

## Apakah Itu Demensia?

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

## Tanda-tanda Demensia ABCD

Seseorang mungkin mengalami demensia jika dia menunjukkan tanda-tanda **ABCD** berikut.

### Kegiatan kehidupan harian (Activities of daily living)

Kesukaran melakukan aktiviti atau tugas harian seperti memasak dan memakai baju

### Tingkah Laku (Behaviour)

Mungkin bersikap suka menyendiri, lebih mudah marah dan tersinggung

### Keupayaan Kognitif (Cognition)

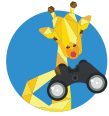
Kesukaran mengingat, masalah pertuturan dan mengira

### Kekeliruan (Disorientation)

Boleh sesat jalan di tempat yang kurang dikenali, mudah lupa hari, tarikh dan/atau masa

## Bagaimana Anda Boleh Membantu?

Tunjukkan sikap **BAIK HATI** anda apabila terlihat seseorang yang bersendirian dan kelihatan cemas.



**Peka dengan mereka** yang menunjukkan tanda-tanda dan gejala demensia ABCD

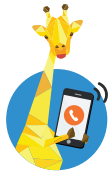
**Berinteraksi dengan sabar**

- Bersabar dan tanyakan "Boleh saya bantu?"
- Bercakap dan berkomunikasi secara perlahan



**Pastikan keperluan mereka dan hulurkan bantuan**

- Tanya di mana ahli keluarga terdekat dan nombor telefon mereka
- Cari pelekat pengenalan dengan maklumat ahli keluarga terdekat, contohnya Kad EZ-Link
- Semak aplikasi Rakan Demensia untuk kemas kini orang yang hilang



**Dail untuk dapatkan bantuan**

- Hubungi ahli keluarga terdekat
- Bawa orang tersebut ke **Go-To Point** terdekat yang boleh memberikan bantuan
- Sila hubungi polis di 999 sebagai jalan terakhir

Temui **Giffy**, Rakan Demensia kami yang prihatin dan menjaga keselamatan orang di sekelilingnya!



## Berkomunikasi dengan kasih sayang

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

Gunakan bahasa yang **Jelas** dan mudah ketika bercakap

Berikan **keprihatinan** atas kebimbangannya

Sentiasa bersikap **menghormati** dan memberi dorongan

**Mulakan perbualan** dengan menenangkannya dan membina kepercayaan

Cari **Go-To Point** terdekat:

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

## Dementia Friends Aplikasi Mudah Alih

Muat turun aplikasi **Dementia Friends** untuk ketahui lebih lanjut cara-cara menjaga pesakit demensia. Aplikasi ini membolehkan anda:



Dapatkan maklumat, tip & sumber-sumber tentang demensia



Poskan tentang kehilangan ahli keluarga & sama-sama bantu mencari



Terima maklumat terkini tentang acara & sesi latihan



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

## Membantu Orang yang Anda Sayangi

Untuk membolehkan orang yang menghadapi demensia bergerak dengan selamat, penjaga mereka boleh isikan nombor telefon mereka pada pelekat di bawah dan lekatkan pada Kad EZ-Link atau barang peribadi yang lain.



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

Next-of-kin's Name & Contact

(Nama & Nombor Telefon Ahli Keluarga Terdekat)

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](mailto:careinmind@aic.sg) or 1800 650 6060**

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

## Minda Bahagia, Hidup Sihat!

Kurangkan risiko menghidap demensia dengan melakukan tip berikut bagi memastikan minda dan tubuh anda kekal aktif.



### Senaman yang kerap

Sertai aktiviti seperti senaman, berjalan pantas dan Zumba



### Diet yang sihat

Amalkan diet dan cara memasak yang sihat



### Kehidupan sosial yang aktif

Berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan, dan bersukarela dalam masyarakat



### Cabar minda anda

Aktifkan minda anda dengan membaca, bermain dan belajar kemahiran baru

## Tip Penjagaan Diri untuk Penjaga

Menjaga orang yang disayangi boleh memberi kepuasan walaupun ada kalanya mencabar. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu menangani tekanan tugas penjagaan

### Menjaga diri sendiri

Bersenam secara kerap, makan secara teratur dan luangkan masa untuk diri sendiri

### Dapatkan bantuan bila perlu

Maklumkan kepada ahli keluarga bila anda memerlukan bantuan bagi tugas penjagaan dan terima bantuan apabila ditawarkan

### Persiapkan diri untuk tugas penjagaan

Sertai kumpulan sokongan untuk bertukar tip dan pengetahuan bersama penjaga lain

### Perkasakan diri

Terima peranan anda sebagai seorang penjaga, bersikap positif dan fokus pada apa yang boleh anda kawal

## Dementia-Friendly Singapore

Dementia-Friendly Singapore (DFSG) bertujuan membina masyarakat yang lebih prihatin dan inklusif bagi membantu orang yang menghidap demensia untuk teruskan hidup dengan selesa dan selamat. Dengan bantuan yang mudah diperolehi, orang yang mengidap 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, sila emel ke: [careinmind@aic.sg](mailto:careinmind@aic.sg)


Pelajari lebih banyak tentang demensia dan dapatkan maklumat terkini DFSG di halaman Facebook kami:

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

### Nombor Telefon Berguna

#### Agensi Penjagaan Bersepadu

 [www.aic.sg](http://www.aic.sg)  1800 650 6060

 Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 8.30 malam  
Sabtu, 8.30 pagi – 4.00 petang

#### Persatuan Penyakit Alzheimer

##### Talian Perkhidmatan

 [www.alz.org.sg](http://www.alz.org.sg)  6377 0700

 Isnin – Jumaat, 9.00 pagi – 6.00 malam



#### Forget Us Not

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



Satu inisiatif oleh:



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



# Raj menghidap demensia.

## Tetapi itu tidak mengubah persahabatan kami.



### Muat turun Aplikasi Mudah Alih Dementia Friends

Lihat di dalam untuk maklumat lanjut

