UNIVERSITI MALAYA

SUNWAY UNIVERSITY
School of
MEDICAL & LIFE SCIENCES

iSupport
untuk Demensia

Manual Latihan dan Sokongan bagi
Penjaga Individu yang Mengalami Demensia



iSupport
untuk Demensia

Manual Latihan dan Sokongan bagi
Penjaga Individu yang Mengalami Demensia

iSupport for dementia. Training and support manual for carers of people with dementia

© Universiti Malaya & Sunway University Kuala Lumpur

Penafian: Terjemahan ini bukan dihasilkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). WHO tidak bertanggungjawab terhadap kandungan atau ketepatan terjemahan ini.
Edisi asal dalam Bahasa Inggeris *iSupport for Dementia*. Geneva: Pertubuhan Kesihatan Sedunia; 2019. Lesen: CC BY-NC-SA 3.0 IGO adalah edisi yang mengikat dan sahih.
Kerja terjemahan ini tersedia di bawah lesen CC BY-NC-SA 3.0

Disclaimer: This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation.
The original English edition iSupport for Dementia. Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.
This translated work is available under the CC BY-NC-SA 3.0

Reka bentuk dihasilkan oleh Van Cleef Emnacen

ISI KANDUNGAN

PENGHARGAAN	
PRAKATA	
PANDUAN PENGGUNA	
Modul 1: Pengenalan tentang Demensia	**13**
Modul 2: Sebagai Seorang Penjaga	**23**
Pelajaran 1. Perjalanan bersama orang demensia	24
Pelajaran 2. Kaedah komunikasi berkesan	36
Pelajaran 3. Memberi sokongan semasa membuat keputusan	54
Pelajaran 4. Melibatkan orang lain dalam penjagaan	69
Modul 3: Menjaga Diri Saya	**81**
Pelajaran 1. Mengurangkan tekanan	82
Pelajaran 2. Meluangkan masa untuk aktiviti santai	94
Pelajaran 3. Mengubah cara berfikir	104
Modul 4: Memberi Penjagaan Harian	**119**
Pelajaran 1. Makan dan minum - suasana makan yang baik	120
Pelajaran 2. Makan dan minum - mencegah masalah kesihatan	133
Pelajaran 3. Penjagaan kontinen dan penggunaan tandas	141
Pelajaran 4. Penjagaan diri	153
Pelajaran 5. Kepentingan rutin harian	165
Modul 5: Menangani Perubahan Tingkah Laku	**178**
Pelajaran 1. Pengenalan kepada perubahan tingkah laku	179
Pelajaran 2. Hilang ingatan	190
Pelajaran 3. Agresif	200
Pelajaran 4. Kemurungan, keresahan atau sikap tidak peduli	214
Pelajaran 5. Kesukaran tidur	223
Pelajaran 6. Delusi dan halusinasi	236
Pelajaran 7. Tingkah laku berulang	244
Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat	250
Pelajaran 9. Perubahan dalam kebolehan berfikir	258
Pelajaran 10. Kesimpulan	270
Senarai Klinik Geriatrik & Persatuan Demensia	**272**

PENGHARGAAN

Visi, Konseptualisasi dan Pengurusan Projek

Tarun Dua, Anne Margriet Pot (pengurus projek), Shekhar Saxena, Diana Zandi.

Penyelarasan Projek dan Penyuntingan

Pasukan yang menyelaras pembangunan manual ini, termasuk penulisan dan penyuntingan, terdiri daripada Neerja Chowdhary, Stéfanie Fréel, Anne Margriet Pot and Katrin Seeher.

Sumbangan

Bantuan dan nasihat yang sangat bernilai telah diterima daripada banyak organisasi, pakar, individu yang menghidap demensia, dan penjaga yang telah menyumbang kepada pembangunan iSupport, termasuk tetapi tidak terhad kepada yang tersebut di bawah.

Sumbangan Utama

Dolores Gallagher-Thompson, Stanford University, Stanford, USA; Kala Mehta, Stanford University, Stanford, USA; Bernadette Willemse, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Lilly Xiao, Flinders University, Adelaide, Australia.

Pemeriksa dan Penasihat Teknikal

Emiliano Albanese, WHO Collaborating Center for Training and Research in Mental Health, University of Geneva, Switzerland; Nicole Batsch, Alzheimer's Disease International, London, UK; Upasana Baruah, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Kiki Edwards, Rossetti Care, Ibadan, Nigeria; Kieren Egan, WHO Collaborating Center for Training and Research in Mental Health, University of Geneva, Switzerland; Mariella Guerra, Instituto de la Memoria, Lima, Peru; Jayna Holroyd-Leduc, University of Calgary, Canada; Timothy Kwok, Jockey Club Centre for Positive Ageing, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong; Marleen Prins, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Santosh Loganathan, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Prafulla Shivakumar, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Iris van Asch, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Mathew Varghese, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India;

Huali Wang, Dementia Care & Research Center, Peking University Institute of Mental Health, Beijing, China; Marc Wortmann, Marc Wortmann Consulting.

Staf, Perunding & Pelatih Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Alison Brunier, Kenneth Carswell, Emma Cradock, Sophie D'Souza, Melissa Harper Shehadeh, Marije Kaat, Dévora Kestel, Neha Kinariwalla, Annet Kleiboer, Harleen Rai, Dag Rekve, Hiral Shah, Mark van Ommeren, Shuo Wang.

Sokongan Pentadbiran

Caroline Herment, Jacqueline Lashley, Adeline Loo, Ophel Riano.

Pasukan Penerbitan

Development (web version): Iris Rosier, Kirsten van der Werff, Katherina Martin Abello, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands, in collaboration with; Deepak Bhikharie, Edi Recica, Kees Schouten, Aan Zee, Noordwijk aan zee, Netherlands.

Illustrations: Janet van der Werff, Drachten, Netherlands.
Graphic design and layout (iSupport manual): Van Cleef Emnacen, Philippines.

Editing: Harriet Payne, Alzheimer's Disease International, London, U.K.

Sokongan Kewangan

WHO would like to thank the following countries/agencies for supporting the development and production of iSupport: Alzheimer's Association, U.S.A.; and, the Ministry of Health, Welfare and Sport, Netherlands.
Neither of them are individually responsible in any way for the content, functioning of, or views displayed on iSupport.

PRAKATA

Demensia adalah punca utama kemerosotan otak. Ia mempengaruhi ingatan, pemikiran dan tingkah laku seseorang, serta mengganggu keupayaan mereka untuk melaksanakan aktiviti harian. Ia memberi kesan kepada orang di seluruh dunia, terutamanya orang yang lebih tua. Selalunya, ahli keluarga memikul tanggungjawab penjagaan untuk orang yang hidup dengan demensia. Kesan demensia adalah sangat besar bagi individu yang menghidap demensia, keluarga mereka, masyarakat dan negara, baik dari segi kewangan mahupun sumber manusia.

Pelan Tindakan Global 2017-2025 mengenai tindak balas kesihatan awam terhadap demensia mewakili langkah penting ke arah penncapaian kesejahteraan fizikal, mental dan sosial bagi orang yang hidup dengan demensia, penjaga dan keluarga mereka. Individu, komuniti dan negara boleh membantu merealisasikan visi dunia di mana demensia dicegah dan orang yang menghidap demensia serta penjaga mereka menerima penjagaan dan sokongan yang diperlukan, supaya maruah, penghormatan, autonomi dan kesaksamaan mereka dapat dijaga.

Menjadi penjaga bagi seseorang yang menghidap demensia mungkin memberi kesan negatif kepada kesihatan fizikal dan mental, kesejahteraan, dan hubungan sosial seseorang. Sistem penjagaan jangka panjang mesti mengambil kira impak emosi, kewangan dan sosial yang signifikan daripada penjagaan terhadap keluarga dan saudara-mara, serta memenuhi keperluan orang yang hidup dengan demensia. Ini termasuk memberikan akses pendidikan, latihan kemahiran, masa rehat dan sokongan sosial melalui sumber saintifik kepada penjaga.

Untuk menangani keperluan ini, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah membangunkan iSupport, sebuah program latihan kemahiran dan sokongan dalam talian untuk penjaga orang yang menghidap demensia. Manual iSupport ini membolehkan penjaga yang tidak mempunyai akses kepada internet, atau yang lebih suka menggunakan manual, untuk mendapat manfaat. Program dan manual iSupport dalam talian sedang diuji di banyak negara. Harapan kami adalah program ini akan disesuaikan dan dilaksanakan di banyak negara di seluruh dunia.

Dévora Kestel

Pengarah, Jabatan Kesihatan Mental dan Penyalahgunaan Bahan

PANDUAN PENGGUNA

Di seluruh dunia, penjaga bagi orang yang hidup dengan demensia berhak untuk mendapat akses kepada maklumat dan sokongan yang disesuaikan dengan keperluan mereka. Ini adalah untuk membantu mereka untuk menguruskan kemampuan fizikal, mental dan sosial semasa menjaga seseorang yang hidup dengan demensia.

iSupport telah dibangunkan untuk menyediakan latihan dan maklumat yang mudah diakses dan berasaskan bukti, yang disesuaikan dengan keperluan penjaga. Ia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran penjagaan, seperti keupayaan penjaga untuk menguruskan gejala demensia dan menjaga diri mereka sendiri. iSupport berusaha untuk membolehkan orang yang hidup dengan demensia tinggal dalam komuniti, serta mengurangkan tekanan penjaga. Pelajaran yang termasuk dalam manual ini direka dengan teliti untuk membantu penjaga menangani cabaran penting yang mungkin dihadapi oleh mereka semasa menjaga seseorang yang hidup dengan demensia.



Apakah kandungan dalam manual iSupport?

Manual ini disusun dalam **lima modul** (lihat **Rajah 1** pada muka surat vi): **(1) pengenalan kepada demensia; (2) sebagai seorang penjaga; (3) menjaga diri saya; (4) memberi penjagaan harian; dan (5) menangani perubahan tingkah laku** yang mungkin berlaku pada orang yang hidup dengan demensia.

Modul 1 memberi pengenalan kepada apa itu demensia, termasuk apa yang berlaku kepada orang dengan demensia dan apa yang perlu dilakukan jika anda mensyaki ahli keluarga atau rakan anda mengalami demensia. **Modul 2** memberi pengetahuan tentang cara-cara meningkatkan komunikasi, membuat keputusan bersama, dan melibatkan orang lain dalam menjaga orang yang hidup dengan demensia. **Modul 3** bertujuan untuk mengurangkan tekanan penjaga dengan meluangkan masa untuk aktiviti yang menyenangkan dan berfikir secara berbeza. **Modul 4** menumpukan pada makan dan minum, termasuk mewujudkan suasana waktu makan yang lebih menyenangkan dan mencegah masalah kesihatan, menggunakan tandas dan penjagaan kontinen, serta penjagaan peribadi.



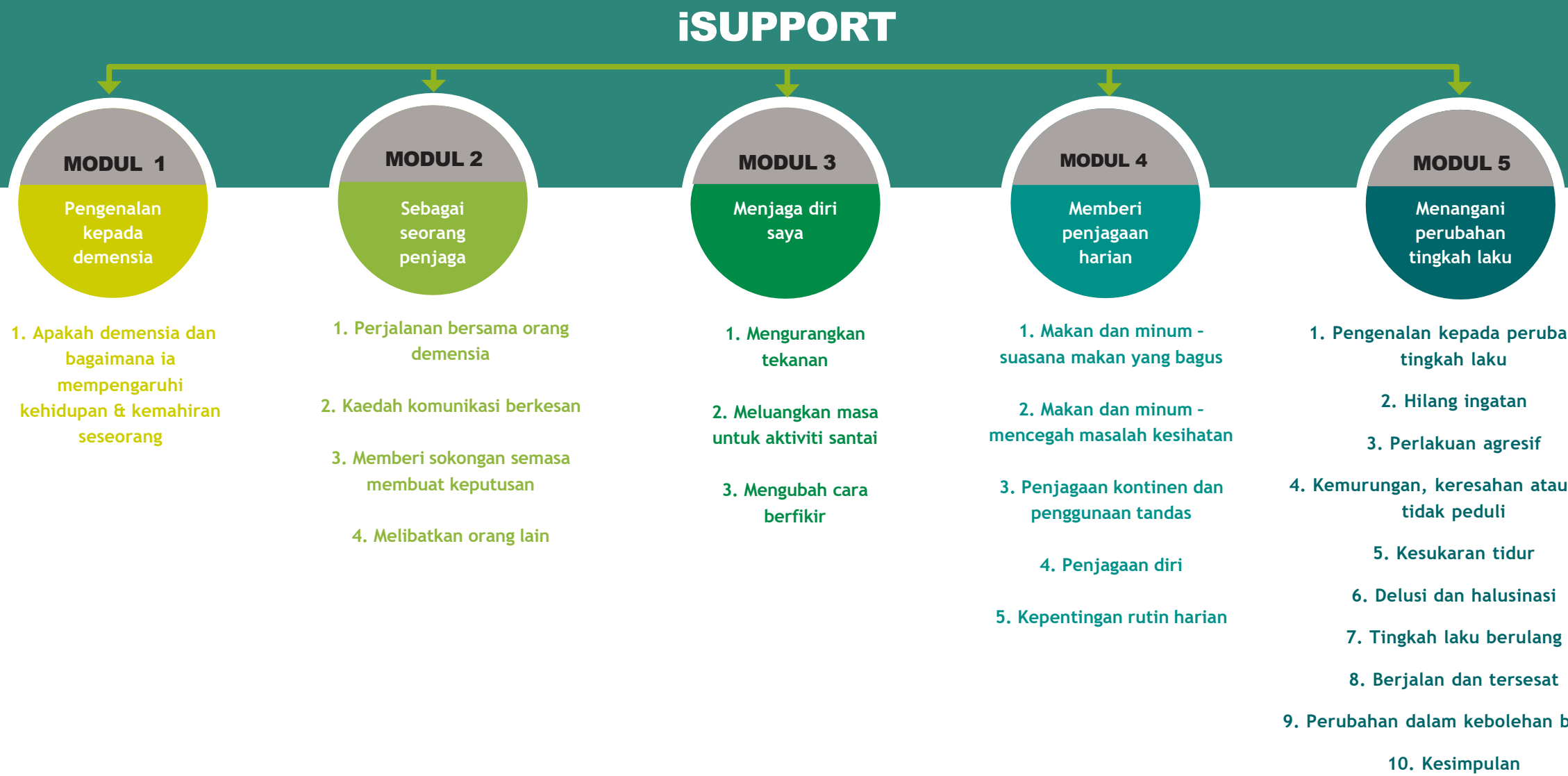
Akhir sekali, **Modul 5** memperkenalkan perubahan tingkah laku yang biasa berlaku pada orang demensia. Perubahan tersebut mungkin menyusahkan dan mengecewakan orang yang mengalami demensia dan anda sebagai penjaga. Gejala-gejala ini termasuk kehilangan ingatan, perlakuan agresif, kemurungan dan keresahan, kesukaran tidur, delusi dan halusinasi, perbuatan berulang, berjalan dan tersesat, serta kemahiran berfikir yang semakin merosot.

