

ASAS PENJAGAAN WARGA EMA PANDUAN UNTUK PENGASUH



KANDUNGAN

BAHAGIAN 1

ADAKAH SAYA SEORANG PENGASUH?	03
--	-----------

BAHAGIAN 2

PANDUAN SAYA DALAM MENGASUH

> Apakah tugas sebagai seorang pengasuh?	07
> Bagaimana boleh saya tentukan tahap penjagaan yang diperlukan?	09
> Apakah keperluan dan kemampuan yang perlu saya miliki?	10
> Mengambil kira pilihan penerima penjagaan saya	11

BAHAGIAN 3

LATIHAN UNTUK PENGASUH	12
-------------------------------------	-----------

BAHAGIAN 4

HAL EHWAL KEWANGAN DAN PERUNDANGAN	15
---	-----------

BAHAGIAN 5

KESEJAHTERAAN PENGASUH

> Menguruskan tekanan	25
> Menangani kemurungan disebabkan menjaga penerima penjagaan anda	27
> Awas terhadap kelesuan upaya pengasuh	29
> Penjagaan sementara semasa pengasuh berehat	29
> Sokongan untuk pengasuh	31

BAHAGIAN 6

PENGUBAHSUAIAN RUMAH

> Menjadikan rumah anda selamat	33
> Contoh-contoh pengubahsuaian rumah	34

BAHAGIAN 7

SUMBER

> Pengendali Latihan Bagi Pengasuh	37
> Khidmat sokongan untuk pengasuh	43
> Sumber-sumber tambahan	48
> Hubungi kami	49



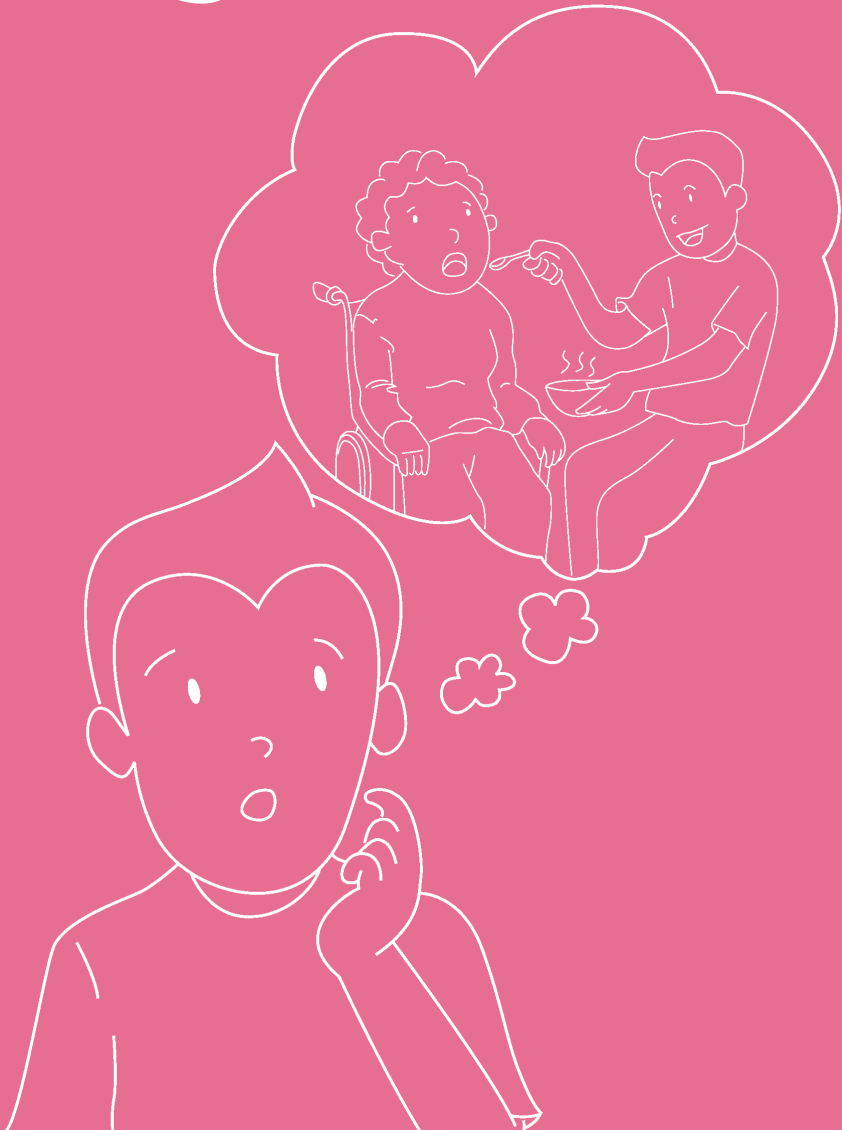
Perjalanan seorang pengasuh adakalanya bermula tanpa diduga dan tanpa panduan, terutama sekali apabila penerima penjagaan jatuh sakit secara mendadak, tanpa memberikan masa yang mencukupi untuk pengasuh bersedia bagi tugas pengasuhannya.

Penerima penjagaan mungkin mengalami perubahan dalam pergerakan, perasaan, daya fikir, personaliti serta kemampuan, dan tidak berupaya melakukan kegiatan kehidupan seharian. Pada masa yang sama, pengasuh perlu melakukan pelbagai tugas lain yang memerlukan perhatian. Ini akan memberikan tekanan kepada pengasuh yang baru.



BAHAGIAN 1

Adakah saya seorang Pengasuh?



Sesiapa sahaja boleh menjadi seorang pengasuh, tidak kira orang muda atau tua.

Seringkali, orang akan melihat tugas pengasuhan adalah tanggungjawab yang perlu dipikul oleh ibu bapa, pasangan suami isteri, orang dewasa, anak-anak atau ahli keluarga yang lain. Sementara terdapat segolongan orang menganggap diri mereka sebagai pengasuh, ramai lagi yang tidak sedar bahawa mereka juga adalah pengasuh atau enggan menggelarkan diri mereka sebagai pengasuh. Senarai semak berikut ini dapat membantu anda untuk menentukan jika anda seorang pengasuh atau tidak.

Senarai Semak

Ya

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Adakah anda berkongsi tanggungjawab untuk kesihatan, kesejahteraan dan keselamatan seseorang? | <input type="checkbox"/> |
| 2. Adakah anda menjaga seseorang yang tidak mampu menjaga dirinya sendiri? | <input type="checkbox"/> |
| 3. Adakah anda membantunya melakukan kegiatan kehidupan seharian seperti mandi, makan, berpakaian dan berjalan? | <input type="checkbox"/> |
| 4. Adakah anda menjaga seorang penerima penjagaan warga tua yang mengalami penyakit fizikal dan/atau mental, kecacatan atau masalah lain? | <input type="checkbox"/> |

Jika anda menjawab **YA** kepada salah satu soalan di atas, anda adalah seorang pengasuh dan anda mungkin memberikan penjagaan kepada ahli keluarga, kawan atau jiran.

Anda seorang pengasuh jika anda menjaga seseorang yang lemah dan berumur yang mengalami gabungan keadaan seperti berikut:

Menguruskan satu atau lebih keadaan kronik

Seseorang yang mengalami keadaan kronik (contohnya strok)

Penyakit mental

Seseorang yang mengalami keadaan seperti skizofrenia, gangguan bipolar atau kemurungan

