anda bertemu dengan orang yang menghadapi demensia.



**Memantau** orang yang menunjukkan tanda – tanda ABCD demensia



**Berinteraksi dengan penuh kesabaran**  
· Bersabar dan bertanya “Bolehkah saya bantu?”  
· Bercakap dan berkomunikasi dengan perlahan



**Perhatikan keperluan mereka** dan tawarkan bantuan  
· Tanya di mana waris terdekat mereka atau nombor telefon  
· Cari pelekat pengenalan yang ada tercatat butiran waris terdekat, seperti Kad EZ-Link



**Dail untuk dapatkan bantuan**  
· Hubungi waris terdekat  
· Bawa orang tersebut ke Go-To Point (GTP) yang terdekat di mana terdapat bantuan untuk seseorang yang sesat kerana mengalami demensia  
· Jika ada kecemasan, hubungi polis di 999 sebagai langkah terakhir

Cari GTP terdekat di laman ini: <http://tiny.cc/dementiafriendly>

## Berkomunikasi dengan kasih sayang

Ia adalah penting untuk anda berkomunikasi dengan kasih sayang kepada seseorang yang menghadapi demensia.



Bercakap dengan **jelas** dan bahasa yang mudah



Berikan **keprihatinan** tentang kebimbangannya



Sentiasa bersikap **hormat** dan menyakinkan



Mulakan **perbualan** untuk menenangkannya dan membina kepercayaan

## Kekalkan minda & badan yang aktif

Berikut adalah beberapa tip di mana seseorang boleh mengekalkan minda dan badan yang aktif dan sekaligus mengurangkan risiko menghadapi penyakit demensia.



**Kerap bersenam**  
Mulakan senaman ringan



**Kehidupan sosial yang aktif**  
Libatkan diri dalam aktiviti komuniti, contohnya aktiviti sukarelawan



**Rangsangan mental**  
Bermain permainan teka-teki atau permainan kad bersama rakan-rakan



**Pemakanan sihat**  
Makan makanan yang kaya dengan vitamin B-12 (ikan dan hasil tenusu)

## Membantu orang tersayang

Untuk membolehkan orang yang menghadapi demensia bergerak di sekitar komuniti dengan selamat, para penjaga boleh mencatatkan butiran hubungan waris terdekat mereka pada pelekat yang terdapat di bawah dan lekatkannya di Kad EZ-Link atau barangan lain yang sentiasa dibawa bersama mereka.



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

**Next-of-Kin Name & Contact** (Nama waris terdekat dan nombor telefon)

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**