Sasaran iSupport

Manual iSupport ini ditujukan kepada penjaga orang yang hidup dengan demensia, termasuk ahli keluarga dan saudara-mara, rakan-rakan, serta penjaga lain. Namun, iSupport mungkin juga menarik minat pihak lain, seperti:

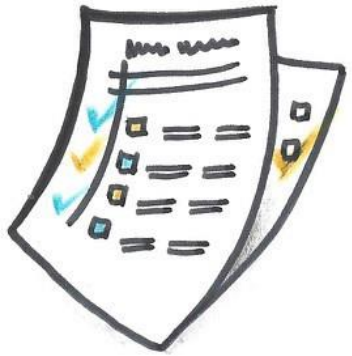
- organisasi bukan kerajaan (NGO) yang menyediakan latihan kemahiran, sokongan dan/atau maklumat kepada penjaga orang yang hidup dengan demensia
- pekerja kesihatan dan sosial yang menyediakan penjagaan dan maklumat kepada penjaga orang yang hidup dengan demensia
- wakil sektor swasta yang terlibat dalam pembangunan teknologi kesihatan untuk demensia, pemberian perkhidmatan penjagaaan demensia, atau insurans penjagaan kesihatan.

Rajah 1


iSUPPORT
MODUL 1
Pengenalan kepada demensia
1. Apakah demensia dan bagaimana ia mempengaruhi kehidupan & kemahiran seseorang
MODUL 2
Sebagai seorang penjaga
1. Perjalanan bersama orang demensia
2. Kaedah komunikasi berkesan
3. Memberi sokongan semasa membuat keputusan
4. Melibatkan orang lain
MODUL 3
Menjaga diri saya
1. Mengurangkan tekanan
2. Meluangkan masa untuk aktiviti santai
3. Mengubah cara berfikir
MODUL 4
Memberi penjagaan harian
1. Makan dan minum - suasana makan yang bagus
2. Makan dan minum - mencegah masalah kesihatan
3. Penjagaan kontinen dan penggunaan tandas
4. Penjagaan diri
5. Kepentingan rutin harian
MODUL 5
Menangani perubahan tingkah laku
1. Pengenalan kepada perubahan tingkah laku
2. Hilang ingatan
3. Perlakuan agresif
4. Kemurungan, keresahan atau sikap tidak peduli
5. Kesukaran tidur
6. Delusi dan halusinasi
7. Tingkah laku berulang
8. Berjalan dan tersesat
9. Perubahan dalam kebolehan berfikir
10. Kesimpulan

Bagaimanakah iSupport dibangunkan?

Program iSupport adalah berasaskan garis panduan *Mental Health Gap Action Programme* (mhGAP) oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) bagi penjaga orang yang hidup dengan demensia. mhGAP bertujuan untuk meningkatkan perkhidmatan kesihatan dan penjagaan komuniti untuk gangguan mental, neurologi dan penyalahgunaan bahan di semua negara. Fokus utamanya adalah pada negara berpendapatan rendah dan sederhana. iSupport dibangunkan berdasarkan bukti mengenai kebolehlaksanaan dan keberkesanan intervensi latihan dan sokongan penjaga. Akhirnya, program ini dibangunkan dengan kerjasama pakar antarabangsa dalam bidang penjagaan orang dengan demensia dan bidang intervensi digital, serta penjaga orang yang hidup dengan demensia. Untuk maklumat lanjut mengenai pembangunan iSupport, sila rujuk kepada Pot et al (2019)[1].



Bagaimanakah untuk menggunakan manual iSupport?

iSupport telah dibangunkan sebagai alat pembelajaran kendiri untuk penjaga orang yang hidup dengan demensia. Setiap modul dibahagikan kepada pelajaran-pelajaran tertentu (lihat **Rajah 1**). Bagi setiap pelajaran, susunan kandungan adalah seperti berikut. Pada permulaan, gambaran keseluruhan tentang mengapa pelajaran itu penting, bagaimana pelajaran itu akan membantu anda sebagai penjaga, dan apa yang akan anda pelajari akan diberikan. Kemudian, terdapat pembacaan dan juga aktiviti-aktiviti interaktif seperti *quiz*, contoh kes senario, dan latihan refleksi untuk membantu anda mempraktikkan apa yang telah dipelajari. Anda boleh memilih untuk mengikuti keseluruhan manual dari awal hingga akhir, atau memilih pelajaran yang paling relevan dengan kehidupan harian anda. Anda juga boleh kembali kepada pelajaran pada bila-bila masa.

1 Pot AM, Gallagher-Thompson D, Xiao LD, Willemse BM, Rosier I, Mehta KM, Zandi D, Dua T. iSupport: a WHO global online intervention for informal carers of people with dementia. World Psychiatry. 2019.

Berikut adalah panduan kepada latihan dan aktiviti dalam pelajaran-pelajaran iSupport ini. Latihan dan aktiviti ini boleh membantu anda memeriksa pemahaman anda dan mempraktikkan pembelajaran anda kepada kehidupan harian anda.

Peringatan!

Petua-petua ini membantu anda untuk merumuskan pembelajaran anda, ataupun memberi peringatan praktikal tentang bagaimana untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan seharian anda.

Semak Pemahaman Anda!

Di sini, anda akan ditanya satu soalan tentang apa yang telah anda pelajari. Jawapan boleh dijumpai pada halaman-halaman akhir setiap pelajaran.

Contoh: Apakah warna pisang?

- ☐ Hijau
- ☐ Biru
- ☐ Kuning
- ☐ Merah

Aktiviti

Di sini, anda akan diminta untuk fikir balik bagaimana penjagaan seseorang dengan demensia mempengaruhi kehidupan anda atau kehidupan orang demensia tersebut.

Contoh: Apakah perasaan anda sekarang?
Sila pilih semua yang berkenaan.

- ☐ Sedih
- ☐ Gembira
- ☐ Marah
- ☐ Keliru

Aktiviti Relaksasi

Latihan-latihan ini akan membantu mengurangkan tekanan dan menenangkan anda.

Modul 3 Pelajaran 1 merangkumi pelbagai jenis aktiviti relaksasi yang anda boleh cuba untuk membantu mengendalikan tekanan anda.

MODUL

1

PENGENALAN MENGENAI PENYAKIT DEMENSIA

Pengenalan mengenai penyakit demensia

Mengapa penting untuk mempelajari tentang demensia?

Penyakit demensia bukan sahaja mampu menjejaskan kualiti kehidupan pesakitnya, malah ia juga turut menjejaskan kualiti kehidupan penjaga pesakit jika mereka tidak mempunyai pengetahuan yang tepat dan cara pengendalian yang betul. Terdapat banyak mitos tentang penyakit demensia di kalangan orang ramai. Maka, adalah amat penting untuk mempelajari berkaitan penyakit ini dengan lebih lanjut.

Bagaimana modul pembelajaran ini dapat membantu saya?

Modul ini dapat membantu anda untuk memahami beberapa perkara asas tentang penyakit demensia dan bagaimana ia mempengaruhi kehidupan seseorang. Maklumat ini dapat memberi panduan yang jelas terutamanya kepada penjaga pesakit demensia.

Apakah yang dapat saya pelajari melalui modul pembelajaran ini?

1. Apa itu demensia?
2. Penyebab demensia.
3. Tanda-tanda dan gejala-gejala demensia.
4. Cara mengendalikan individu yang disyaki mengalami gejala demensia.
5. Cara mendapatkan bantuan rawatan.
6. Fokus pembelajaran utama berkaitan demensia

1. Apa itu penyakit demensia?

Penyakit demensia berlaku akibat daripada kemerosotan fungsi otak dalam jangka masa yang lama. Ia bukanlah kesan penuaan yang biasa. Penyakit demensia kebiasaannya dialami di kalangan orang tua, tetapi ia juga boleh berlaku pada usia muda. Secara kesimpulan, penyakit ini boleh menyerang semua lapisan masyarakat tanpa mengira status sosial, jantina, kumpulan etnik mahupun lokasi tertentu.

2. Apakah penyebab demensia?

Demensia berpunca daripada beberapa penyakit yang menyebabkan kemusnahan sel-sel saraf dan otak. Antara jenis penyakit yang menyumbang kepada kes demensia ialah:

Penyakit Alzheimer's (punca utama kes demensia)

Penyakit Alzheimer's adalah punca utama kes demensia. Ia memusnahkan sel otak dan saraf, menyebabkan maklumat tidak dapat lagi diterima dan disimpan sebagai memori ingatan.

Demensia vaskular (20%-30% kes)

Demensia vaskular pula berlaku apabila salur darah yang membawa darah beroksigen tidak lagi dapat sampai ke otak dan akhirnya menyebabkan sel otak mati. Gejala vaskular demensia boleh berlaku sama ada secara tiba-tiba diikuti serangan strok atau beberapa siri strok kecil.

Demensia *Lewy Bodies* (~10% kes)

Punca demensia *Lewy bodies* adalah hampir sama dengan penyakit Alzheimer's – ia disebabkan oleh kemerosotan sel saraf di dalam otak. Penyakit ini mengambil namanya dari penumpukan atau penyimpanan protein yang tidak normal - *Lewy Bodies* - di dalam sel saraf otak. Separuh daripada pesakit demensia *Lewy bodies* juga mengalami tanda-tanda dan gejala-gejala penyakit Parkinson.

Demensia *fronto-temporal*

Kebiasaannya, penyakit demensia *fronto-temporal* – termasuklah penyakit *Pick's* – adalah berpunca daripada kemerosotan yang tertumpu di bahagian hadapan otak. Pada peringkat awal, personaliti dan tingkah laku pesakit akan lebih terjejas berbanding dengan ingatan mereka.

Penyebab demensia yang jarang berlaku:

Terdapat pelbagai punca demensia yang jarang berlaku. Antaranya ialah demensia yang disebabkan oleh pengambilan alkohol dan demensia yang disebabkan oleh penyakit HIV/AIDS.



3. Apakah yang akan berlaku kepada pesakit demensia jika penyakit ini berlanjut?

Kesan dan tahap keseriusan demensia adalah berbeza bagi setiap individu. Terdapat pelbagai faktor yang mempengaruhi perbezaan ini. Antaranya termasuklah faktor personaliti, pengalaman hidup, tahap kesihatan dan cara kehidupan seseorang.

1. Jom semak tahap kefahaman anda tentang penyakit demensia.

Apakah yang berlaku kepada pesakit demensia?

Pesakit demensia kebiasannya mudah lupa akan sesuatu perkara atau mengalami kesukaran untuk mengingat. Pilih jawapan yang benar.

- ☐ BENAR
- ☐ SALAH

Penyakit demensia mempunyai beberapa peringkat

Gejala demensia boleh berlaku secara berperingkat. Pada mulanya, kehilangan ingatan tentang perkara-perkara kecil. Namun, ia akan berlanjut kepada kehilangan ingatan yang lebih teruk, dan kemerosotan kebolehan yang menjadikannya mustahil untuk menguruskan aktiviti harian tanpa bantuan. Biar kita tengok gejala-gejala yang mungkin berlaku pada setiap peringkat dengan selanjutnya.

Pada **peringkat awal** penyakit, pesakit demensia mungkin mempunyai masalah untuk mengingat, berkalut dengan masa, mudah terlupa nama-nama dan tempat-tempat yang dikenali sebelum ini, dan sukar membuat keputusan dengan tepat.

Apabila penyakit demensia memasuki **peringkat pertengahan**, pesakit demensia mungkin menjadi sangat pelupa dan memerlukan bantuan untuk melakukan aktiviti harian seperti membeli-belah, memakai pakaian dan mendandan diri.

Pada **peringkat akhir**, pesakit demensia sudah tidak lagi mampu mengenali saudara-mara atau rakan-rakannya. Pesakit mungkin menunjukkan tingkah laku yang boleh mengecewakan sama ada pada diri mereka sendiri mahupun orang sekeliling.

Walau bagaimanapun, adalah penting untuk menyedari bahawa ini hanyalah satu panduan kasar kepada perlanjutan demensia. Bukan semua pesakit demensia akan mengalami semua gejala pada setiap peringkat penyakit ini.



1. Aktiviti

Berikut adalah beberapa perkara biasa yang mungkin berlaku pada pesakit demensia.
Adakah ahli keluarga/rakan/orang yang anda jaga mengalami mana-mana ciri berikut? Sila pilih semua ciri yang berkenaan.