Kurang upaya

Seseorang yang kurang kemampuan intelektual atau fizikal

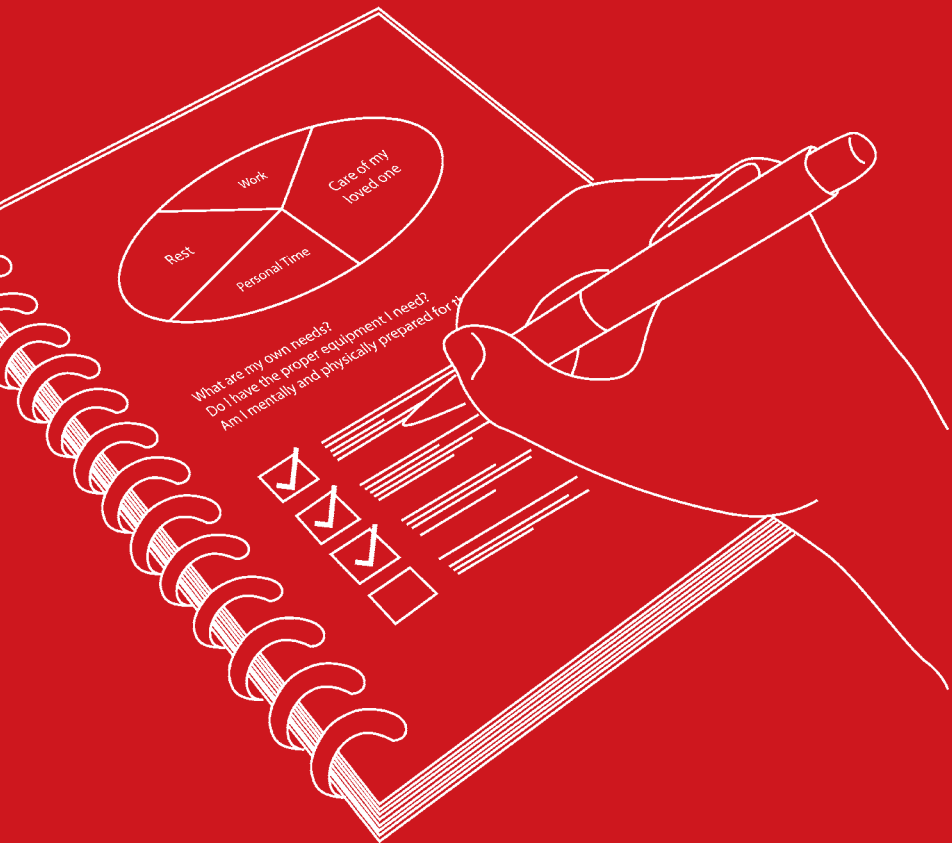
Mengalami penyakit yang boleh membawa maut

Seorang pesakit yang mengalami barah peringkat akhir yang sedang menjalani penjagaan paliatif dan/atau yang hampir penghujung hayatnya

Panduan ini akan memberikan anda maklumat dan sumber untuk membantu anda menjalankan tugas penjagaan anda dan membolehkan anda membuat keputusan penjagaan yang lebih baik dan sesuai dengan keperluan penerima penjagaan anda.

BAHAGIAN 2

Panduan Saya Dalam Mengasuh



What are my own needs?
Do I have the proper equipment I need?
Am I mentally and physically prepared for this?

Apakah tugas sebagai seorang pengasuh?

Seorang pengasuh bertanggungjawab untuk:

1. Mengumpulkan maklumat mengenai keadaan terkini penerima penjagaan anda
2. Membantu penerima penjagaan anda dengan keperluan fizikalnya
3. Memantau kesihatan penerima penjagaan anda
4. Menyokong keputusan mengenai keperluan perubahan penerima penjagaan anda
5. Memahami keperluan emosi penerima penjagaan anda
6. Mengetahui keperluan kerohanian penerima penjagaan anda
7. Menguruskan keperluan kewangan penerima penjagaan anda
8. Buat perancangan masa depan untuk keperluan penjagaan bagi penerima penjagaan anda

Menjadi pengasuh bukan satu tugas yang mudah. Seringkali, seorang pengasuh perlu melakukan beberapa tugas lain selain dari mengasuh. Tugas-tugas lain seperti bekerja sepenuh masa / separuh masa, menjaga anak-anak dan juga kehidupan sosial dan riadah mereka sendiri.

Tambahan lagi, seorang pengasuh mungkin perlu menjaga seseorang yang mempunyai masalah melakukan kegiatan kehidupan seharian. Mereka mungkin perlu membantu, menemani dan memerhatikan penerima penjagaan mereka. Masa dan tenaga yang digunakan tentunya akan meletihkan seorang pengasuh itu.

Dengan banyaknya keperluan yang diperlukan oleh seseorang penerima penjagaan, apakah sebenarnya tugas seorang pengasuh? Biasanya, seorang pengasuh perlu menjaga penerima penjagaannya dari segi:

Keperluan fizikal Membantu penerima penjagaan anda berpakaian seperti membutang baju dan blaus dan melakukan kerja-kerja rumah seperti membeli barang-barang dapur

Keperluan kesihatan dan perubatan Memastikan penerima penjagaan mendapat makanan yang seimbang dan pemakanan yang mencukupi dan mengingatkannya untuk mengambil ubat pada masanya

Keperluan emosi dan psiko-sosial Memberikan sokongan kepada keperluan emosinya seperti sentiasa meluahkan rasa sayang dan sokongan anda kepadanya sekalipun pada masa dia bersedih, mendengar luahan hatinya dan mencari kumpulan sokongan di dalam masyarakat jika perlu

Keperluan kerohanian Agama penerima penjagaan anda boleh memberikannya dorongan dan ketenangan dalam dia melalui kehidupannya kini. Anda boleh membantunya mengingati dan meraikan perayaan penting dalam agamanya

Keperluan kewangan dan undang-undang Menguruskan insurans dan aset penerima penjagaan anda apabila dia tidak mampu melakukannya dan membuat perancangan untuk masa depannya

Sebagai seorang pengasuh, anda menjalankan pelbagai peranan. Anda boleh berperanan sebagai seorang penasihat kewangan, peguam, jururawat, doktor, pekerja sosial dan pemandu. Kebanyakan pengasuh perlu menjaga kewangan, membuat keputusan dalam hal undang-undang, menjaga keperluan kesihatan

dan perubatan, memberikan kaunseling, sokongan emosi dan kerohanian serta menemani penerima penjagaan menghadiri janji temu rawatan mereka.

Seorang pengasuh mungkin gerun melihatkan senarai panjang tugas yang perlu dilakukan, lantas mereka merasakan tidak mampu melakukannya. Memang benar, tugas pengasuh bukan mudah dan pengasuh sering berhadapan dengan keadaan yang rumit. Contohnya, seorang pengasuh mungkin tidak tahu membuat perancangan kewangan yang rapi atau melakukan tugas penjagaan yang diperlukan seperti memindahkan penerima penjagaannya dari katil ke kerusi atau membantunya mandi.

Salah satu perkara penting yang seorang pengasuh perlukan ialah tunjuk ajar bagaimana untuk melakukan sesuatu.

Dahulu, kebanyakan pengasuh belajar melalui jalan sukar iaitu melalui percubaan. Ini juga telah menambahkan lagi tekanan kepada para pengasuh kerana mereka perlu sentiasa mencuba cara-cara yang terbaik dalam penjagaan.

Kini, terdapat kursus-kursus latihan yang boleh membantu pengasuh. Pelbagai kursus dan penyedia kursus yang mengendalikan latihan untuk memberikan kemahiran dan pengetahuan mengenai penjagaan kepada para pengasuh. Tambahan lagi, pengasuh boleh mendapatkan Geran Latihan Pengasuh (CTG) untuk menghadiri kursus-kursus seperti ini.

Bagaimana untuk saya tentukan tahap penjagaan yang diperlukan?

Kebanyakan pengasuh menggunakan lebih daripada lapan jam untuk memberikan penjagaan kepada penerima penjagaan mereka. Oleh itu, penting bagi anda untuk menilai dari awal jumlah masa yang anda perlukan untuk menyediakan penjagaan yang sesuai. Ini akan membolehkan anda untuk membahagikan masa anda dengan lebih berkesan dan menguruskan jangkaan anda dalam penjagaan.

Tanya diri anda soalan-soalan berikut:

1. Apakah kegiatan kehidupan seharian (seperti makan, berpakaian atau mandi) yang penerima penjagaan anda boleh lakukan atau tidak?

2. Bolehkah penerima penjagaan anda bergerak tanpa perlu diawasi secara dekat?

3. Adakah penerima penjagaan anda mempunyai keperluan perubatan yang banyak?

4. Adakah penerima penjagaan anda sentiasa memerlukan penjagaan dan pemerhatian yang rapi?

5. Adakah anda satu-satunya pengasuh bagi penerima penjagaan tersebut?

Mengetahui tahap penjagaan yang diperlukan adalah penting dalam penjagaan. Anda perlu tahu berapa banyak masa yang diperlukan untuk penjagaan kerana ini membolehkan anda merancang dan menguruskan masa anda dengan lebih baik. Tambahan lagi, ia juga membolehkan anda membuat perancangan penjagaan alternatif supaya anda ada masa untuk berehat.

