

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。失智症的退化分为几个阶段，而每个人的经历都不一样。

失智症的症状和体征

如果出现这些症状，他/她可能患有失智症。

日常活动有困难

难以进行日常活动或烹饪和穿衣服等举动。

行为改变

可能会避开社交圈子，心情很容易沮丧和烦躁。

认知退化

难以记住事物，有语言问题，并且无法进行简单的计算。

定向障碍

可能会在自己不熟悉的地方失去他/她的方向感，无法识别日期和/或时间。

如何帮助？

当您遇到一个单独并且看起来似乎非常焦虑的人士，请以善心对待他们。



留意周围表现出失智症状的人士



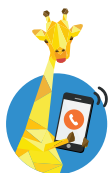
耐心慰问

- 耐心地问：“请问您需要帮助吗？”
- 交谈时放慢说话的速度



注意需求，给予协助

- 问他/她是否知道家属的位置或联络号码
- 看他/她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“家属联络贴纸”
- 使用“失智症之友”手机应用程序查看是否有任何失踪人士的发布



拨电求助

- 拨电联络家属
- 将他/她带到能够提供支援的**社区友善站**
- 若情况紧急，可拨电999联络警方

这是Giffy！它是我们的失智症之友。它乐于助人，经常关心失智症患者和关注周围人士！



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。

说话时用词**要简洁易懂**

了解对方所担忧或顾虑的事。

带着**尊重**与宽心的心态

安抚情绪，建立信任。

欲寻找附近的**社区友善站**，请浏览：

<https://dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>

Dementia Friends 手机应用程序

欲了解更多如何照顾失智症患者的信息，请下载 **Dementia Friends 手机应用程序**。您可以使用该应用程序：



获取有关失智症的信息、贴士和资源



发布失踪亲人的信息并且帮助留意



接收活动和培训的最新信息



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

协助您的亲人

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纸上，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's Name & Contact (家属名字及联络号码)

If the next -of-kin is uncontactable, please contact the nearest Go-To Point (<https://dementiafriendly.sg/Home/GoToPoints>) or contact **the Police at 999**

For assistance and support:

Contact AIC at careinmind@aic.sg or 1800 650 6060

(Monday to Friday, 8.30am to 8.30pm & Saturday, 8.30am to 4.00pm)

健康身心，快乐生活!

通过以下贴士保持身心活跃，降低患有失智症的风险。



定期的运动

参加运动、快步行走和尊巴等有益健康的活动



健康的饮食

养成健康的饮食习惯和烹饪方法



保持积极的社交生活

与朋友和家人保持联系
为您的社区提供志愿服务



挑战您的智力

通过阅读、玩游戏和学习新技能来保持头脑活跃

看护者的自我照顾贴士

照顾亲人是一件有意义及满足的事。然而，它也具有挑战性。您可以通过以下方式应对护理所带来的压力。

照顾好自己

定期运动、让自己吃得好，并抽出时间享受个人活动，以及与他人建立关系。

懂得向他人求助

您可以在看护期间让其他亲人知道您何时需要协助，并在他们提供协助时接受帮助。

为照顾他人做好准备

您可以参与支持小组，与其他看护者交换知识和贴士。

让自己感到更加充实

接受您作为看护者的角色，拥有积极快乐的态度，并专注于您所能控制的事情。

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资源。这样的环境能使失智症人士及其看护者被受尊重，建立自信，在社区和家中继续享受独立快乐的生活。


如果您想和我们共同打造“失智友善新加坡”，或有任何疑问，请发电邮至 careinmind@aic.sg。

若要了解更多有关失智症的详情及失智友善新加坡的最新资讯，请浏览我们的脸书网页：


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

实用的联系者

护联中心

 www.aic.sg ☎ 1800 650 6060
🕒 周一至周五：上午8:30至晚上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 ☎ 6377 0700
🕒 周一至周五：上午9:00至下午6:00



勿忘我

 www.forgetusnot.sg



An initiative by:



Information is accurate as of date of printing (October 2018)



奶奶 患有失智症

但这并没有改变 我爱她的方式



下载
Dementia Friends
手机应用程序

欲知更多详情，请参见传单内侧。