Adakah orang yang anda jaga …		Contoh
Menghadapi masalah mengingati perkara yang berlaku beberapa minit yang lepas?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Terlupa peristiwa yang baru terjadi* ● *Mengulangi soalan*
Mengalami kesukaran untuk melakukan aktiviti harian?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Pengurusan kewangan* ● *Membeli-belah* ● *Menyediakan makannan*
Mengalami kesukaran untuk mengenal pasti masa / tempat?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Terlupa tarikh dan masa janji temu*
Berkomunikasi secara berbeza berbanding dengan sebelumnya?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Kesukaran untuk mencurahkan/menerangkan fikiran dan perasaan diri* ● *Kesukaran mencari perkataan yang betul*
Tersalah letak barang?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Tidak menjumpai objek kebiasaan seperti kunci* ● *Mengesyaki barangnya dicuri*
Menarik diri daripada aktiviti sosial?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Kurang minat dalam aktiviti sosial* ● *Kurang semangat untuk melakukan sesuatu*
Menunjukkan perubahan dalam perasaan atau personaliti?	☐ Ya ☐ Tidak	● *Mempunyai banyak perubahan dalam perasaan* ● *Menjadi lebih mudah cemas berbanding dengan sebelumnya*

4. Apakah yang perlu anda lakukan jika anda mendapati individu di bawah jagaan anda berkemungkinan mengalami demensia?

Langkah pertama yang terbaik adalah memastikan orang tersebut dibawa berjumpa doktor/pakar perubatan yang bertauliah. Doktor atau pakar perubatan akan melakukan pemeriksaan fungsi badan dan otak dengan terperinci sebelum membuat pengesahan diagnosis penyakit demensia.

Adalah penting untuk menguji sama ada masalah ingatan seseorang itu adalah disebabkan oleh kemurungan, jangkitan saluran kencing, kesan sampingan ubat, kekurangan vitamin, tumor otak atau apa-apa sahaja keadaan yang masih boleh dirawat.

Hanya pegawai perubatan yang bertauliah sahaja yang boleh mengenal pasti hal tersebut. **Buku panduan iSupport ini adalah sebagai bahan asas rujukan sahaja dan tidak patut digunakan sebagai panduan diagnosis.**



5. Bagaimana untuk mendapatkan bantuan?

Penting untuk menyedari bahawa anda, seorang diri, tidak mampu memberikan kesemua penjagaan yang diperlukan oleh pesakit demensia, terutamanya apabila keadaan mereka menjadi lebih serius. Kami menggalakkan anda untuk menghubungi ahli keluarga, rakan dan organisasi atau perkhidmatan profesional untuk mendapatkan bantuan.

Terdapat klinik-klinik geriatrik dan persatuan demensia di kebanyakan negeri dalam Malaysia. Senarai klinik geriatrik dan persatuan demensia di Malaysia telah dilampirkan pada halaman akhir buku ini (klik sini untuk dapatkan senarai klinik geriatrik & persatuan demensia).

6. Apakah fokus buku panduan iSupport ini?

Penjagaan bagi orang demensia boleh menjadi amat membebankan. Oleh itu, buku panduan iSupport ini berkongsi ilmu dan petua untuk menangani kehidupan harian dan gejala biasa pesakit demensia. iSupport akan menunjukkan beberapa contoh yang biasa berlaku di kalangan pesakit demensia supaya anda lebih peka dan boleh mempraktikkan cara-cara untuk mengendalikan situasi-situasi tersebut.

Perkara penting berkaitan penyakit demensia! ⚠

- Penyakit demensia menjejaskan fungsi otak seseorang.
- Penyakit demensia kebiasaanya berlaku di kalangan warga emas.
- Demensia adalah satu penyakit, bukannya proses penuaan yang biasa.
- Sebagai langkah awal, penyakit ini perlulah dirujuk kepada pegawai perubatan.
- Adalah penting untuk anda menjaga kesihatan diri anda, bukan semata-mata kesihatan orang yang anda sayangi.
- Buku panduan iSupport ini boleh membantu memberi ilmu dan petua tentang penjagaan pesakit demensia.



Anda telah melengkapkan pelajaran ini
dengan jayanya, syabas!

Jawapan - Pengenalan Terhadap Demensia

1. Jom semak tahap kefahaman anda!

Apakah yang berlaku kepada pesakit demensia?

Pesakit demensia kebiasannya mudah terlupa akan sesuatu perkara atau mengalami kesukaran untuk mengingat.

✓ Benar

Jawapan yang benar ialah pesakit demensia kebiasannya mudah lupa akan sesuatu perkara atau mengalami kesukaran untuk mengingat.



2. Jom semak tahap kefahaman anda!

Apakah yang perlu anda lakukan jika orang yang anda sayangi disyaki mengalami demensia?

× **Hubungi kawan atau keluarga terdekat terlebih dahulu.**

Walaupun rakan dan keluarga boleh menawarkan sokongan yang diperlukan, pemeriksaan dan pengesahan diagnosis oleh pegawai perubatan perlu diutamakan.

× **Bergantung hanya kepada manual iSupport ini semata-mata.**

Walaupun manual ini menyediakan maklumat dan sokongan, ia tidak boleh menggantikan pemeriksaan perubatan yang hanya boleh diberikan oleh pegawai perubatan.

✓ **Hubungi mana-mana klinik atau hospital berdekatan untuk membuat janji temu.**

Ini adalah langkah yang terbaik jika anda belum melakukannya. Rujuk kepada halaman 272-274 bagi senarai klinik geriatrik dan persatuan demensia di Malaysia.

✓ **Individu tersebut telah mendapat pengesahan diagnosis demensia daripada pegawai perubatan.**

Tahniah! Anda telah berjaya melengkapkan langkah pertama yang penting.

MODUL

2

SEBAGAI SEORANG PENJAGA

Pelajaran 1. Perjalanan bersama orang demensia
Pelajaran 2. Kaedah komunikasi berkesan
Pelajaran 3. Memberi sokongan dalam membuat keputusan
Pelajaran 4. Melibatkan orang lain dalam penjagaan

Pelajaran 1. Perjalanan bersama

Mengapakah pelajaran ini penting?

Penyakit demensia boleh menjejaskan kehidupan pesakit demensia dan juga penjaganya.

Bagaimanakah pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu meningkatkan kemahiran untuk berhadapan dengan penyakit demensia bersama-sama; kekal berhubung dengan orang demensia; melibatkan orang lain; menjaga diri sendiri dan merancang masa depan.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Perubahan dalam peranan saya sebagai penjaga
2. Mengekalkan hubungan dengan orang yang saya jaga
3. Merancang aktiviti yang menyeronokkan
4. Melibatkan orang lain dalam proses penjagaan
5. Merancang masa depan dengan baik

1. Peranan anda boleh berubah dari semasa ke semasa

Peranan anda sebagai penjaga boleh berubah dari semasa ke semasa.

Pada peringkat awal demensia, banyak aktiviti masih boleh dinikmati bersama.

Apabila demensia semakin berlanjutan, pelbagai kesukaran akan dialami semasa melakukan aktiviti harian. Penjaga perlu banyak membantu seperti memberi ubat dan membawa pesakit ke janji temu.

Pada peringkat pertengahan dan peringkat akhir, tanggungjawab penjaga pesakit demensia akan meningkat. Tugas penjagaan melibatkan bantuan dalam penjagaan diri seperti pemandian, penggunaan tandas, pemakanan dan pemakaian.

Tugasan yang mencabar boleh membawa tekanan kepada penjaga seperti anda.

Mari kita lihat contoh

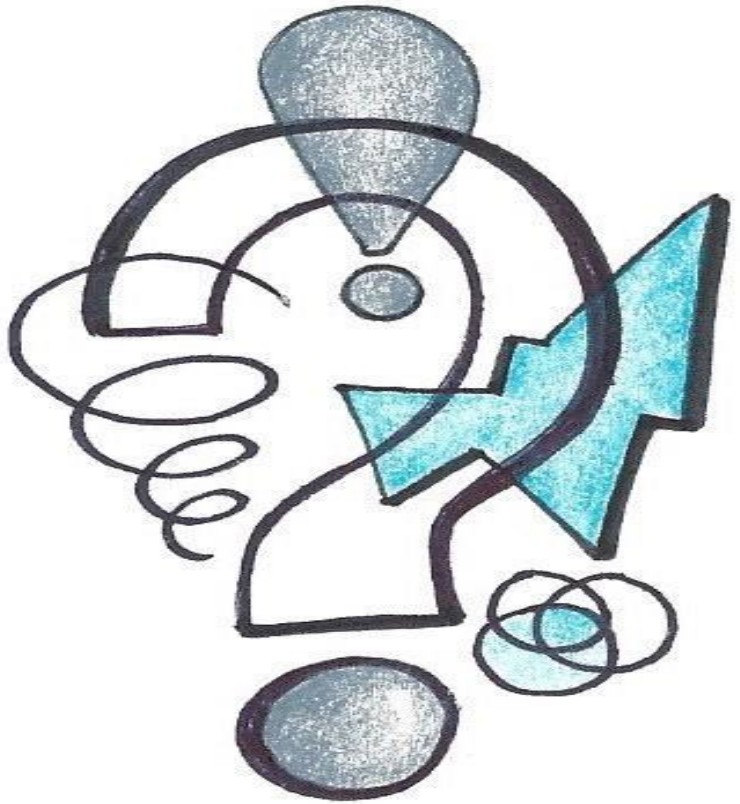
- Puan Aminah menghidap penyakit demensia dan tinggal bersama suaminya, Encik Ahmad.
- Puan Aminah menjadi semakin pelupa. Contohnya, beliau tidak dapat mengingat barang yang hendak dibeli semasa membeli-belah. Beliau selalu membeli barang yang salah dan berasa susah hati.

1. Semak pemahaman anda

Kehilangan daya ingatan.

Bagaimanakah Encik Ahmad boleh mendekati Puan Aminah? Semak kesemua jawapan yang anda rasa sesuai.

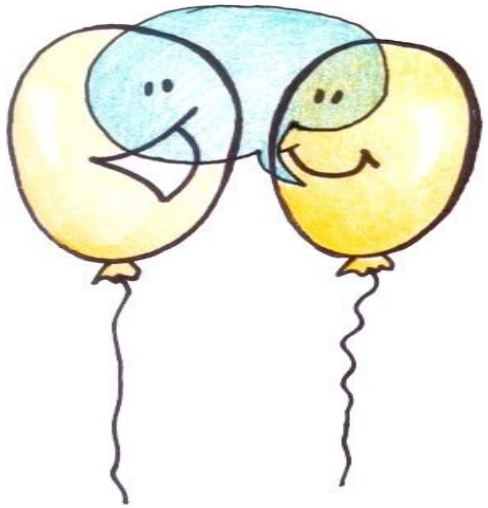
- ❑ Meminta Puan Aminah untuk ‘bekerja keras’ mengingati sesuatu.
- ❑ Jangan membiarkan Puan Aminah membeli-belah lagi.
- ❑ Bertanya secara prihatin kepada Puan Aminah tentang perasaan hilang daya ingatan.
- ❑ Tidak menyalahkan Puan Aminah, tetapi membuat senarai membeli-belah bersama.



2. Mengekalkan hubungan dengan orang yang dijaga.

Penjaga perlu kerap berbual dengan pesakit demensia. Sebaiknya, bincangkan tentang kesan demensia lebih awal dengan pesakit demensia. Hal ini adalah kerana demensia akan membuatkan perbincangan seperti ini menjadi lebih sukar apabila demensia mereka menjadi semakin teruk.

Jadi, berbincang tentang perubahan yang dihadapi sekarang. Juga kekal berkomunikasi antara satu sama lain dan berbincang tentang perubahan yang mungkin terjadi pada masa hadapan.



Ia adalah penting untuk kekal berkomunikasi antara satu sama lain.

Kaedah

Berikut merupakan kaedah untuk membantu komunikasi yang baik dengan pesakit demensia:

- menggunakan ayat yang mudah.
- mengawal perasaan anda.
- mengatur masa untuk diri sendiri supaya anda boleh menenangkan fikiran dan perasaan sendiri.

Untuk lebih banyak kaedah berkomunikasi dengan pesakit demensia, termasuk pada peringkat akhir penyakit:
Rujuk kepada Pelajaran 2 “Kaedah Komunikasi Berkesan” (Modul 2).

3. Merancang aktiviti yang menyeronokkan.

Apabila penyakit demensia berlanjut, masa penjagaan akan turut meningkat. Adakala, penjaga mengabaikan masa untuk diri sendiri. Penting untuk menjaga diri sendiri, seperti menjadualkan aktiviti-aktiviti santai dan latihan-Latihan relaksasi, agar anda tidak mudah rasa tertekan.

Untuk mengetahui tentang latihan relaksasi dan tenangan, rujuk:
Pelajaran 1 “Mengurangkan Tekanan” (Modul 3).

Untuk mengetahui tentang cara-cara mengubah pemikiran yang tidak membantu, rujuk:
Pelajaran 3 “Mengubah Cara Berfikir” (Modul 3).

Untuk mengetahui tentang bagaimana merancang aktiviti santai bagi diri anda, rujuk:
Pelajaran 2 “Meluangkan Masa untuk Aktiviti Santai” (Modul 3).



4. Bagaimanakah untuk melibatkan orang lain dalam penjagaan?

Tugasan-tugasan sebagai seorang penjaga boleh mencabar persahabatan dan perhubungan dengan orang lain. Anda mungkin berasa tiada sesiapa yang boleh memahami anda.