Apakah keperluan dan kemampuan saya?

Anda perlu mengenali keperluan anda sebagai seorang pengasuh. Apabila mula-mula anda menjadi pengasuh, anda perlu membuat perubahan yang banyak dalam gaya hidup anda. Para pengasuh sering terpaksa mengorbankan kehidupan sosial dan riadah mereka seperti berhibur, bersantai dengan kawan-kawan atau bersukan.

Selain itu, kebanyakan pengasuh juga memerlukan keseimbangan di antara pekerjaan dan penjagaan kerana penjagaan lazimnya adalah komitmen jangka panjang dan akan memakan masa bertahun lamanya.

Apabila menimbangkan keperluan dan kemampuan anda, adalah penting untuk anda berbincang dengan keluarga anda bahawa kegiatan kehidupan anda bakal berubah. Mencari keseimbangan di antara pekerjaan dan penjagaan boleh mengakibatkan masa bekerja yang lebih singkat dan

pendapatan juga berkurangan yang akan menjejaskan kewangan anda. Meninggalkan kegiatan sosial dan riadah juga boleh menjejaskan kesihatan anda sebagai seorang pengasuh (lihat Bahagian 5 mengenai *bagaimana pengasuh boleh menguruskan kesejahteraan mental mereka*).

Menjaga penerima penjagaan anda adalah penting, namun, menjaga kesejahteraan diri anda adalah sama penting, malah mungkin lebih penting. Seorang pengasuh yang ceria lazimnya boleh membahagiakan penerima penjagaannya.

Mengambil kira pilihan penerima pengasuhan saya

Keperluan dan pilihan penerima penjagaan adalah sama penting dengan keperluan pengasuh. Semasa membuat keputusan mengenai penjagaan, pastikan anda fikirkan keperluan mereka. Sementara adalah penting untuk mengambil kira keperluan dan pilihan anda, perasaan penerima penjagaan juga tidak boleh diketepikan. Penerima penjagaan anda mungkin lebih suka berada dalam suasana atau bersama seorang pengasuh yang mereka sudah biasa, dan bukannya berada di rumah penjagaan.

Semasa membuat keputusan, elok untuk anda melakukan seperti berikut:

1. Tuliskan satu senarai faktor-faktor yang menjejaskan keputusan tersebut.
2. Timbangkan kebaikan dan keburukan setiap faktor itu.
3. Bincangkan pilihan tersebut dengan penerima penjagaan anda.
4. Terangkan pilihan yang ada dan keputusan muktamad dengan penerima penjagaan anda.
5. Pastikan penerima penjagaan anda memahami keputusan yang anda telah buat.

Membuat sesuatu keputusan bukan perkara yang mudah dan penerima penjagaan anda mungkin sangsi dan tidak bersetuju dengan keputusan yang tertentu. Anda boleh membantu pemahamannya dengan kerap meyakinkannya mengenai keputusan yang diambil.

Latihan untuk Pengasuh



Para pengasuh harus mempertimbangkan untuk menjalani latihan penjagaan supaya anda dapat memberikan penjagaan yang sebaik mungkin kepada penerima penjagaan anda.

Kebanyakan pengasuh yang tidak berpengalaman lazimnya tidak bersedia menjalankan peranan baru mereka dan boleh menjadi tertekan setelah memikul tugas yang rumit sebagai seorang pengasuh. Banyak program latihan pengasuh yang dianjurkan oleh penyedia latihan penjagaan yang disusun untuk membantu individu mempelajari teknik-teknik penting dan cara-cara yang berguna bagaimana seseorang boleh menyediakan sekitaran yang selamat, sihat dan menyokong kepada penerima penjagaan mereka.

Subjek-subjek yang akan diajar dalam latihan termasuk:

1. Teknik penjagaan peribadi termasuk teknik mandi yang betul dan teknik mendukung.
2. Mengenali tanda-tanda amaran awal masalah kesihatan dan penyakit, bagaimana untuk memeriksa tanda-tanda penting yang asas dan pengurusan penyakit kronik.
3. Bagaimana untuk memenuhi keperluan fizikal dan pemakanan penerima penjagaan anda.
4. Sokongan emosi dan isu-isu kesejahteraan.
5. Bagaimana untuk mendapatkan dan menggunakan sumber-sumber tempatan untuk pengasuh dan penerima penjagaan.
6. Peralatan keperluan khas seperti tangki oksigen dan kerusi roda.
7. Menjaga kesihatan dan kesejahteraan diri sebagai seorang pengasuh.

Di mana latihan pengasuh diadakan?

Sebelum penerima penjagaan anda keluar dari hospital, latihan mungkin dilakukan di hospital, jika perlu, supaya anda boleh memberikan penjagaan yang lebih baik kepada penerima penjagaan. Latihan pengasuh juga boleh diadakan di rumah penerima penjagaan atau di tempat latihan yang terpilih. Pembimbing latihan adalah golongan karyawan berkeelayakan yang terdiri daripada doktor, jururawat dan karyawan kesihatan bantuan yang lain.

Jika ada mempunyai ahli keluarga yang memerlukan penjagaan, dan anda ingin menghadiri latihan pengasuh untuk memberikannya penjagaan yang lebih baik, anda boleh membuat permohonan untuk Geran Latihan Pengasuh (CTG) yang memberikan subsidi untuk yuran kursus anda. Di bawah geran ini, anda boleh menggunakan geran latihan tahunan sebanyak \$200 bagi setiap penerima penjagaan di bawah jagaan anda supaya anda boleh menghadiri program latihan yang diluluskan.

Anda boleh merujuk kepada senarai pengendali latihan di bawah Sumber di Bahagain 7.

BAHAGIAN 4

Hal Ehwal Kewangan dan Perundangan



Hal ehwal kewangan

Bukan sesuatu yang mudah untuk membuat keputusan mengenai keperluan kesihatan, penjagaan dan perumahan, dan pilihan anda mungkin memerlukan kos yang tinggi. Sebab itu, jika boleh, ada baiknya anda membuat perancangan kewangan untuk keperluan penjagaan masa depan bagi penerima penjagaan anda.

Keputusan yang perlu dibuat seperti bagaimana untuk menjual rumah dan pembiayaan untuk rumah atau sama ada untuk membeli insurans penjagaan jangka panjang.

Para pengasuh boleh mencuba melakukan perancangan kewangan untuk masa depan mereka sendiri. Bagi individu yang menjelang atau sudah melepasi umur 60 tahun, kemampuan mereka untuk menyediakan penjagaan bergantung sejauh mana mereka membuat perubahan kepada perancangan kewangan mereka.

Terdapat banyak skim dan program bantuan kewangan yang ditawarkan di dalam masyarakat untuk membantu sesiapa yang memerlukan. Berikut adalah senarai perkhidmatan yang menyediakan bantuan:

Dana Teknologi Bantuan (ATF)

www.sgenable.sg

Dana Bantuan Teknologi (ATF) menyediakan bantuan kewangan kepada individu kurang upaya yang sedang menuntut di sekolah pemerintah atau sekolah khas atau yang bekerja untuk membeli peralatan bantuan teknologi.

Geran Latihan Pengasuh (CTG)

www.silverpages.sg

Geran Latihan Pengasuh menyediakan subsidi untuk pengasuh menghadiri latihan supaya mereka dapat memberikan penjagaan yang lebih baik bagi keperluan fizikal dan sosio-emosi penerima penjagaan mereka. Tidak kira tahap pendapatan, keluarga atau pengasuh boleh menggunakan geran latihan tahunan sebanyak \$200, bagi setiap penerima penjagaan di bawah penjagaan mereka, untuk menghadiri program latihan yang diluluskan oleh Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC).

Skim Label Tempat Letak Kereta (CPLS) untuk Individu Kurang Upaya Fizikal

www.sgenable.sg

Skim Label Tempat Letak Kereta (CPLS) membolehkan individu kurang upaya fizikal yang memandu kenderaan mereka sendiri atau yang dipandu oleh ahli keluarga, untuk meletak kenderaan mereka di lot letak kereta khas yang lebih luas supaya mereka mudah untuk masuk dan keluar kenderaan.

Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

www.hpb.gov.sg

Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP) membolehkan para pesakit menggunakan Medisave mereka untuk membayar sebahagian kos rawatan pesakit luar untuk 15 jenis penyakit kronik.

Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS)

www.chas.sg

Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) membolehkan warga Singapura yang berpendapatan rendah dan pertengahan untuk menerima subsidi bagi rawatan perubatan / pergigian di doktor GP dan klinik pergigian yang mengambil bahagian yang berdekatan. Warga Singapura yang layak untuk CHAS akan menerima kad bantuan kesihatan berwarna biru atau oren. Warga Perintis yang mempunyai Kad Generasi Perintis juga layak menerima subsidi CHAS tambahan.

ElderShield

www.moh.gov.sg

ElderShield ialah skim insurans kurang upaya yang menawarkan perlindungan kewangan asas kepada individu yang memerlukan penjagaan jangka panjang pada usia tua. Ia memberikan pembayaran tunai setiap bulan untuk membantu membayar kos penjagaan pesakit kurang upaya.

Peningkatan untuk Warga Tua yang Aktif (EASE)

www.hdb.gov.sg

EASE meningkatkan keselamatan dan keselesaan warga tua yang tinggal di flat-flat HDB dengan menyediakan peningkatan seperti rawatan kalis gelincir di lantai jubin di salah sebuah bilik mandi/tandas dan pemasangan palang pemegang dan tanjakan (jika boleh).

Geran Pembantu Rumah Asing (FDW)

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

Geran Pembantu Rumah Asing (FDW) ialah geran bulanan sebanyak \$120 untuk memberikan lebih banyak sokongan kepada keluarga yang menggajikan pembantu rumah asing untuk menjaga warga tua mereka yang lemah.

Konsesi Levi Pembantu Rumah Asing (FDW) untuk Individu Kurang Upaya

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

Skim Konsesi Levi Pembantu Rumah Asing (FDW) untuk Individu Kurang Upaya membolehkan keluarga membayar levi FDW bulanan yang lebih rendah apabila mereka menggajikan FDW untuk membantu menjaga ahli keluarga mereka yang kurang upaya.

Program Bantuan Sementara untuk Orang Lanjut Usia Kurang Upaya (IDAPE)

www.income.com.sg

Program Bantuan Sementara untuk Orang Lanjut Usia Kurang Upaya (IDAPE) ialah sebuah skim bantuan pemerintah untuk memberikan bantuan kewangan kepada warga tua Singapura yang memerlukan serta kurang upaya dan yang tidak layak untuk menyertai ElderShield disebabkan umur mereka atau sudah berpenyakit terlebih dahulu. Program ini dikendalikan oleh NTUC Income.

Medifund

www.moh.gov.sg

Medifund ialah sebuah dana endowmen yang ditubuhkan oleh pemerintah untuk membantu warga Singapura yang memerlukan dan yang tidak mampu membayar kos perubatan mereka, walaupun setelah pemotongan Medisave dan tuntutan MediShield Life.

MediShield Life

www.moh.gov.sg

MediShield Life ialah sebuah skim insurans perubatan yang membantu warga Singapura membayar kos perubatan untuk penyakit kronik yang tidak dapat ditampung secukupnya melalui akaun Medisave mereka.

Skim Bantuan Generasi Perintis Kurang Upaya (PioneerDAS)

www.silverpages.sg/pioneerDAS

Memberikan sebanyak \$100 sebulan kepada warga perintis yang memerlukan bantuan seumur hidup untuk melakukan tiga atau lebih kegiatan harian iaitu makan, mandi, berpakaian, berpindah dari katil ke kerusi dan sebaliknya, ke tandas dan berjalan atau bergerak.

Skim Bantuan Awam dan Geran Khas

www.pa.gov.sg

Skim Bantuan Awam dan Geran Khas membantu warga Singapura yang memerlukan bantuan kewangan jangka panjang disebabkan umur lanjut, sakit atau kurang upaya dan tidak mempunyai ahli keluarga yang boleh membantu mereka. Geran Khas adalah sama dengan Skim Bantuan Awam tetapi untuk Penduduk Tetap.

Skim Konsesi Pengangkutan Awam untuk Individu Kurang Upaya

www.sgenable.sg

Skim ini menawarkan kad konsesi yang memberikan harga konsesi untuk individu kurang upaya apabila mereka menggunakan pengangkutan awam. Mereka akan menikmati diskaun sebanyak 25% daripada harga dewasa tanpa ada kos tambahan bagi perjalanan melebihi 7.2km. Terdapat juga pilihan untuk membeli Pas Konsesi Bulanan dengan perjalanan bas dan keretapi tanpa had pada harga \$60 sebulan.

Dana Pergerakan dan Bantuan Warga Emas (SMF)

www.silverpages.sg/SMF

Dana Pergerakan dan Bantuan Warga Emas (SMF) menyediakan sokongan menyeluruh kepada warga emas, membantu mereka untuk hidup secara berdikari di rumah mereka dan dapat bergerak di dalam kejranaan mereka. Ia juga memberikan sokongan yang lebih banyak kepada pengasuh untuk menjaga warga emas di rumah melalui subsidi bagi pelbagai peralatan bantuan dan subsidi untuk pengangkutan dan alat bantuan rawatan.

Dana Bantuan Khas (SAF)

www.sgenable.sg

Dana Bantuan Khas (SAF) menyediakan bantuan kewangan kepada keluarga berpendapatan rendah untuk membeli peralatan bantuan yang dapat membantu ahli keluarga mereka yang kurang upaya untuk bergerak atau pemulihan.

Subsidi untuk Perkhidmatan Penjagaan Jangka Sederhana dan Panjang yang Dibiayai Pemerintah (ILTC)

www.moh.gov.sg
www.aic.sg

Subsidi ini membantu mengurangkan bil bagi individu yang memerlukan penjagaan jangka sederhana dan jangka panjang selepas keluar dari hospital. Ia juga untuk warga tua yang lemah dan perlukan pemantauan dan bantuan dengan kegiatan kehidupan harian.

Skim Subsidi Teksi

www.sgenable.sg

Skim ini membantu individu kurang upaya yang hanya boleh menaiki teksi untuk ke sekolah atau ke tempat kerja.

Dana Kemalangan Trafik (TAF)

www.sgenable.sg

Dana Kemalangan Trafik (TAF) memberikan bantuan kewangan kepada individu yang mengalami kecacatan seumur hidup atau sementara disebabkan kemalangan trafik.

Subsidi Pengangkutan VWO

www.sgenable.sg

Skim ini membantu individu kurang upaya yang perlu menggunakan pengangkutan khusus yang disediakan Pertubuhan Kebajikan Sukarela (VWO) untuk ke sekolah dan ke tempat penjagaan.

Hal Ehwal Perundangan

Adalah penting untuk anda menentukan panduan awal, terutama dari aspek perundangan, dalam mengendalikan urusan kewangan dan penjagaan kesihatan penerima penjagaan anda. Berikut adalah beberapa perkara untuk anda mempertimbangkan semasa mengambil alih tanggungjawab perundangan bagi pihak penerima penjagaan anda.

Panduan-panduan:

Dapatkan seorang peguam yang boleh membantu anda untuk melakarkan wasiat atau pengurusan harta pusaka. Seorang peguam juga boleh memberikan nasihat yang penting mengenai perkembangan dalam setiap peringkat umur penerima penjagaan anda.

Berbincang dengan penerima penjagaan anda mengenai hal ehwal kewangan yang penting seperti lokasi dokumen-dokumen penting, mendapat akses akaun perbankan mereka dan mengambil alih mana-mana urusan kewangan yang mereka perlu lakukan.

Mempertimbangkan untuk melakukan Perancangan Penjagaan Lanjut. Ini adalah satu siri perbincangan sukarela yang dipandu oleh nilai dan kepercayaan seseorang, untuk mencatatkan pilihan mereka. Maklumat ini akan digunakan sebagai panduan oleh pasukan penjagaan kesihatan dalam membuat keputusan penjagaan kesihatan bagi pihak pesakit, jika mereka tidak berupaya melakukannya sendiri.