Namun, meluahkan perasaan dengan kenalan rapat boleh membantu anda merasa lebih baik.

Menjaga pesakit demensia bukan tanggungjawab anda seorang diri, kerana ia merupakan tugas yang terlalu besar untuk dipikul sendiri. Justeru, cuba beritahu rakan-rakan dan ahli keluarga dan meminta bantuan mereka supaya anda boleh berehat sebentar.

2. Semak pemahaman anda.

Tertekan kerana mempunyai pelbagai tugas.

Mak mentua Siti, Puan Fatimah menghidapi demensia.

Pada suatu hari, Siti perlu keluar bekerja pada jam 7.30 pagi. Namun, pembantu rumah yang dibayar tidak dapat sampai ke rumahnya sebelum jam 9.00 pagi.

Siti berasa bimbang untuk meninggalkan Puan Fatimah bersendirian di rumah, dan tidak pasti apa yang boleh dilakukan.

Bagaimanakah Siti harus menghadapi situasi ini?

Semak kesemua jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Meminta Pn. Fatimah untuk menjaga diri sendiri.
- ❑ Meminta jiran untuk memantau Pn. Fatimah sehingga pembantu rumah sampai.
- ❑ Meminta suaminya untuk masuk kerja lewat supaya boleh menjaga Pn. Fatimah sehingga pembantu rumah sampai.

5. Merancang masa depan dengan baik

Kebanyakan penjaga berasa risau tentang masa hadapan orang yang mengalami demensia.
Perancangan awal adalah bagus bagi memastikan orang demensia mampu mengemukakan hasrat mereka.

Justeru, cuba bincangkan dan membuat keputusan bersama orang demensia tentang penyediaan penjagaan, kos, keperluan penjagaan dan keputusan akhir hayat mereka seawal mungkin. Bincangkan mana-mana topik-topik yang membimbangkan.

1. Aktiviti

Berikut adalah beberapa soalan yang lazim bagi setiap penjaga. Anda mungkin ingin membincangkannya dengan orang yang anda jaga. ***Tuliskan jawapan anda untuk setiap soalan tersebut.***

Apakah pilihan pesakit demensia apabila mereka tidak boleh mandi sendiri? Sebagai contoh, adakah mereka lebih inginkan lelaki atau perempuan untuk memandikan mereka? Dan adakah mereka lebih inginkan ahli keluarga terdekat atau penjaga professional untuk memandikan mereka?

Apakah yang pesakit demensia ingin lakukan sendiri selagi mereka mampu?

1. Aktiviti

Jika lebih banyak bantuan diperlukan di rumah, apakah jenis bantuan yang mungkin pesakit demensia inginkan sekarang atau pada masa hadapan?

Apakah hasrat atau kehendak di akhir hayat mereka?

Soalan-soalan lain yang ingin dibincangkan:

Perubahan hubungan intim

Sebagai penjaga bagi pasangan anda yang menghidapi demensia, anda mungkin akan merasai perubahan dalam hubungan intim dengan pasangan anda.

Mari kita lihat semula contoh antara Puan Aminah dan Encik Ahmad.

Puan Aminah tinggal bersama suaminya, Encik Ahmad.
Pn. Aminah dan En. Ahmad merupakan pasangan yang intim, tetapi Ahmad bimbang tentang bagaimana demensia akan mempengaruhi hubungan mereka.

2. Aktiviti

Apakah yang boleh dilakukan oleh En. Ahmad dan Pn. Aminah untuk mengekalkan hubungan intim mereka semasa demensia Pn. Aminah semakin teruk?

Cuba fikirkan cara-cara sebelum teruskan pembacaan.

Berikut adalah beberapa kaedah untuk mengekalkan hubungan intim antara pasangan, seiring dengan kemerosotan penyakit demensia.

Petua

Cara untuk mengekalkan perhubungan

- Gunakan sentuhan, memegang tangan atau melakukan urutan lembut untuk menyampaikan kemesraan dan kasih sayang.
- Mainkan muzik yang digemari oleh pesakit demensia, kerana muzik boleh menggembirakan ‘mood’ mereka.
- Kekalkan kelucuan anda. Ini dapat membantu mengurangkan kekecewaan dan ketegangan dalam hubungan.
- Berbual dengan mereka tentang apa yang disukai dan diperlukan oleh mereka.

Jaga diri sendiri

Menjaga diri sendiri adalah penting dalam proses penjagaan pesakit demensia. Manual ini akan mengajar bagaimanakah cara untuk menjaga diri sendiri.

Peringatan

- Tidak mengapa untuk berehat.
- Tidak mengapa untuk meminta bantuan.
- Amatlah biasa untuk berasa susah hati dan kecewa. Izinkan anda untuk merasai perasaan-perasaan ini.
- Tidak mengapa jika berasa sunyi apabila pesakit demensia tidak lagi dapat berkomunikasi secara berkesan.

Semak apa yang anda telah pelajari

- Seiring dengan kemerosotan demensia, adalah penting untuk kekal berinteraksi dengan orang demensia.
- Merancang aktiviti yang santai untuk menenangkan diri sendiri, supaya tugasan penjagaan tidak menjadi terlalu membebankan.
- Meminta bantuan sebanyak mungkin, kerana menjaga orang demensia seorang diri boleh menjadi amat memenatkan.
- Merancang masa depan dengan orang demensia seawal mungkin.
- Terdapat pelbagai cara untuk mengekalkan hubungan intim dan kekal berinteraksi.

Untuk lebih banyak kaedah tentang cara untuk bertenang, baca Pelajaran 1 “Mengurangkan Tekanan” dalam Modul 3.



Anda telah lengkapkan pelajaran ini. Tahniah!

1. Semak pemahaman anda

Kehilangan daya ingatan.

Bagaimanakah En. Ahmad boleh mendekati Pn. Aminah?

Semak kesemua jawapan yang anda rasa sesuai.

✓ **Bertanya secara prihatin kepada Puan Aminah tentang perasaan hilang daya ingatan.**

Bagus! Bertanya secara prihatin mengenai perasaan Puan Aminah mungkin membantu. Contohnya, En. Ahmad boleh bertanya "Kamu nampak susah hati ke. Bagaimanakah saya boleh membantu?“

Selain daripada berkongsi kebimbangannya, usaha ini membolehkan En. Ahmad terus berkomunikasi dan membincangkan kesan penyakit demensia dengan Aminah.

✓ **Tidak menyalahkan Puan Aminah, tetapi membuat senarai membeli-belah bersama.**

Bagus! Membuat senarai membeli-belah bersama-sama boleh membantu meyakinkan Pn. Aminah untuk terus membeli-belah dan mengekalkan kebebasannya.

× **Meminta Puan Aminah untuk ‘bekerja keras’ mengingati sesuatu.**

Ini bukan respons yang baik, kerana hilang ingatan adalah satu gejala penyakit demensia yang tidak akan berubah.

× **Jangan biarkan Puan Aminah membeli-belah lagi.**

Ini bukan respons yang baik. Aktiviti membeli-belah boleh memberi Pn. Aminah tumpuan dalam kehidupannya dan meningkatkan harga dirinya.

2. Semak pemahaman anda

Tertekan kerana mempunyai pelbagai tugas.

Bagaimanakah Siti boleh menghadapi situasi ini?

✓ **Meminta jiran untuk memantau Fatimah sehingga pembantu rumah sampai.**

Ini mungkin satu pendekatan yang boleh dicubai oleh Siti bagi menjamin keselamatan ibu mentuanya.

✓ **Meminta suaminya untuk masuk kerja lewat supaya boleh menjaga Fatimah sehingga pembantu rumah sampai.**

Ini adalah respons yang baik! Siti boleh cuba melibatkan ahli keluarganya untuk mendapatkan sokongan dalam penjagaan. Ini bukan sahaja dapat menjamin keselamatan Puan Fatimah, malah Siti juga boleh berehat sementara waktu dan bertumpu atas pekerjaannya.

✓ **Meminta pembantu rumah supaya datang lebih awal.**

Ini adalah respons yang baik tetapi mungkin tidak dapat dilakuan kerana notis yang singkat.

× **Meminta Fatimah untuk menjaga diri sendiri.**

Ini bukanlah respons yang baik, kerana kebergantungannya kepada orang lain adalah sebahagian daripada kehidupan pesakit demensia dan ia tidak mungkin akan berubah.

Pelajaran 2: Kaedah komunikasi berkesan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Demensia boleh menyukarkan komunikasi di antara orang demensia dengan penjaganya.

Bagaimanakah pelajaran ini boleh membantu saya?

Pelajaran ini berkongsi beberapa petua komunikasi yang mungkin berkesan serta menunjukkan belas kasihan dalam situasi harian.

Apa yang akan saya pelajari?

Anda akan mempelajari cara-cara untuk:

1. Menambah baik komunikasi
2. Menilai keupayaan seseorang untuk mendengar dan melihat
3. Menarik perhatian mereka dengan sopan
4. Menggunakan ayat yang ringkas
5. Mengambil serius tentang seseorang dengan membaca gerak tubuh dan reaksi mereka
6. Memberi pujian
7. Menunjukkan belas kasihan

1. Bagaimana untuk menambah baik komunikasi?

Demensia kerap kali menyukarkan komunikasi. Ini boleh menjejaskan hubungan penjaga dan orang demensia, dan membuatkan pesakit atau penjaga merasa kecewa, sedih atau marah.

Apabila berkomunikasi dengan orang demensia seperti bercakap, pastikan mereka memahami maksud dan tindakan anda.

1. Semak pemahaman anda

Bayangkan bahawa anda seseorang yang mengalami demensia…

Apakah yang anda mahu orang lain lakukan untuk anda?

Sila pilih SEMUA yang berkenaan.

- ❑ Memahami perasaan anda.
- ❑ Bercakap di belakang anda.
- ❑ Memberi senyuman.
- ❑ Mengatakan bahawa mereka tidak ambil peduli.
- ❑ Memberitahu bahawa anda disayangi.
- ❑ Melayan anda seperti kanak-kanak.
- ❑ Mendekati anda dengan sopan dan penuh hormat.

2. Bagaimana untuk menilai keupayaan seseorang untuk mendengar dan melihat?

Penglihatan dan pendengaran adalah keupayaan asas yang penting bagi semua jenis kaedah komunikasi.

Malangnya, penyakit demensia mungkin menjejaskan keupayaan seseorang untuk mendengar dan melihat.

Oleh itu, adalah sangat penting untuk menilai sama ada pendengaran dan penglihatan seseorang itu boleh ditambah baik dengan membuat perubahan di persekitaran mereka atau menjalankan pemeriksaan kesihatan yang berkaitan.

1. Aktiviti

Latihan untuk menambah baik penglihatan

Penglihatan yang bagus adalah penting dalam komunikasi. *Semak senarai di bawah – kaedah manakah yang boleh anda cuba?*

Adakah pencahayaan cukup?	❑ Ya ❑ Tidak	Secara umumnya, pesakit demensia memerlukan cahaya yang terang untuk melihat dengan jelas. Tingkatkan tahap cahaya, dan gunakan cahaya siang jika boleh. Biarkan lampu menyala pada waktu malam supaya mereka mudah mencari bilik air.
Adakah warna kontras mencukupi?	❑ Ya ❑ Tidak	Demensia boleh menyukarkan kebolehan melihat warna kontras. Contohnya, jika terdapat pinggan putih di atas meja berwarna putih, pesakit demensia akan mengalami kesukaran untuk melihat pinggan tersebut. Pinggan/alas meja yang berwarna akan membantu mereka melihat dengan lebih baik.
Adakah orang demensia memakai cermin mata?	❑ Ya ❑ Tidak	Jika orang demensia sering kehilangan atau tersalah letak cermin mata, galakkan mereka untuk sentiasa meletakkan cermin mata di tempat yang sama. Menggantungkan cermin mata di leher juga boleh membantu.
Adakah cermin mata masih dalam keadaan yang baik?	❑ Ya ❑ Tidak	Periksa sama ada cermin mata mereka bersih. Juga periksa jika cermin mata itu selesa dipakai, terutamanya pada bahagian telinga dan hidung.
Adakah anda perlu mendapatkan nasihat doktor?	❑ Ya ❑ Tidak	Jika orang demensia tidak memakai cermin mata dan penglihatan sudah tidak jelas, dapatkan nasihat doktor. Jika orang demensia memakai cermin mata, periksa jika preskripsinya masih tepat, atau dapatkan nasihat doktor.

2. Aktiviti

Latihan untuk menambah baik pendengaran.

Pendengaran juga adalah penting untuk berkomunikasi. *Semak senarai di bawah - kaedah manakah yang boleh anda cuba?*

Adakah suasana terlalu bising?	❑ Ya ❑ Tidak	Kurangkan bunyi bising. Contohnya, matikan televisyen atau radio apabila bercakap dengan mereka. Bawa orang demensia ke kawasan yang tenang dan bebas daripada gangguan.
Sekiranya orang demensia mempunyai alat bantuan pendengaran, adakah mereka memakainya?	❑ Ya ❑ Tidak	Orang demensia mungkin terlupa untuk memakai alat bantuan pendengaran, atau memerlukan pertolongan anda untuk memakainya dengan betul.
Adakah alat pendengaran masih berfungsi dengan baik?	❑ Ya ❑ Tidak	Jika orang demensia sedang memakai alat bantuan pendengaran, periksa sama ada alat itu bersih, melekap dengan betul di telinga, selesa untuk dipakai dan baterinya telah dicaj.
Adakah anda perlu mendapatkan nasihat doktor?	❑ Ya ❑ Tidak	Jika orang demesia memakai alat bantuan pendengaran, periksa jika preskripsinya masih tepat, atau sama ada anda perlukan nasihat doktor. Jika orang demensia tidak mempunyai alat bantuan pendengaran, tetapi tidak boleh mendengar dengan baik, anda perlu mendapatkan nasihat doktor.