Fikirkan juga jika anda boleh menjadi kuasa wakil (power of attorney) bagi penerima penjagaan anda jika mereka tidak dapat menjaga diri mereka sendiri atau hilang keupayaan mental. Lazimnya, kuasa wakil yang menyeluruh boleh memberikan perlindungan yang lebih baik berbanding kuasa wakil yang biasa. Pejabat Penjaga Awam boleh membantu anda memohon untuk Kuasa Wakil Kekal (LPA). Untuk maklumat lebih lanjut mengenai LPA, lungsuri **www.publicguardian.gov.sg**

Berbincang dengan ahli keluarga lain mengenai keinginan penerima penjagaan anda dan minta nasihat mereka jika anda tidak pasti mengenai sesuatu perkara.

BAHAGIAN 5

Kesejahteraan Pengasuh



Menguruskan tekanan anda

Ramai pengasuh yang mungkin berhadapan dengan tekanan fizikal dan emosi disebabkan perlu melakukan bermacam-macam tugas, rasa tidak dihargai, mengorbankan masa peribadi mereka, cuba memenuhi jangkaan penjagaan yang tinggi dan terpaksa menghadapi kematian orang yang mereka sayangi.

Oleh itu, penting bagi anda berbincang dengan seseorang jika anda rasa tertekan dalam menjalankan tugas sebagai pengasuh. Ketahuilah, mengakui tekanan yang anda hadapi bukan bererti anda lemah.

Berikut ialah beberapa gejala tekanan yang dihadapi pengasuh:

- Rasa murung dan kecewa
- Sentiasa rasa letih
- Berat badan susut atau bertambah secara mendadak
- Sukar tidur
- Sakit kepala

Senarai Semak Tekanan Pengasuh

Mari periksa paras tekanan anda. Tidak ada jawapan yang betul atau salah. Sila tandakan tik pada jawapan yang berkaitan dengan anda dan campurkan jumlah mata yang anda perolehi.

Sejak dua minggu yang lalu, adakah anda...

Ya
(1 mata)

Tidak
(0 mata)

Mudah rasa berang daripada biasa?

Rasa lebih sugul atau geram kerana menjaga penerima penjagaan anda?

Rasa kurang bertenaga untuk melakukan tugas harian?

Rasa tidak berminat untuk menghadiri kegiatan sosial?

Tidak memperolehi apa-apa keseronokan daripada kegiatan kegemaran anda?

Cepat rasa marah?

Rasa letih sepanjang masa?

Kurang meluangkan masa untuk diri anda berbanding dahulu?

Rasa tidak terdorong untuk bangun pada waktu pagi?

JUMLAH MATA

* Jika anda mendapat 5 atau lebih mata, kemungkinan besar anda lebih tertekan daripada biasa. Jika perasaan ini masih berlarutan, dapatkan nasihat doktor keluarga anda atau karyawan perubatan yang terlibat dalam merawat penerima penjagaan anda.

Ramai pengasuh cekap dalam melakukan tugas mereka, namun, mereka mengabaikan keperluan mereka sendiri. Menjaga kesejahteraan diri anda adalah penting sebelum anda boleh menjaga penerima penjagaan anda. Berikut ialah beberapa panduan untuk menguruskan tekanan anda:

Menjaga diri anda dengan sebaiknya – Luangkan masa untuk berehat seketika sebelum meneruskan tugas anda. Anda boleh mengaturkan penjagaan alternatif untuk membantu menjaga penerima penjagaan anda semasa anda bercuti.

Cari masa untuk waktu peribadi anda – Luangkan masa untuk bersama-sama kawan-kawan anda untuk menenangkan fikiran dan menyegarkan diri anda.

Belajar untuk menghargai diri anda – Tumpukan perhatian anda kepada apa yang telah anda capai. Anda mungkin bukan seorang pengasuh yang terbaik tetapi anda sentiasa berusaha untuk melakukan yang terbaik.

Dapatkan sokongan daripada keluarga – Minta bantuan daripada ahli keluarga yang lain untuk mengambil alih tugas anda supaya anda boleh meluangkan masa untuk diri anda.

Merancang kewangan anda – Masalah kewangan akan menimbulkan tekanan. Buat perancangan belanjawan anda dan dapatkan skim-skim bantuan kewangan yang boleh membantu meringankan beban anda.

Menangani kemurungan disebabkan menjaga penerima penjagaan anda

Dalam masa anda menjaga seseorang, anda mungkin rasa tertekan sehingga anda mungkin tidak menghiraukan kesejahteraan diri anda sendiri. Anda mungkin mengalami kemurungan jika anda mendapati diri anda menangis tanpa sebab atau rasa lesu, marah, geram, bimbang atau keseorangan.

Berikut ialah beberapa panduan untuk membantu anda menangani kemurungan dengan lebih baik:

1. Luangkan masa untuk diri anda

Anda perlu makan makanan yang berkhasiat, bersenam dan membuat perancangan untuk diri anda.

2. Lakukan sesuatu mengikut keutamaan

Berikan tumpuan kepada tugas harian yang mesti dilakukan. Susun jadual bagi tugas-tugas yang lain mengikut masa yang ada. Setelah anda mula menyusun tugas anda mengikut keutamaan, anda akan dapat lebih banyak tugas yang anda dapat selesaikan.

3. Minta bantuan

Minta bantuan ahli keluarga yang lain supaya mereka dapat bergilir-gilir mengambil-alih tugas anda sementara anda boleh berehat. Jika anda tidak ada ahli keluarga yang lain, anda boleh menggajikan pembantu rumah atau hantar ke pusat penjagaan harian warga emas. Fikirkan sesuatu agar anda ada masa rehat. Kesihatan dan kesejahteraan diri anda bergantung kepada masa rehat anda yang mencukupi.

4. Buang perasaan rasa bersalah

Rasa bersalah adalah emosi yang tidak mendatangkan faedah. Lupakan perasaan seperti itu dan anda akan rasa lebih tenang serta-merta.

5. Tenangkan fikiran dan berseronok

Walaupun anda seorang pengasuh, jangan lupakan kehidupan sosial anda. Kesihatan anda akan bertambah baik. Mungkin juga anda akan bertemu dengan pengasuh yang lain dan anda boleh bertukar-tukar idea untuk meningkatkan tugas anda.

Waspada terhadap kelesuan upaya

Kelesuan upaya berlaku jika seorang pengasuh itu memikul terlalu banyak tugas dan tanggungjawab seperti menguruskan tindakan agresif atau gangguan atau keadaan delusi dan kurang tidur. Ini ditambah dengan tugas harian seperti memberi makan dan memandikan penerima penjagaan. Keadaan ini akan menjadi lebih mencabar jika pengasuh itu tidak

mempunyai sumber-sumber yang diperlukan (dari segi sosial dan kewangan) untuk menangani keadaan dan tanggungjawabnya. Kesihatan juga boleh terjejas seperti tekanan darah tinggi dan kelemahan ketahanan tubuh. Para pengasuh mungkin akan merasa terasing, murung dan terperangkap di dalam tugas mereka. Oleh itu, penting bagi adik-beradik, saudara-mara atau kawan-kawan saling membantu untuk meringankan tugas pengasuh.

Penjagaan Sementara Semasa Pengasuh Berehat

Bagi kebanyakan orang, cabaran menjaga warga tua, pesakit kronik atau ahli keluarga kurang upaya adalah sebahagian daripada kehidupan harian. Namun, tugas pengasuh adalah rumit, mencabar dan tidak ada siapa pun yang mampu melakukannya sendirian. Oleh kerana kesihatan dan ketahanan diri anda penting bagi kesejahteraan penerima penjagaan anda, adalah wajar untuk anda dan penerima penjagaan anda mendapatkan bantuan apabila anda memerlukannya.

Penjagaan sementara semasa pengasuh berehat boleh mengurangkan tekanan, menyegarkan tenaga dan menggalakkan keseimbangan dalam kehidupan anda. Selain daripada bekerjasama dengan ahli keluarga, saudara-mara, kawan-kawan, jiran-jiran atau menggajikan pembantu rumah, terdapat perkhidmatan penjagaan sementara untuk membolehkan anda berehat dan memulihkan tenaga supaya anda memberikan penjagaan yang sebaiknya apabila anda kembali.

• **Penjagaan sementara di rumah**

Penjagaan sementara di rumah ialah perkhidmatan penjagaan oleh pengasuh sementara di rumah anda. Penerima penjagaan anda akan dijaga di rumahnya dan tidak perlu ke lokasi lain. Tambahan lagi, penjagaan adalah khusus untuknya. Tetapi, kos bagi pilihan ini mungkin tinggi.

• **Pusat Penjagaan Sementara**

Pusat Penjagaan Sementara memerlukan penerima penjagaan dihantar ke pusat penjagaan di mana dia akan dijaga oleh pengasuh di rumah penjagaan tersebut. Bergantung kepada syarat kemasukan rumah penjagaan tersebut, tempoh minimum untuk berada di sana bergantung daripada beberapa hari hingga ke beberapa minggu.

• **Penjagaan sementara dalam bentuk lain**

Anda juga boleh menggunakan perkhidmatan penjagaan rumah atau perkhidmatan penjagaan harian seperti pusat pemulihan harian.

Anda boleh menggunakan masa penerima penjagaan anda berada di pusat-pusat tersebut untuk berehat atau melakukan urusan peribadi anda.

Anda boleh mendapatkan maklumat lanjut dan lokasi perkhidmatan seperti penjagaan di rumah atau di pusat penjagaan, perkhidmatan penjagaan rumah atau pelbagai jenis pusat penjagaan harian di **www.silverpages.sg**

Sokongan untuk Pengasuh

Kumpulan sokongan pengasuh merupakan satu perkumpulan yang baik untuk berkongsi masalah dan mencari pengasuh yang sedang melalui pengalaman yang sama dengan apa yang anda lalui setiap hari. Jika anda tidak berkesempatan keluar rumah, banyak kumpulan sokongan juga aktif di Internet.

Dalam kebanyakan kumpulan sokongan, anda boleh meluahkan masalah yang anda hadapi dan mendengar luahan orang lain juga. Anda bukan sahaja boleh mendapatkan bantuan, tetapi anda juga boleh membantu orang lain. Yang penting, anda sedar bahawa anda bukanlah keseorangan dan ilmu yang dikongsi oleh pengasuh lain boleh memberikan manfaat kepada anda, terutamanya jika mereka juga menjaga seseorang yang mengalami penyakit yang sama dengan penerima penjagaan anda.

Sila rujuk kepada senarai kumpulan sokongan pengasuh di bawah Sumber di Bahagian 7.

BAHAGIAN 6

Pengubahsuaian Rumah

03-456



Menjadikan rumah anda selamat

Apabila anda menjaga seseorang, adalah penting anda menimbangkan untuk mengubah suai rumah anda untuk membantu penerima penjagaan anda melakukan kegiatannya dengan lebih mudah, mengurangkan kemalangan dan menyokong kehidupan berdikari.

Menghapuskan potensi bahaya di rumah dan membantu penerima penjagaan anda berdikari di rumah akan memudahkan tugas pengasuh dan mengurangkan tekanan semasa mereka menjalankan tugas harian.

Seorang pakar terapi boleh menilai rumah anda dan mencadangkan perubahan yang perlu dilakukan. Di antara pengubahsuaian yang boleh dilakukan ialah pengubahsuaian mudah seperti memasang palang genggam, sehinggalah kepada pengubahsuaian struktur yang rumit seperti pemasangan tanjakan atau merobohkan dinding. Pakar terapi akan menilai keadaan rumah anda, gaya hidup penerima penjagaan dan kemampuan anda sebelum memberikan cadangannya

Jika anda boleh mengubah ruang dalaman rumah atau membuat pengubahsuaian seluruh rumah untuk penerima penjagaan anda, adalah penting untuk menjadikan kawasannya bebas halangan. Pertimbangkan perkara-perkara berikut ini semasa anda berbincang dengan pereka dalaman atau kontraktor anda:

1. Elakkan membina anak tangga dan bendul
2. Letakkan suis di kawasan yang mudah dicapai
3. Pasang lampu dan paip air yang mudah digunakan
4. Buang barang-barang yang membahayakan (contohnya barang-barang berselerak, kain alas lantai). Reka bentuk dan perabot tidak sepatutnya menghalang pergerakan.

Contoh Pengubahsuaian Rumah

Di bawah ialah beberapa contoh pengubahsuaian rumah yang telah memudahkan penerima penjagaan untuk tinggal di dalam sekitaran yang selamat dan berkahari.

Mengelakkan kemalangan disebabkan lantai tandas yang tidak rata

SEBELUM



Lantai tandas tidak rata disebabkan ruang mandi yang lebih rendah.

SELEPAS



Meratakan lantai tandas dan meletakkan jubin di ruang mandi.

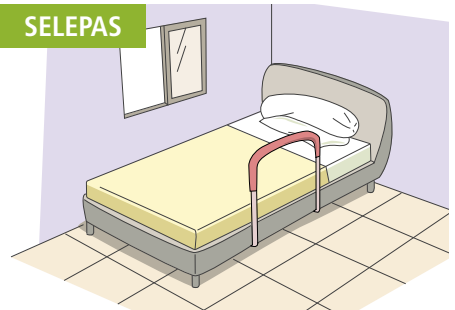
Membantu penerima penjagaan anda untuk bangun daripada katil

SEBELUM



Katil biasa

SELEPAS



Memasang susur katil untuk membantu penerima penjagaan anda bangun daripada katil.

Membolehkan penerima penjagaan anda duduk semasa mandi

SEBELUM



Tandas biasa

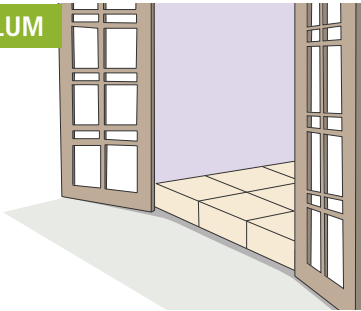
SELEPAS



Memasang kerusi mandi lipat di dinding.

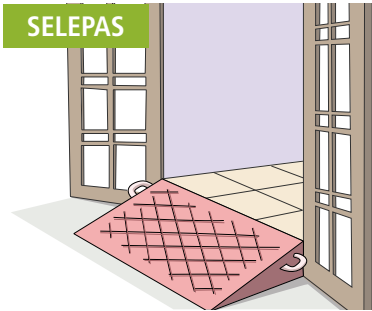
Membantu ahli keluarga yang berkerusi roda memasuki rumah

SEBELUM



Terdapat bendul di pintu masuk

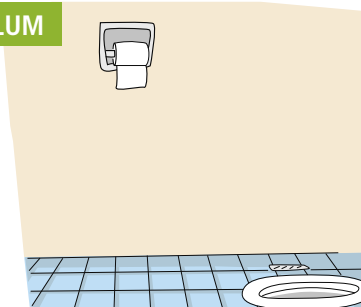
SELEPAS



Memasang tanjakan kayu yang boleh ditanggalkan dengan lapisan kalis gelincir.

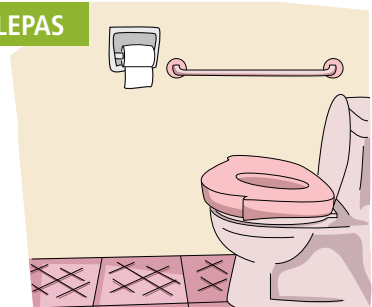
Menjadikan tandas anda lebih mesra pengguna untuk keselamatan dan keselesaan penerima penjagaan anda.

SEBELUM



Tandas cangkung dengan jubin mozek.

SELEPAS



Tandas duduk dengan tempat duduk tinggi, memasang palang genggam dan lapisan kalis gelincir di lantai.

BAHAGIAN 7

Sumber-Sumber

<http://www.silverpages.sg>



Pengendali latihan pengasuh

Pengendali latihan pengasuh menjalankan program latihan untuk pengasuh bagi membantu individu mempelajari teknik penting dan panduan yang berguna mengenai cara-cara memberikan sekitaran yang selamat, sihat dan menyokong kepada penerima penjagaan.