3. Bagaimanakah mendapatkan perhatian dengan berhemah?

Orang demensia juga mempunyai perasaan, walaupun mereka menghidap penyakit yang serius dan mempunyai masalah komunikasi.

Oleh itu, cuba menarik perhatian mereka secara sopan semasa bercakap dengan mereka.

Peringatan

- Langkah pertama komunikasi yang baik adalah dengan mendapatkan perhatian mereka.
- Terdapat pelbagai kaedah untuk mendapatkan perhatian seseorang dengan sopan.

2. Semak pemahaman anda

Mendapatkan perhatian dengan penuh hormat.

Apakah kaedah yang sesuai untuk menarik perhatian orang demensia?

Tandakan betul (✓) di hadapan jawapan yang sesuai.
Tandakan pangkah (×) di hadapan jawapan yang tidak sesuai.

- ❑ Meninggikan suara atau menjerit.
- ❑ Bercakap dengan jelas dan perlahan, pada nada yang sesuai, bersemuka dan pada paras mata mereka.
- ❑ Menepuk perlahan tangan, lengan atau bahagian depan bahu mereka.
- ❑ Memegang lengan mereka dengan kuat supaya mereka mendengar.
- ❑ Mendekati mereka dari belakang dan menyentuh bahu mereka.
- ❑ Memanggil mereka dengan nama yang dikenali.

4. Bagaimana untuk memudahkan komunikasi?

Penggunaan bahasa yang ringkas dan mudah dapat membantu mereka untuk memahami dengan lebih baik.

3. Semak pemahaman anda

Gunakan bahasa ringkas.

Ali menjaga bapanya yang mengalami demensia. Ali perasan bapanya tidak memahami apa yang dia cakap.

Apakah yang mungkin menjejaskan komunikasi antara Ali dan bapanya?

- ❑ Radio sedang dipasang.
- ❑ Ali sedang membuat panggilan telefon.
- ❑ Ali bertanya beberapa soalan pada masa yang sama.

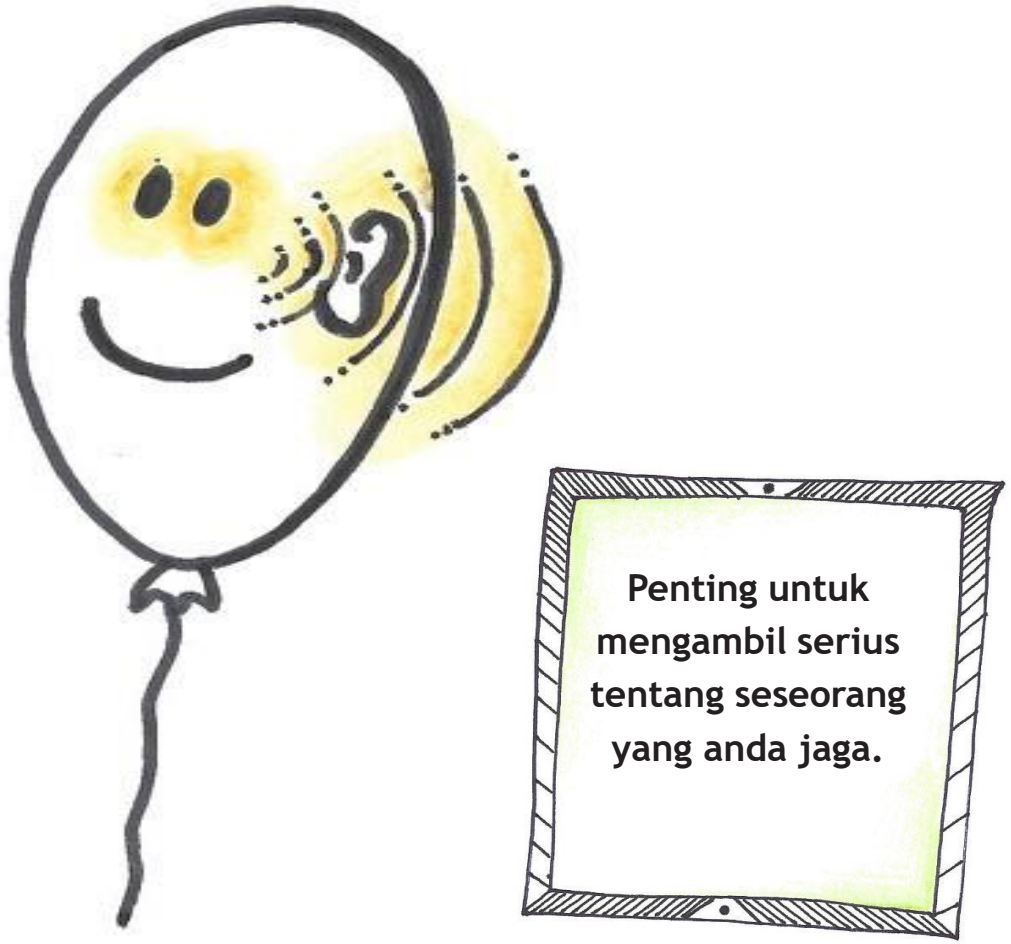
Peringatan

- Bertanya atau beritahu mereka satu perkara sahaja pada satu masa.
- Gunakan bahasa dan ayat yang ringkas dan mudah.
- Elakkan ayat yang panjang dan rumit, fokus satu perkara pada satu masa.
- Tukar soalan terbuka kepada soalan tertutup. Contoh: “Bapa nak minum Milo atau teh?”, “Mak nak pergi bersiar-siar di taman atau tidak?”
- Pastikan tiada bunyi bising yang mengganggu seperti televisyen atau radio.

5. Bagaimanakah untuk mengambil seseorang dengan serius?

Pada satu masa, orang demensia mungkin tidak dapat lagi berkomunikasi dengan berkesan. Bahasa yang digunakan mungkin kedengaran pelik atau kelakar.

Walau bagaimanapun, penting untuk memberi perhatian kepada apa yang mereka hendak sampaikan, walaupun anda mungkin tidak faham apa yang dimaksudkan oleh mereka. Meskipun kemahiran komunikasi mereka telah terjejas, mereka mungkin sedang cuba menyampaikan sesuatu mesej.



Mari kita lihat satu contoh

- Ali melawat bapanya yang mengalami demensia.
- Bapanya tidak dapat mencari perkataan yang sesuai semasa bertutur dengan Ali.
- Ali berkata kepada isterinya di hadapan bapanya: “Saya tidak tahu apa yang dia maksudkan!”. Isterinya menjawab: “Ya, saya juga tidak faham, percakapannya sama seperti kanak-kanak!”

4. Semak pemahaman anda

Mengambil serius tentang orang demensia.

Pada pendapat anda, apakah yang Ali seharusnya buat?

Semak SEMUA jawapan yang sesuai.

❑ Ali tidak harus bercakap buruk tentang bapanya di hadapan bapa.
Malah, Ali boleh berkata,“Agak sukar untuk memahami apa yang bapa maksudkan.”
Selepas itu, tanya beberapa soalan yang boleh dijawab ‘YA’ atau ‘TIDAK’.
Contoh: “Adakah bapa berjalan-jalan di taman pada pagi ini?”

❑ Ali dan isterinya boleh meminta izin bapanya bagi meneka apa yang hendak dikatakan oleh bapanya.

❑ Ali dan isterinya patut berkomunikasi tentang kesukaran memahami bapanya di hadapan bapa Ali.

Peringatan

- Penting melayani orang demensia dengan serius, hormat dan berhemah.
- Jangan bercakap buruk tentang mereka apabila masih bersama mereka.
- Bersabar dan memberi masa untuk mencari perkataan yang sesuai.
- Apabila orang demensia sukar untuk difahami, boleh menyoal mereka dengan soalan tertutup yang boleh dijawab dengan jawapan ‘YA’ atau ‘TIDAK’.

6. Bagaimanakah memberi perhatian terhadap bahasa tubuh mereka?

Anda boleh mengetahui banyak perkara daripada Bahasa tubuh seseorang. Contohnya, jika seseorang sedang bersenyum, mereka adalah dalam 'mood' yang baik. Pemerhatian sebegini boleh membantu anda untuk berkomunikasi dengan orang jagaan anda dengan lebih baik.

5. Semak pemahaman anda

Beri perhatian kepada perasaan dan reaksi.

Cuba lihat kartun di bawah. Adakah anda faham perasaan kartun tersebut?

Pilih jawapan yang betul bagi setiap kartun.



Gembira
Marah
Sedih
Takut



Gembira
Marah
Sedih
Takut



Gembira
Marah
Sedih
Takut



Gembira
Marah
Sedih
Takut

Peringatan

- Ekspresi muka dan gerak badan dapat menggambarkan perasaan seseorang. Contoh-contoh bahasa tubuh seperti gelisah, silang tangan atau mundar-mandir menunjukkan bahawa orang itu mungkin berasa gugup, kecewa atau cemas.

- Perhatikan respons dan bahasa tubuh orang yang anda jaga dengan teliti.

7. Bagaimanakah untuk memberi pujian?

Memuji orang yang dijaga dengan sesuai boleh mengurangkan ketegangan dalam hubungan. Secara umumnya, lebih baik untuk menyatakan apa yang telah dilakukan dengan baik oleh mereka, berbanding dengan menyatakan kesalahan mereka.

Pujian boleh terdiri daripada mengatakan bahawa mereka telah melakukan sesuatu dengan baik atau dengan mengatakan bahawa mereka kelihatan cantik. Boleh memuji mereka dengan pelbagai kaedah dan dalam pelbagai situasi yang berbeza.

Peringatan

- Orang yang dijaga akan merasa gembira jika dikatakan sesuatu yang positif.
- Pujian boleh diberikan dengan pelbagai cara.
- Mengatakan sesuatu yang negatif akan membuatkan mereka berasa sedih.

6. Semak pemahaman anda

Memberi pujian

Berikut adalah senarai kenyataan yang mungkin adalah pujian dan juga bukan pujian.

Tandakan betul (✓) bagi kenyataan pujian.
Tandakan pangkah (×) bagi kenyataan yang bukan pujian.

Kenyataan

- ❑ Anda kelihatan cantik.
- ❑ Anda sangat bagus dalam…
- ❑ Apa yang anda lakukan?! Hentikannya!
- ❑ Anda sangat membantu. Terima kasih.
- ❑ Anda telah membuat selerak.
- ❑ Anda seharusnya berasa malu kerana kerap terlupa.
- ❑ Saya suka menikmati masa dengan anda.
- ❑ Anda membuatkan saya mengamuk.
- ❑ Anda mempunyai senyuman yang menarik.

3. Aktiviti

Fikirkan tentang apa-apa yang anda suka tentang orang demensia bawah jagaan anda.
Tuliskan benda positif yang anda boleh katakan kepada mereka.

8. Bagaimanakah untuk menunjukkan anda mengambil berat tentang mereka?

Penting untuk menunjukkan bahawa anda mengambil berat tentang orang demensia, walaupun mereka sering mengulangi soalan yang sama atau anda tidak memahami apa yang hendak disampaikan oleh mereka.

Kita cuba sedaya upaya untuk bersabar dengan mereka. Jika tidak boleh sabar, izinkan diri untuk keluar daripada situasi itu sekejap untuk menenangkan fikiran dan perasaan anda sendiri.

Mari kita lihat satu contoh

- Puan Rosnah menghidap demensia, dan suaminya telah meninggal dunia 6 bulan yang lalu.
- Apabila adiknya, Abu datang melawat, Rosnah sering bertanya di mana suaminya.
- Abu tahu bahawa Rosnah merindui suaminya dan mungkin terlupa bahawa suaminya telah meninggal dunia.
- Jadi, Abu cuba mengalih perhatiannya dengan bertanyakan soalan lain, seperti “Apa khabar Rosnah hari ini?”.
- Namun, Rosnah tetap bertanya soalan yang sama.

7. Semak pemahaman anda

Bagaimana menunjukkan belas kasihan (1).

Adakah Abu memberi respons yang baik?

Sila pilih jawapan yang betul.

- ❑ YA
- ❑ TIDAK

Hari ini, Abu mencuba pendekatan yang berbeza.

- Abu berkata kepada Rosnah: “Kematian suami mesti sukar bagi awak.” lalu memeluk Rosnah.
- Kemudian, Abu menunjukkan Rosnah beberapa keping gambar suaminya yang dibawa dari rumah, dan mula bercerita tentang suaminya.
- Abu menunjukkan bahawa dia memahami Rosnah rindu kepada suaminya dan berusaha untuk memberikan sokongan.

8. Semak pemahaman anda

Bagaimana menunjukkan belas kasihan (2).

Adakah Abu memberi respons yang baik?

Sila pilih jawapan yang betul.

- ❑ YA
- ❑ TIDAK

Mari semak semula apa yang telah dipelajari

Anda telah mempraktikkan kemahiran komunikasi yang berikut:

- keupayaan mendengar dan melihat.
- mendapatkan perhatian dengan cara yang berhemah.
- memastikan penggunaan bahasa dan ayat ringkas.
- mengambil serius tentang seseorang.
- fokus pada perasaan dan reaksi mereka.
- memberi pujian.
- menunjukkan belas kasihan.

Perlu ingat, orang demensia juga mempunyai hak untuk berasa sedih atas kehilangan orang tersayang dalam suasana yang selamat dan disokong.

Contoh Abu dan Rosnah menunjukkan bahawa:

- Anda boleh menunjukkan belas kasihan dengan pelbagai cara.
- Adalah penting untuk melayani orang demensia dengan serius dan memberi perhatian kepada soalan yang ditanyakan.
- Menunjukkan belas kasihan boleh menambah baik hubungan anda dengan orang yang anda jaga.