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
Aaxonn	6570 6033 www.aaxonn.com	22 Sin Ming Lane, #06-88 Midview City, Singapore 573969
Active Global Specialised Caregivers	6536 0086 activeglobal.com	51 Goldhill Plaza, #07-06 Singapore 308900
Advent Links - SAUC Education Centre	6254 9246 www.alsauc.edu.sg	299 Thomson Road Singapore 307652
AgeWell Artsz Medical Group	6258 9792 www.agewell.com.sg	530 Balestier Road Monville Mansion #01-04 Singapore 329857
Alexandra Health	6602 3645 www.ktph.com.sg	90 Yishun Central Geriatric Medicine Singapore 768828
Alzheimer's Disease Association	6293 9971 www.alz.org.sg	ADA Resource and Training Centre (ARTC) 70 Bendemeer Road #06- 02 Luzerne Building Singapore 339940
Asian Women's Welfare Organisation	6511 5318 www.awwa.org.sg	9 Lorong Napiri Singapore 547531
Atlantic Search Services	6504 4662	50 Raffles Place Level 37 Singapore Land Tower Singapore 048623

Pengendali latihan pengasuh

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
Autism Resource Centre	6323 3258 www.autism.org.sg	5 Ang Mo Kio Avenue 10 Singapore 569739
BH Institute	6838 1063 www.borderlessminders.com	391B Orchard Road Ngee Ann City Tower B #13-09 Singapore 238874
Care Visions Singapore Pte Ltd	6402 6407	77 High Street #08-01, High Street Plaza, Singapore 179433
Centre for Competency-Based Learning & Development	6339 9272 www.cbld-center.com	34 Boon Leat Terrace #06-01 Singapore 119866
Cerebral Palsy Alliance Singapore	6585 5630 www.cpas.org.sg	65 Cerebral Palsy Centre Pasir Ris Drive 1 Singapore 519529
CSM Academy International	6296 2962 www.csmacademy.edu.sg	250 Sims Avenue SPCS Building #03-01 Singapore 387513
DAS Academy	6336 2555 www.dasacademy.edu.sg	73 Bukit Timah Road Rex House #05-01 Singapore 229832
Econ Careskill Training Centre (ECTC)	6741 8640 / 6741 5087 www.econcareskill.com	260 Sims Avenue #04-01 Singapore 387604
Fei Yue Community Services	6565 6260 www.fycs.org	101 Jurong East Street 13 #01-188 Singapore 600101

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
Grace Management Consultancy Services	6296 4333 www.gmcs.com.sg	10 Raeburn Park Blk B #01-13 Singapore 088702
HCA Hospice Care	6251 2561 www.hca.org.sg	12 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308437
HeartFelt Care	6899 2948 www.heartfeltcare.com.sg	52 Bukit Batok Street 31 #18-08 Singapore 659443
Homekeeper International	6383 5220 www.homekeeper.sg	21 Hougang Street 51 Hougang Green Shopping Mall #02-04/05 Singapore 538719
Home Nursing Foundation	6854 5500 www.hnf.org.sg	93 Toa Payoh Central #07-01 Toa Payoh Central Community Building Singapore 319194
Humanitarian Organization for Migration Economics	6337 1171 www.home.org.sg	Blk 261, Waterloo Street, #04-36 Waterloo Center Singapore 180261
Institute of Mental Health	6389 2831 www.imh.com.sg	Corporate Development Buangkok Green Medical Park 10 Buangkok View Singapore 539747
KK Women's and Children's Hospital	6337 2353 / 6394 3068 www.kkh.com.sg	100 Bukit Timah Road Singapore 229899

Pengendali latihan pengasuh

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
Kwong Wai Shiu Hospital	6299 3747 www.kwsh.org.sg	705 Serangoon Road Singapore 328127
Metta Welfare Association	6789 5951 www.metta.org.sg	Blk 296 Tampines Street 22 #01-526 Singapore 520296
Mobility Clinic	9770 0190 / 6795 9516 www.mobilityclinic.com.sg	18 Boon Lay Way #09-120 TradeHub21 Singapore 609966
MW Medical	6220 0622 / 6250 0625 www.mwmedical.com.sg	18, Cross Street #02-09 China Square Central Singapore 048423
National University Hospital (Child Development Unit)	6665 2530 / 6665 2531 www.nuh.com.sg	60 Jurong West Central 3, Jurong Medical Centre, Level 2 Child Development Unit Singapore 648346
National University Hospital (Dietetics Department)	6772 8400 www.nuh.com.sg	5 Lower Kent Ridge Road Singapore 119074
NTUC Health Co-operative Pte Ltd	6543 6632 www.ntuceldercare.org.sg	133 New Bridge Road Chinatown Point #04-09 Singapore 059413
Nurse Jan Home Services	6604 7922 www.nursejanhomeservices.com	No 81 Ubi Avenue 4 #07-05 Singapore 408830

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
One Care Zone	6777 9988 www.onecarezone.com	2 International Business Park The Strategy Tower One #10-11 Singapore 609930
Optimal Health	6475 4093 / 8431 3994	Blk 35 Hougang Ave 7 #03-03 Singapore 538802
Optinum Health Services	9476 6048 www.optinum.com	Blk 1004 Toa Payoh Industrial Park #06-1495 Singapore 319076
Ovspring Developmental Clinic	6466 8090 www.ovspring.com	1 Fifth Avenue Gutherie House #03-11/12 Singapore 268802
Rainbow Centre	6475 2072 www.rainbowcentre.org.sg	501 Margaret Drive Singapore 149306
Singapore Red Cross Society	6664 0500 www.redcross.org.sg	15 Penang Lane Singapore 238486
SPD	6579 0700 www.spd.org.sg	2 Peng Nguan Street SPD Ability Centre Singapore 168955
Soha Institute	6239 3369 www.soha.com.sg	Block 465, Crawford Lane #02-08 Singapore 190465

Pengendali latihan pengasuh

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
St Luke's Eldercare	6567 0708 www.slec.org.sg	2 Bukit Batok Street 11 Level 4 Singapore 659674
Tan Tock Seng Hospital (Community Rehabilitation Program)	6450 6238 www.ttsh.com.sg	17 Ang Mo Kio Ave 9 Singapore 569766
Tan Tock Seng Hospital (Post Acute Care at Home)	6359 6451 www.ttsh.com.sg	11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433
The Salvation Army, Peacehaven Nursing Home	6546 5678 www.salvationarmy.org	9 Upper Changi Road North, Singapore 507706
Thye Hua Kwan Moral Charities	6690 0110 www.thkmc.org.sg	Chong Pang Social Service Hub, Blk 131, Yishun Street 11, #01-235 Singapore 760131
Thye Hua Kwan Moral Charities (THK Therapy Services)	6471 4270 www.thkmc.org.sg/thk-therapy-services	150A Mei Chin Road #02-01, Singapore 140150

Khidmat sokongan untuk pengasuh

Nama Pengendali Latihan	Tel / Laman web	Alamat
TOUCH Caregivers Support	6258 6797 www.caregivers.org.sg	173 Lorong 1 Toa Payoh #01-1264 Singapore 310173
Tsao Foundation	6593 9577 www.tsaofoundation.org	298 Tiong Bahru Road Central Plaza #15-01/06 Singapore 168730
WhiteAngel Caregivers Consultancy	6100 1701 www.whiteangelcare.com.sg	Samsung Hub 3, Church Street, Level 25 Singapore 049483

Untuk maklumat lanjut mengenai latihan pengasuh dan Geran Latihan Pengasuh (CTG), sila lungsuri **www.silverpages.sg**

Khidmat sokongan untuk pengasuh

Khidmat sokongan pengasuh membantu anda menangani cabaran dalam penjagaan dengan menyediakan pelbagai khidmat sokongan.

Untuk pengasuh yang menjaga warga emas atau individu yang mengalami penyakit kronik:

Nama Pengendali Khidmat Sokongan	Tel / Laman web	Alamat	Perkhidmatan
---	------------------------	---------------	---------------------

Alzheimer's Disease Association – Caregiver Support Centre (Bendemeer)	Dementia Helpline: 6377 0700 www.alz.org.sg	70 Bendemeer Road, Luzerne Building #03-02A Singapore 339940	Counselling, Support Group, Training, Safe Return Card
---	---	---	--

Perkhidmatan:

Kaunseling, sokongan berkumpulan, Latihan, Kad selamat pulang

AWWA Centre for Caregivers	6511 5318 www.awwa.org.sg	11 Lorong Napiri ACCESS Building Singapore 547532	Helpline, Case Management, Support Group, Mentoring, Training
-----------------------------------	---	---	---

Perkhidmatan:

Pengurusan kes, sokongan berkumpulan, Khidmat pembimbing, Latihan

Caregiving Welfare Association	6466 7957 www.cwa.org.sg	3 Ghim Moh Road #01-294 Singapore 270003	Counselling, Support Group, Home Modification
---------------------------------------	---	---	---

Perkhidmatan:

Kaunseling, sokongan berkumpulan, Pengubahsuaian rumah

Nama Pengendali Khidmat Sokongan	Tel / Laman web	Alamat	Perkhidmatan
NTUC Health Co-operative Pte Ltd	6478 5480 www.ntuceldercare.org.sg	9 Bishan Place Junction 8 Office Tower #10-02 Singapore 579837	Home-based Support Services, Training
Perkhidmatan: Khidmat sokongan rumah, Latihan			
O'Joy Care Services	6749 0190 www.ojoy.org	5 Upper Boon Keng Road #02-10 Singapore 380005	Counselling
Perkhidmatan: Kaunseling			
Parkinson's Disease Society	6353 5338 www.parkinsonsingapore.com	191 Bishan Street 13 #01-415 Singapore 570191	Caregiver Workshops
Perkhidmatan: Latihan pengasuh			
SAGE Counselling Centre	6354 1191 or Seniors Helpline: 1800 555 5555 www.sagecc.org.sg	1 Jurong West Central 2 Jurong Point Shopping Centre #06-04 Singapore 648886	Face-to-face Counselling, Tele-counselling, Information and Referral
Perkhidmatan: Kaunseling bersemuka, Kaunseling melalui telefon, Maklumat dan rujukan			
Thye Hua Kwan Moral Charities – Chong Pang Social Service Hub	6690 0110 www.thkmc.org.sg/chong-pang-social-service-hub	131 Yishun Street 11, Singapore 760131	Call Centre, Information and Referral, Emotional Support
Perkhidmatan: Pusat hubungan, Maklumat dan rujukan, Sokongan emosi			

Khidmat sokongan untuk pengasuh

TOUCH Caregivers Support	Care Line: 6258 6797 www.caregivers.org.sg	173 Lorong 1 Toa Payoh #01-1264 Singapore 310173	Home-based Support Services, Home Modification, Training
---------------------------------	--	--	--

Perkhidmatan:

Khidmat sokongan di rumah, Pengubahsuaian rumah, Latihan

Untuk pengasuh yang menjaga individu yang mengalami penyakit membawa maut:

Nama Pengendali Khidmat Sokongan	Tel / Laman web	Alamat	Perkhidmatan
---	------------------------	---------------	---------------------

HCA Hospice Care	6251 2561 www.hca.org.sg	12 Jalan Tan Tock Seng The Hospice Centre Singapore 308437	Emotional and Practical Support
-------------------------	-----------------------------	--	---------------------------------

Perkhidmatan:

Sokongan emosi dan amali

Untuk pengasuh yang menjaga individu yang mengalami penyakit mental atau yang sedang pulih:

Nama Pengendali Khidmat Sokongan	Tel / Laman web	Alamat	Perkhidmatan
---	------------------------	---------------	---------------------

Caregivers Alliance Limited (CAL)	6753 6578 www.cal.org.sg	707 Yishun Avenue 5 #01-36 Singapore 760707	Support Group, Caregiver to Caregiver Education Programme
--	-----------------------------	---	---

Perkhidmatan:

Program pendidikan pengasuh kepada pengasuh secara berkumpulan

Caregivers' Association of the Mentally Ill (CAMI)	CAMI Helpline: 6782 9371 www.cami.org.sg	84 Riverina Crescent Singapore 518313	Caregiver Helpline, Caregiver Guidebook
---	--	--	--

Perkhidmatan:

Talian pengasuh, Buku panduan pengasuh

Clarity Singapore	6757 7990 or 9710 3733 www.clarity-singapore.org	Block 854 Yishun Ring Road #01-3511 Singapore 760854	Counselling, Support Group
--------------------------	--	--	-------------------------------

Perkhidmatan:

Kaunseling, sokongan berkumpulan

Nama Pengendali Khidmat Sokongan	Tel / Laman web	Alamat	Perkhidmatan
---	------------------------	---------------	---------------------

Singapore Anglican Community Services	6586 1069 www.sacs.org.sg	10 Simei Street 3, Singapore 529897	Caregiver Education, Case Management, Home Visits, Counselling and Family Therapy
--	------------------------------	--	---

Perkhidmatan:

Pendidikan pengasuh, Pengurusan kes, Lawatan rumah, Kaunseling dan terapi keluarga

Singapore Association for Mental Health (SAMH)	6255 3222 www.samhealth.org.sg	69 Lorong 4 Toa Payoh #01-365 Singapore 310069	Counselling, Support Group, Therapeutic Groups, Case Management
---	-----------------------------------	---	---

Perkhidmatan:

Kaunseling, Terapi Berkumpulan, Pengurusan kes

Untuk maklumat lanjut mengenai sokongan, latihan dan acara untuk pengasuh, langgani senarai mel kami dengan mengimbas kod QR atau lungsuri **www.silverpages.sg**



SUMBER TAMBAHAN



Singapore Silver Pages

www.silverpages.sg

Sumber sehati mengenai penjagaan warga emas dan pengasuhan untuk warga emas dan pengasuh.



Carers SG

www.facebook.com/CarersSG

Sebuah komuniti dalam talian untuk pengasuh di Singapura untuk berkongsi maklumat, sumber dan pengalaman.



Pencari e-care Mobile

www.silverpages.sg/MEL

Cari, temu dan dapatkan maklumat lanjut mengenai perkhidmatan penjagaan kesihatan dan sosial melalui aplikasi mobile ini.



Maklumat praktikal dan panduan untuk membantu pengasuh menjaga kesejahteraan diri mereka.



Panduan dan maklumat berguna mengenai cara-cara membantu orang yang tersayang dalam menjalani kehidupan harian.



Panduan mengenai cara-cara memindahkan orang yang tersayang tanpa mengakibatkan kecederaan kepada diri anda.



NEXTSTEP

www.silverpages.sg/NEXTSTEP

Baca lebih lanjut mengenai pilihan penjagaan dan sumber berkaitan Penjagaan Jangka Sederhana dan Panjang, seperti panduan pengasuhan dan panduan produk dalam keluaran surat berita suku tahun ini.

HUBUNGI KAMI



AICare Link @ Maxwell

7 Maxwell Road #04-01
MND Complex Annexe B
Singapore 069111
(Di atas Pusat Makanan Amoy Street)

Masa Operasi:
Isnin hingga Jumaat:
8.30 pagi hingga 5.30 petang
Ditutup pada hujung minggu dan cuti umum

Pusat sumber untuk semua keperluan anda. Para Konsultan Penjagaan kami akan memberi nasihat kepada pengasuh dan orang yang tersayang mereka mengenai pelaksanaan penjagaan yang betul dan pada masa yang sesuai serta memberikan keupayaan kepada warga emas untuk menjalani penuaan di rumah.

Untuk lokasi AICare Link yang lain, lungsuri www.silverpages.sg/AICareLink

SINGAPORE SILVER LINE 1800-650-6060

Singapore Silver Line

1800-650-6060

Talian bantuan sehenti bebas tol nasional yang menyediakan wadah yang mudah dihubungi mengenai maklumat penjagaan warga emas dan khidmat sokongan untuk pengasuh.

Masa Operasi:
Isnin hingga Jumaat:
8.30 pagi hingga 8.30 malam
Sabtu:
8.30 pagi hingga 4.00 petang
Ditutup pada hujung minggu dan cuti umum

Email: enquiries@aic.sg



Singapore SilverPages

Sumber sehati anda mengenai penjagaan warga emas dan khidmat pengasuhan.

Dibawakan kepada anda oleh:



www.silverpages.sg