Tahniah! Anda telah habiskan Pelajaran ini.

1. Semak pemahaman anda

Bayangkan anda menghidap demensia.

Apakah yang anda ingin orang lain lakukan?

- ✓ Memahami perasaan anda.
- × Bercakap di belakang anda.
- ✓ Memberi senyuman.
- × Mengatakan bahawa mereka tidak peduli.
- ✓ Memberitahu anda disayangi.
- × Melayan anda seperti kanak-kanak.
- ✓ Mendekati anda dengan sopan dan penuh hormat.



2. Semak pemahaman anda

Mendapat perhatian dengan cara berhemah.

Apakah cara yang sesuai untuk menarik perhatian orang demensia? Jawapan manakah yang betul dan salah?

× Meninggikan suara atau menjerit

Meninggikan suara **bukan cara yang berhemah** untuk mendapatkan perhatian. Ia mungkin akan membuatkan pesakit demensia berasa sedih, kecewa atau marah.

✓ Bercakap dengan jelas dan perlahan, pada nada yang sesuai, bersemuka dan pada paras mata mereka.

Ini adalah cara yang sesuai untuk berhubung. Ia menunjukkan bahawa anda berhubung dengan cara yang menghormati mereka.

✓ Menepuk perlahan tangan, lengan atau bahagian hadapan bahu mereka.

Ini adalah cara yang terbaik untuk mendapatkan perhatian orang demensia.

× Memegang lengan mereka dengan kuat supaya mereka mendengar.

Ini bukanlah cara yang berhemah untuk mendapatkan perhatian mereka. Ia akan membuatkan mereka tertekan atau marah.

× Mendekati mereka daripada belakang dan menyentuh bahu mereka.

Ia mungkin mengejutkan bagi seseorang yang tidak tahu tentang kewujudan atau kedatangan anda.

✓ Memanggil mereka dengan nama yang dikenali.

Ini adalah cara yang terbaik untuk mendapatkan perhatian mereka. Anda mungkin boleh menggunakan nama pertama mereka atau nama gelaran yang sering digunakan sebelumnya.

3. Semak pemahaman anda

Gunakan bahasa yang ringkas dan mudah.

Ali menjaga bapanya yang menghidap demensia. Ali perasan bahawa bapanya tidak memahami apa yang dia cakap.

Kenapa?

✓ **Radio sedang dipasang.**

Betul! Bunyi radio boleh menjadi sangat mengganggu. Ia menyukarkan orang demensia untuk memahami perbualan dengan anda kerana sukar untuk menumpukan perhatian.

✓ **Ali sedang membuat panggilan telefon.**

Betul! Membuat panggilan telefon menunjukkan Ali tidak berminat untuk bercakap dengan bapanya, dan mungkin akan mengelirukan bapanya. Penting bagi orang demensia untuk kekal fokus dalam topik yang sedang dibincangkan. Sukar untuk kembali kepada topik/perkara yang sama setelah membuat panggilan.

✓ **Ali bertanya beberapa soalan pada masa yang sama.**

Betul! Bertanya soalan yang banyak pada satu masa boleh mengelirukan orang demensia.

4. Semak pemahaman anda

Mengambil serius tentang seseorang.

✓ **Ali tidak harus bercakap buruk tentang bapanya di hadapan bapa. Malah, Ali boleh berkata,"Agak sukar untuk memahami apa yang bapa maksudkan." Selepas itu, tanya beberapa soalan yang boleh dijawab 'YA' atau 'TIDAK'. Contoh: "Adakah bapa berjalan-jalan di taman pada pagi ini?"**

Betul! Ali memandang serius terhadap bapanya apabila dia cuba memahami apa yang ingin disampaikannya. Jangan bercakap tentang mereka apabila berada di ruang yang sama dengan pesakit demensia.

✓ **Ali dan isterinya boleh meneka apa yang hendak dikatakan oleh bapanya.**

Ini adalah jawapan yang **wajar.** Sesetengah orang demensia menghargai bantuan yang diberikan untuk mencari perkataan yang sesuai untuk melengkapkan ayatnya.

5. Semak pemahaman anda

Memberi perhatian kepada reaksi.

Cuba lihat kartun di bawah. Adakah anda faham perasaan tersebut?

Pilih jawapan yang betul bagi setiap kartun.



✓ **Gembira**
Marah
Sedih
Takut



Gembira
✓ **Marah**
Sedih
Takut



Gembira
Marah
Sedih
✓ **Takut**



Gembira
Marah
✓ **Sedih**
Takut

6. Semak pemahaman anda

Memberi pujian.

✓	Anda kelihatan cantik.
✓	Anda sangat bagus dalam...
×	Apa yang anda lakukan?! Hentikannya!
✓	Anda sangat membantu. Terima kasih.
×	Anda telah membuat selerak.
×	Anda seharusnya berasa malu kerana kerap terlupa.
✓	Saya suka menikmati masa dengan anda.
×	Anda membuatkan saya mengamuk.
✓	Anda mempunyai senyuman yang menarik.

7. Semak pemahaman anda

Bagaimana hendak menunjukkan belas kasihan(1).

Adakah Abu memberi respons yang baik?

× **TIDAK**

Abu ingin mengalih perhatian Rosnah kerana dia tahu Rosnah merindui suaminya dan akan berasa sedih jika teringat tentang kematian suaminya. Namun, mengabaikan pertanyaan Rosnah bukanlah cara yang terbaik terutamanya jika kakaknya sering bertanya-tanya soalan yang sama.

8. Semak pemahaman anda

Bagaimana hendak menunjukkan belas kasihan (2).

✓ **YA**

Adalah penting untuk mencuba pelbagai cara bagi mengenal pasti yang terbaik. Pada awalnya, Abu cuba mengalih perhatian kakaknya tetapi tidak berjaya. Sekarang, dengan menunjukkan kepada Rosnah gambar suaminya, mereka dapat berbual dengan baik tentang suaminya.



Pelajaran 3: Menyokong dalam membuat keputusan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Kemerosotan fungsi otak boleh menyukarkan orang demensia untuk membuat keputusan yang wajar.

Bagaimanakah pelajaran ini boleh membantu saya?

Menyokong orang demensia dalam membuat keputusan sendiri selama mungkin boleh membantu menjaga maruah mereka.

Apakah yang saya akan pelajari?

1. Mengapakan perlu menyokong orang yang mengalami demensia untuk membuat keputusan?
2. Bagaimanakah membuat keputusan yang terbaik untuk seseorang?
3. Bagaimanakah menyokong orang demensia untuk membuat keputusan harian?
4. Bagaimanakah menyokong orang demensia untuk membuat keputusan yang rumit?

1. Mengapakan perlu menyokong orang demensia membuat keputusan?

Menyokong pesakit demensia untuk membuat keputusan sendiri adalah sangat penting. Seperti orang lain, orang demensia mempunyai hak dalam membuat keputusan yang mempengaruhi kehidupan dan kesejahteraan mereka.

Namun, seiring dengan perlanjutan demensia, keupayaan untuk membuat keputusan bagi diri sendiri akan menjadi semakin sukar. Adakala, ahli keluarga akan mengambil alih dalam membuat keputusan, dan bukannya menyokong mereka dalam membuat keputusan sendiri.

Dalam pelajaran ini, anda akan belajar bagaimana boleh menyokong orang yang anda jaga apabila mereka perlu membuat keputusan.

2. Bagaimanakah membuat keputusan yang terbaik untuk seseorang?

Membuat keputusan boleh menjadi sukar bagi orang demensia. Mengapa?

Lihat sebab-sebab di bawah untuk mengetahui lebih lanjut.

- **Hilang daya ingatan**
  Hilang daya ingatan akan membuatkan orang demensia terlupa maklumat yang diperlukan untuk membuat keputusan.

- **Masalah dengan pemikiran, dan kesukaran menerangkan apa yang dalam fikiran mereka**
  Apabila orang demensia mengalami masalah untuk berfikir dan menyampaikan apa yang difikirkan, ia mungkin menjadi lebih sukar bagi mereka untuk membuat keputusan dan berkongsi keputusan itu dengan anda.

- **Masalah dengan membuat keputusan yang rumit.**
  Sokongan anda adalah penting untuk membantu mereka membuat keputusan yang rumit, seperti hendak mengupah pembantu rumah untuk menjaga mereka atau tidak.

Justeru, sokongan anda amat diperlukan untuk membantu menjelaskan apa yang mereka perlukan. Keputusan yang selaras dengan minat, keperluan dan keinginan mereka akan membantu mereka menjadi lebih berdikari.

1. Aktiviti

Fikirkan keadaan diri sendiri

- Membuat keputusan akan menjadi lebih sukar apabila demensia berlanjutan.
- Sokongan penjaga amat diperlukan untuk membantu orang demensia membuat keputusan.
- Bagi orang demensia, membuat keputusan sendiri tidak mudah kerana penyakit demensia mereka.

Adakah anda menyokong orang yang anda jaga dalam membuat keputusan?

Senaraikan cara anda menyokong dalam membuat keputusan:

3. Bagaimanakah menyokong orang demensia untuk membuat keputusan harian?

Penting untuk menggalakkan orang demensia melakukan apa-apa yang mereka masih mampu.
Mereka akan menjadi lebih berdikari dan keyakinan mereka akan meningkat apabila disokong dalam membuat keputusan kecil dalam kehidupan harian.

Mari kita lihat satu contoh

- Lee hidup dengan penyakit Alzheimer's dan dijaga oleh isterinya, Hui.
- Sebelum menghidap demensia, pada setiap petang, Lee akan menggantungkan pakaian untuk dipakai keesokan hari.
- Disebabkan demensia sekarang, beliau sering terlupa untuk berbuat demikian dan adakala beliau memakai pakaian yang sama pada setiap hari.

1. Semak pemahaman anda

Sokongan untuk membuat keputusan harian.

Pada pendapat anda, apakah cara terbaik untuk memastikan Lee memakai pakaian yang bersih, tanpa membuat keputusan bagi pihak Lee?

- ❑ Sebelum Hui dan Lee tidur, Hui bertanya kepada Lee tentang pakaian pada keesokan hari. Hui kemudian meminta Lee untuk menggantung pakaian tersebut.
- ❑ Hui memilih pakaian dan meminta Lee untuk menggantungkannya.
- ❑ Hui memilih pakaian untuk Lee pada waktu pagi dan memberikan kepada Lee untuk dipakai.

Peringatan

- Penting menggalakkan orang yang anda jaga untuk terus melakukan apa sahaja yang mereka mampu lakukan.
- Menyokong orang yang anda jaga ketika membuat keputusan akan membantu mereka menjadi lebih berdikari.
- Menyokong orang yang anda jaga dalam membuat keputusan boleh meningkatkan keyakinan diri mereka.

4. Bagaimana untuk menyokong orang demensia untuk membuat keputusan harian apabila demensia berlanjutan?

Mari kita lihat satu contoh

6 bulan kemudian, Lee berasa semakin tertekan apabila memilih pakaian untuk keesokan harinya dengan Hui.
Dia mula bimbang tentang semua perkara yang perlu dilakukan esok dan berasa cemas.
Ini menyukarkan Hui untuk menyokong Lee dalam membuat keputusan.

2. Semak pemahaman anda

Menyokong bagi membuat keputusan semasa demensia berlanjutan

Apakah yang Hui perlu lakukan?

Sila semak semua jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Hui boleh bertanya pada waktu pagi keesokan hari tentang pemilihan bajunya, dan bukan pada waktu petang tersebut.
- ❑ Hui memilih dan menggantungkan pakaian bagi pihak Loh.
- ❑ Hui boleh memberi pilihan kepada Loh, contohnya sama ada dia ingin memakai seluar biru atau hitam.

Peringatan

- Menyokong seseorang yang mengalami demensia dalam membuat keputusan sendiri adalah munasabah, walaupun demensia mereka semakin berlanjutan.
- Untuk memudahkan keputusan, hadkan bilangan pilihan yang diberi.
- Bincangkan keputusan yang perlu dibuat pada masa yang tenang juga boleh membantu, kerana orang demensia tersebut mungkin dalam 'mood' yang baik atau kurang bimbang semasa membuat keputusan.

5. Bagaimana untuk menyokong orang demensia ketika membuat keputusan yang rumit?

Orang demensia mungkin tidak dapat membuat keputusan yang rumit seperti keputusan mengenai rawatan.

Mari kita lihat satu contoh

- Puan Kamala menghidap demensia vaskular dan dijaga oleh anak perempuannya, Priya.
- Doktor menasihatkan Pn. Kamala untuk mula mengambil ubat bagi tekanan darah.
- Pn. Kamala tidak memahami keperluan ubat tekanan darah dan tidak mahu mengambil ubat tersebut.

3. Semak pemahaman anda

Sokongan untuk membuat keputusan rumit (1).

Apakah yang harus dilakukan oleh doktor dan Priya?

Semak SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Pn. Kamala tidak memerlukan sokongan dalam membuat keputusan sama ada ingin mengambil ubat tersebut atau tidak, kerana beliau telah menyatakan keinginannya.
- ❑ Doktor menyuruh Pn. Kamala untuk mengambil ubat, kerana ini adalah untuk kebaikan kesihatannya.
- ❑ Doktor harus menjelaskan kebaikan ubat tersebut. Contohnya, terangkan bahawa ubat ini dapat membantu melambatkan kemerosotan fungsi otaknya.
- ❑ Anak perempuannya boleh berkata kepada Pn. Kamala: “Ibu selalu sukar mencari perkataan apabila bercakap. Ini kerana ibu cepat lupa. Ubat ini boleh membantu ibu untuk bercakap dengan lebih baik”.

Mari kita lihat contoh yang lain

- Encik Raju menghidap demensia dan tinggal bersama isterinya, Ella.
- Penyakit Raju semakin merosot. Justeru, Ella berputus untuk berjumpa doktor sendiri tanpa Raju untuk berbincang tentang tahap kesihatan Raju.
- Sebelum berjumpa dengan doktor, Ella cuba berbincang dengan kakak Raju. Kakak Raju bertanya apakah keputusan yang akan dibuat oleh Raju sebelum dia menghidapi demensia.
- Semasa berbincang dengan doktor, Ella cuba membayangkan apa yang akan diputuskan oleh Raju jika diberikan semua maklumat.

4. Semak pemahaman anda

Sokongan untuk membuat keputusan rumit (2).

Pada pendapat anda, mengapakah Raju tidak lagi boleh membuat keputusan untuk dirinya sendiri?

Sila semak SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Raju tidak memahami maklumat yang mana penting untuk membuat keputusan.
- ❑ Raju tidak bersetuju dengan doktornya.
- ❑ Raju tidak dapat menyampaikan keputusannya melalui percakapan atau bahasa tubuh.
- ❑ Raju tidak dapat menggunakan atau mempertimbangkan maklumat semasa membuat keputusan.

Kebolehan untuk membuat keputusan dipengaruhi oleh perkara yang berikut:

- **Jenis keputusan yang dibuat.**
  Orang demensia mungkin masih boleh memilih pakaian yang mereka ingin pakai, tetapi tidak boleh mengambil keputusan untuk pengambilan ubat.

- **Penyakit lain.**
  Pada satu masa, orang demensia mungkin menghidapi jangkitan teruk yang mengelirukan mindanya. Selepas sembuh dari jangkitan tersebut, dia mungkin boleh pulih untuk membuat keputusan pengambilan ubat.

- **Keadaan boleh menjadi sukar untuk dinilai.**
  Kadang-kadang, keadaan akan menjadi kurang jelas dan penjaga mungkin rasa tiada pilihan lain. Dalam keadaan seperti ini, penjaga mungkin perlu membuat keputusan yang terbaik bagi pesakit demensia.

Peringatan ⚠

- Jika mempunyai sokongan yang betul, orang demensia boleh membuat keputusan yang rumit, seperti keputusan mengenai perubatan.

- Bagi menyokong orang demensia membuat keputusan yang rumit, adalah penting untuk memberi maklumat yang betul kepada mereka supaya mereka memahami akibat-akibat daripada keputusan tersebut.

Peringatan ⚠

Anda boleh membuat keputusan untuk kebaikan orang demensia dengan mengambil kira aspek-aspek berikut:

- Keinginan dan perasaan pesakit demensia sebelum dan selepas menghidapi demensia. Boleh cuba cari jika mereka tuliskan keinginan mereka ketika mereka tidak menghidap demensia.
- Kepercayaan dan nilai yang mungkin mempengaruhi keputusan mereka apabila mereka tidak menghidap demensia.
- Pandangan orang yang dipercayai oleh orang demensia boleh dijadikan sebagai rujukan semasa membuat keputusan.
- Sedarlah bahawa keputusan terbaik bagi mereka bukannya selalu selaras dengan keputusan terbaik anda sendiri atau anggota keluarga. Pada akhirnya, yang paling utama adalah keputusan terbaik bagi mereka, kerana keputusan tersebut paling berkaitan dengan mereka.
- Mengambil kira bahawa keinginan masa lalu mungkin berbeza daripada keinginan mereka sekarang.

Bersedia untuk mengambil alih keputusan

Mungkin akan tiba suatu masa di mana anda perlu membuat keputusan bagi pihak mereka. Di sini, kami berkongsi beberapa petua tentang mengambil alih proses pembuatan keputusan:

- Kumpulkan maklumat yang diperlukan sejak awal perkembangan penyakit.
- Berbincang tentang keputusan dengan ahli keluarga, rakan, doktor atau kenalan rapat untuk membantu membuat keputusan yang penting bagi kedua-dua pihak.
- Sediakan arahan yang menggambarkan dengan tepat kehendak pesakit demensia, selaras dengan Arahan Awal Perubatan (AMD). Maklumkan kepada pesakit serta doktor tentang pilihan dan keputusan anda mengenai rawatan perubatan.

2. Aktiviti

Fikirkan soalan-soalan berikut berdasarkan kehendak orang yang anda jaga.

- Di manakah tempat tinggal yang boleh diterima oleh mereka, jika mereka tidak lagi boleh tinggal di rumah?

- Apakah aspek penjagaan rumah/komuniti/kemudahan yang penting terhadap mereka?

- Siapakah yang bertanggungjawab ke atas kewangan mereka apabila mereka tidak lagi mampu mengendalikannya?

- Bagaimanakah mereka ingin dilayan pada akhir hayatnya?

- Adakah terdapat rawatan perubatan yang tidak mahu diterima oleh mereka?

- Apakah yang mereka inginkan apabila kehilangan keupayaan untuk makan? Adakah mereka mahu mendapatkan tiub suapan (*feeding tube*)?

- Adakah mereka mempunyai sebarang ketakutan atau kebimbangan tentang rawatan perubatan?



Tahniah! Anda telah habiskan pelajaran ini.

1. Semak pemahaman anda

Sokongan untuk membuat keputusan harian.

Pada pendapat anda, apakah cara terbaik untuk memastikan Lee memakai pakaian yang bersih, tanpa mengambil alih keputusannya pada masa yang sama?

✓ **Sebelum Hui dan Lee tidur, Hui bertanya kepada Lee tentang pakaian pada keesokan hari. Hui kemudian meminta Lee untuk menggantung pakaian tersebut.**

Ini adalah jawapan yang bagus! Dengan cara ini, Lee digalakkan untuk melakukan perkara yang dia masih mampu lakukan.

✓ **Hui memilih pakaian dan meminta Lee untuk menggantungkannya.**

Jawapan ini mungkin boleh diterima, jika Lee memang mengalami banyak kesukaran untuk membuat keputusan pakaian. Adalah lebih baik jika Hui menyokong Lee dalam membuat keputusannya sendiri.

× **Hui memilih pakaian untuk Lee pada waktu pagi dan memberikan kepada Lee untuk dipakai.**

Ini bukan pilihan yang baik kerana Hui mengawal Lee. Adalah lebih baik jika Hui menyokong Lee dalam membuat keputusan dan menggalakkan dia melakukan perkara yang dia masih mampu lakukan, seperti menggantungkan baju sendiri.

2. Semak pemahaman anda

Menyokong membuat keputusan semasa demensia semakin berlanjutan.

Apakah yang Hui perlu lakukan?

✓ **Hui boleh bertanya pada waktu pagi keesokan hari tentang pemilihan bajunya, dan bukan pada waktu petang tersebut.**

Betul! Hui masih menyokong Lee dalam menentukan apa yang dia mahu pakai dan Lee tidak akan bimbang petang sebelumnya.

× **Hui memilih dan menggantungkan pakaian bagi pihak Loh.**

Ini bukan pilihan yang baik kerana Hui yang memutuskan bagi pihak Lee, sementara Lee masih boleh membuat keputusan sendiri.

× **Hui boleh memberi pilihan contohnya sama ada dia ingin memakai seleuar biru atau hitam.**

Di dalam kes yang tertentu, ini mungkin pilihan yang baik. Meskipun Hui menentukan pilihan seluar Lee tetapi Lee masih boleh lagi membuat keputusan sendiri.

Namun, dalam hal ini, ia bukan pilihan yang terbaik. Hal ini mungkin tidak akan menyelesaikan masalah yang Lee bimbangkan pada keesokan hari.

3. Semak pemahaman anda

Sokongan untuk membuat keputusan rumit (1).

Apakah yang harus dilakukan oleh doktor dan Priya?

Lebih daripada satu jawapan adalah betul.

× **Pn. Kamala tidak memerlukan sokongan untuk berputus sama ada hendak mengambil ubat tersebut atau tidak, kerana beliau telah menyatakan keinginannya.**

Ini bukanlah respons yang baik, kerana kita tidak pasti sama ada Pn. Kamala memahami kepentingan pengambilan ubat dan apakah kesan terhadapnya jika tidak mengambil ubat tersebut.

× **Doktor menyuruh Pn. Kamala untuk mengambil ubat, kerana ini adalah untuk kebaikan kesihatannya.**

Ini bukanlah respons yang baik. Meskipun ubat itu baik untuk kesihatan Kamala, doktor tidak patut menyuruh Pn. Kamala apa yang harus dilakukan.

✓ **Doktor harus menjelaskan kebaikan ubat tersebut. Contohnya, terangkan bahawa ubat ini dapat membantu melambatkan kemerosotan fungsi otaknya.**

Bagus! Penjelasan doktor yang mudah difahami mungkin membolehkan Pn. Kamala memahami kepentingan pengambilan ubat dan membolehkannya membuat keputusan yang tepat.

✓ **Anak perempuannya boleh berkata kepada Pn. Kamala: "Ibu selalu sukar mencari perkataan apabila bercakap. Ini kerana ibu cepat lupa. Ubat ini boleh membantu ibu untuk bertutur dengan lebih baik".**

Betul! Menggunakan perkataan yang berbeza untuk menjelaskan sebab untuk mengambil ubat mungkin membantu Kamala memahami kebaikan ubat tersebut.

4. Semak pemahaman anda

Sokongan untuk membuat keputusan rumit (2).

Pada pendapat anda, apakah sebab Raju tidak lagi boleh membuat keputusan untuk dirinya sendiri?

Lebih daripada satu jawapan adalah betul.

✓ **Raju tidak dapat memahami maklumat mana yang penting untuk membuat keputusan.**

× Raju tidak bersetuju dengan doktor.

✓ **Raju tidak dapat menyampaikan keputusannya melalui percakapan dan bahasa tubuh.**

✓ **Raju tidak dapat menggunakan atau mempertimbangkan maklumat semasa membuat keputusan.**

Pelajaran 4: Melibatkan orang lain dalam penjagaan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Berkongsi tanggungjawab penjagaan dengan orang lain boleh melegakan beban anda, dan juga membantu anda untuk terus memberi penjagaan dalam jangka panjang.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Dengan mempraktikkan kemahiran ‘meminta pertolongan’.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Kepentingan melibatkan keluarga dan rakan-rakan dalam penjagaan.
2. Jenis bantuan dan sokongan yang mungkin diperlukan.
3. Meminta pertolongan orang lain dengan lebih berkesan.

1. Kepentingan melibatkan keluarga dan rakan-rakan.

Melibatkan orang lain dalam penjagaan orang demensia mungkin sukar. Anda mungkin berfikir bahawa orang lain tidak dapat memberi penjagaan yang ‘tepat’ seperti yang anda lakukan. Mereka juga mungkin tidak mempunyai masa dan menolak apabila anda meminta bantuan mereka.

Apabila demensia menjadi semakin teruk, orang demensia akan memerlukan lebih banyak bantuan dari segi aktiviti harian mereka.

Oleh itu, penglibatan orang lain sejak awal lagi adalah penting supaya tanggungjawab penjagaan dapat dikongsi bersama.

Ia juga membantu jika anda boleh berbual dengan seseorang yang memahami situasi dan perasaan anda.

2. Jenis bantuan dan sokongan yang mungkin anda perlukan

Mari kita lihat contoh-contoh di bawah.
Adakah mereka menerima sebarang bantuan?

- **Lee** menjaga ibunya yang menghidap demensia. Li tidak menerima sebarang bantuan daripada orang lain dan meluangkan banyak masa untuk menjaga ibunya. Li berasa terbeban dan inginkan bantuan.

- **Muthu** menjaga isterinya yang menghidap demensia dan telah melibatkan kedua-dua kakaknya dalam penjagaan isterinya. Kakaknya kerap membawa isteri Muthu keluar membeli-belah atau membantu membersihkan rumah.

- **Fatimah** menjaga suaminya yang menghidap demensia. Fatimah mendapatkan bantuan daripada keluarga, rakan dan jiran. Mereka akan membantu membeli-belah atau membersihkan rumah, manakala yang lain membawa suaminya berjalan. Mereka juga mendengar kesukaran yang dihadapi oleh Fatimah and memberi sokongan.

Senarai di bawah menerangkan jenis-jenis bantuan dan sokongan yang diterima oleh Fatimah:

Bantuan praktikal

- Keluarga: Kakak saya menolong membersihkan rumah sebulan sekali.
- Rakan: Nurul datang untuk membantu membeli-belah dan memasak seminggu sekali.

Melakukan aktiviti santai bersama

- Keluarga: Beberapa ahli keluarga kerap membawa suami saya keluar berjalan-jalan.

Sokongan emosi

- Rakan: Aminah selalu sedia menjadi pendengar apabila saya perlukan.

Memberi maklumat

- Kenalan/Jiran: Jiran saya membantu untuk mencari maklumat tentang komuniti sokongan individu demensia.

1. Aktiviti

Apakah jenis bantuan yang sedang anda terima?

Sila nyatakan dibawah jenis bantuan yang anda sedang terima. Jika bantuan yang diterima tidak tersenarai di bawah, nyatakan jawapan anda di ruang 'Bantuan lain'.

Adakah keluarga, rakan, jiran atau orang lain memberikan:

Bantuan praktikal?

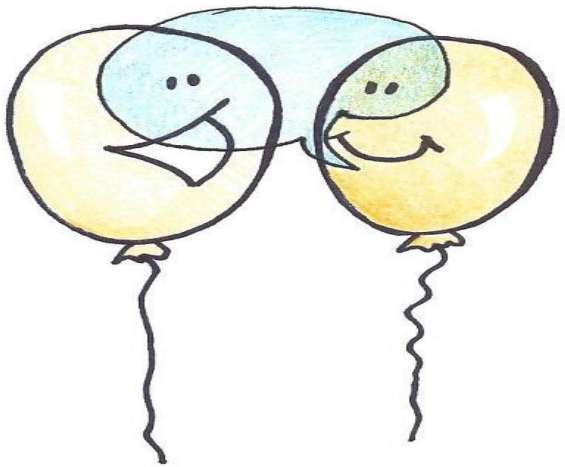
Bantuan emosi?

Bantuan dengan aktiviti santai?

1. Aktiviti

Maklumat?

Bantuan lain?



Peringatan

Ingat, berkongsi tanggungjawab penjagaan adalah perkara biasa. Anda diizinkan untuk melakukan sesuatu yang menenangkan diri anda, melakukan sesuatu tanpa melibatkan orang demensia atau menikmati waktu rehat sendiri.

2. Aktiviti

Rangkaian sokongan anda

Lihat balik bantuan-bantuan yang anda telah senaraikan di halaman sebelum ini.
Kemudian, pilih SATU jawapan yang paling berkaitan dengan rangkaian bantuan yang anda ada.

- ❑ **Saya menerima bantuan dalam satu kategori.**
  Bagus! Anda sudah melibatkan orang lain. Anda juga mungkin mahu menerima bantuan dalam bentuk yang lain.
  Cuba fikirkan siapa lagi yang mungkin boleh membantu anda.

- ❑ **Saya menerima bantuan lebih daripada satu kategori.**
  Sangat bagus! Anda sudah melibatkan orang lain. Anda juga mungkin mahu menerima bantuan dalam bentuk yang lain.
  Jadi, fikirkan siapa lagi yang mungkin boleh membantu anda.

- ❑ **Saya tidak menerima bantuan**
  Sedari bahawa tanggungjawab memberi penjagaan boleh menjadi semakin sukar. Ia juga boleh menjadi sukar jika anda tinggal di kawasan luar bandar, tidak mempunyai keluarga berdekatan, atau keluarga anda enggan membantu.
  Jadi, cuba pertimbangkan alternatif lain seperti meminta bantuan dari komuniti agama, doktor, atau persatuan demensia tempatan.
  Ingatlah, berkongsi tanggungjawab penjagaan boleh membantu anda mendapat waktu rehat sendiri tanpa melibatkan pesakit demensia buat seketika.

Adakah anda ingin mendapatkan bantuan lain?

Sebelum anda meminta bantuan, penting untuk mengetahui keinginan anda. Menyenaraikan keinginan anda adalah sangat membantu.

Pertama, mari kita lihat senarai keinginan Lee, Muthu dan Fatimah di bawah:



Sekarang, giliran anda!

Buat senarai keinginan untuk bantuan atau sokongan yang anda ingin dapatkan.

Contoh keinginan:

- Saya ingin pertolongan untuk memandikan orang yang saya jaga.
- Saya inginkan nasihat tentang bagaimana untuk menghadapi orang yang saya jaga.
- Saya inginkan pengubahsuaian dibuat di rumah saya untuk menampung keperluan penjagaan orang yang saya jaga.

Senaraikan keinginan yang boleh dicapai. Jika anda mengetahui bahawa ia tidak boleh dicapai, mungkin lebih baik membuat senarai lain yang boleh dicapai.

Sebagai contoh, Lee ingin mengupah seseorang untuk membersihkan rumahnya setiap minggu. Walau bagaimanapun, Lee tidak mampu membayarnya dan menyedari bahawa keinginannya tidak realistik.

Keinginan yang lebih realistik:
Lee boleh mengupah seseorang untuk membersihkan rumahnya setiap dua minggu sekali atau meminta bantuan dari orang yang tidak perlu dibayar, seperti rakan atau saudara-mara.
Dia boleh meminta mereka untuk membersihkan keseluruhan rumah atau membantu tugas yang sukar baginya, seperti membersihkan lantai.

3. Aktiviti

Senaraikan keinginan yang boleh dicapai

Keinginan 1 _____

Keinginan 2 _____

Keinginan 3 _____

Siapakah yang boleh bantu saya?

Sekarang, siapakah yang boleh membantu? Sesetengah orang tidak mempunyai masalah untuk meminta pertolongan, manakala yang tidak biasa meminta pertolongan tetapi sanggup untuk mencuba. Terdapat juga segelintir orang yang berasa sukar untuk meminta pertolongan. Bahagian yang seterusnya akan mengajar anda kemahiran untuk meminta bantuan dengan cara berkesan. Sila ingat senarai keinginan sokongan anda.

3. Meminta pertolongan orang lain dengan berkesan

Jika anda ingin meminta bantuan, adalah penting untuk melakukannya dengan cara yang berkesan. Anda sepatutnya boleh berbincang tentang pendapat, perasaan dan pengalaman anda dengan orang lain. Anda perlu bertegas tentang keperluan dan keinginan anda sendiri.

Perkara yang akan membantu anda untuk meminta bantuan dengan berkesan:

- Fikirkan tentang perkara yang anda inginkan atau perlukan, dan juga perasaan anda mengenai situasi semasa.
- Jelaskan masalah anda dalam satu atau dua ayat.
- Jujur dan berterus-terang.
- Mengambil kira perasaan orang lain.
- Berikan maklumat lengkap tentang jenis bantuan yang anda perlukan.
- Jadi fleksibel/ Menyesuaikan diri: mungkin anda tidak akan dapat apa yang anda mahukan, tetapi anda akan dapat sesuatu yang boleh membantu.
- Pecahkan keperluan dan keinginan anda kepada bahagian-bahagian kecil – ia selalunya lebih mudah bagi orang untuk bersetuju dengan permintaan yang kecil berbanding permintaan besar.
- Jika anda tidak tahu apa yang perlu dilakukan: berehat dulu. Kembali berbincang pada masa akan datang. Sebagai contoh: bersetuju untuk memikirkan dan berbincang semula pada keesokan harinya.
- Jika perlu, tawarkan untuk melakukan tugas bersama-sama.
- Jangan berputus asa. Ia mungkin mengambil banyak percubaan sebelum sesuatu perkara boleh berubah.
- Meminta bantuan tidak selalu akan membawa hasil yang diinginkan, tetapi adalah penting untuk merasa mampu untuk meminta.

Cuba kita lihat contoh Lee sekali lagi

Lee tahu siapa yang dia harus mendapatkan bantuan dan memutuskan untuk meminta bantuan daripada kakaknya.
Lee ingin mendapatkan waktu petang untuk diri sendiri seminggu sekali. Dia cuba meminta bantuan dengan 3 cara yang berbeza.

1. Semak pemahaman anda

Meminta bantuan dengan berkesan.

Antara contoh berikut, yang manakah menggambarkan cara yang berkesan untuk meminta bantuan?
Sila semak SATU jawapan yang anda rasa betul.

- ❑ Lee memberitahu kakaknya bahawa dia boleh menjaga ibu mereka, tetapi dia perlu berehat sebentar daripada menjaga ibunya sepanjang minggu.
  Lee berkata: “Saya ingin membincangkan bagaimana kakak boleh membantu”.
- ❑ Lee memutuskan untuk menghadiri kelas yoga selama sejam setiap minggu. Namun, Lee tidak memberitahu kakaknya tentang tujuan kelas tersebut.
  Apabila dia meminta bantuan kakaknya untuk menjaga ibunya selama sejam, kakaknya berkata: “Maaf, saya tiada masa.”
  Lee terpaksa membatalkan kelasnya.
- ❑ Lee mendekati kakaknya dengan berkata, “Saya muak dan penat dengan awak yang tidak melakukan apa-apa! Awak tak pernah ada masa untuk membantu saya menjaga ibu!”

4. Aktiviti

Rancangan anda untuk melibatkan orang lain.

Buat rancangan untuk melibatkan orang lain dalam menjaga orang demensia seperti keluarga atau kenalan. Fikirkan keinginan anda dan juga sesiapa yang anda boleh minta bantuan. Bayangkan anda dalam situasi yang perlukan bantuan.
Sila jawab soalan-soalan berikut:

Siapakah yang anda ingin meminta bantuan?	Apakah yang anda akan lakukan jika orang tersebut TIDAK mahu membantu?

Apakah yang anda ingin katakan?	Apakah yang anda akan lakukan jika orang tersebut MAHU membantu?



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Meminta bantuan dengan berkesan.

Antara contoh berikut, yang manakah menggambarkan cara yang berkesan untuk meminta bantuan?

✓ Contoh 1

Berkesan. Ini adalah cara yang berkesan untuk meminta bantuan. Lee bertegas untuk dirinya sendiri, menyatakan apa yang difikirkan dan bersifat jujur tentang keperluan sendiri untuk mendapatkan rehat yang cukup. Dia juga sentiasa mengambil kira keperluan kakaknya.

× Contoh 2

Kurang berkesan. Kakaknya mungkin tidak sedar bahawa Lee sedang berasa terbeban. Lee tidak berterus-terang tentang perasaannya dan cuba mengelakkan konflik. Dia tidak bertegas untuk dirinya sendiri. Ia adalah cara pasif untuk meminta bantuan.

× Contoh 3

Kurang berkesan. Lee telah menggunakan cara yang agresif untuk meminta bantuan. Namun, cara sebegini tidak akan membuatkan kakaknya menyedari bahawa Lee berasa terbeban, kerana perasaannya tidak dinyatakan dengan jelas.

MODUL

3

MENJAGA DIRI SAYA

Pelajaran 1. Mengurangkan tekanan
Pelajaran 2. Meluangkan masa untuk aktiviti santai
Pelajaran 3. Mengubah cara berfikir

Pelajaran 1. Mengurangkan tekanan

Mengapakah pelajaran ini penting untuk dipelajari?

Penting untuk menjaga kesihatan dan kesejahteraan sendiri dengan baik semasa menjaga orang demensia. Apabila kita sihat sejahtera, kita dapat memberi penjagaan yang baik bagi orang demensia pada jangka masa yang panjang.

Bagaimanakah pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan memperkenalkan beberapa teknik senaman ringkas bagi mengurangkan tekanan harian dan membantu anda menjadi lebih bertenaga.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Kepentingan relaksasi (bertenang)
2. Aktiviti-aktiviti relaksasi yang boleh dipraktikkan:
   - latihan pernafasan;
   - pernafasan kesedaran minda;
   - pergerakan leher;
   - pengiraan nombor;
   - imaginasi;
   - regangan sepenuhnya
   - relaksasi otot;
3. Anda boleh melakukan relaksasi pada bila-bila masa dan di mana sahaja...



1. Kepentingan relaksasi (bertenang)

Mari kita lihat contoh senario yang berlaku pada **Puan Diana:**

Puan Diana: Tiada masa, tiada tenaga

Puan Diana menjaga suaminya yang mengalami penyakit demensia.

Puan Diana sering berasa tegang dan bergelut dengan masa.

Sahabat Puan Diana menasihati beliau untuk melakukan latihan relaksasi. Sahabatnya juga nasihatkan bahawa janganlah terlalu memaksa dirinya menyelesaikan semua perkara dalam satu hari.

Puan Diana mengikuti nasihat sahabatnya dengan mencuba senaman pernafasan. Beliau membuat latihan ini 5 minit sehari selama 2 minggu…

Selepas 2 minggu, Puan Diana berasa lebih tenang dalam menghadapi cabaran kehidupan hariannya!

Setiap kali beliau berasa tegang, beliau akan membuat senaman pernafasan lagi bagi menenangkan diri sendiri.

Peringatan ⚠

Latihan Relaksasi:

- Membuat anda berasa kurang tegang;
- Mungkin membantu anda berasa lebih bertenaga;
- Memberi tenaga kepada anda untuk menyelesaikan tugasan harian;
- Tidak perlu mengambil masa yang lama.

2. Jenis-jenis latihan relaksasi

Terdapat 7 latihan relaksasi yang dirangkumi dalam manual iSupport ini. Anda boleh memilih mana-mana latihan yang anda rasa bersesuaian dengan diri anda.

Sebelum mulakan sesuatu latihan relaksasi yang terpilih, cuba menilai tahap ketegangan yang anda sedang rasai dahulu.

Kemudian, selepas membuat latihan relaksasi tersebut, nilai sekali lagi tahap ketegangan yang dirasai.

Nilaikan tahap ketegangan anda

Gunakan skala di bawah, dan nilaikan betapa tegang anda rasai sekarang?

Nombor 1: tahap ketegangan yang paling rendah
Nombor 10: tahap ketegangan yang paling tinggi

Tahap ketegangan anda (sebelum latihan): _____
Tahap ketegangan anda (selepas latihan): _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SANGAT RENDAH											SANGAT TINGGI

1.Aktiviti relaksasi - Latihan pernafasan

Dalam keadaan rehat, fokuskan diri anda pada aktiviti latihan asas pernafasan.Aktiviti ini dapat mengurangkan ketegangan yang anda alami.

Anggaran masa aktiviti: 5 minit
Amaran: jika anda mengalami kesukaran bernafas, senaman ini mungkin bukan pilihan terbaik untuk anda.

Cara melakukan aktiviti asas pernafasan:

- Sekiranya anda memilih untuk duduk, pastikan postur badan anda dalam keadaan tegak semasa bersandar dan rapatkan bahagian belakang badan anda pada kerusi.
- Sekiranya anda memilih untuk berdiri, sila berdiri dengan tegak di atas permukaan lantai yang rata.
- Dalam keadaan rehat, tumpukan fokus atas pernafasan anda.
- Tarik dan hembuskan nafas anda seperti biasa secara berulang.
- Cuba rasai bagaimana anda bernafas.
- Hembus nafas dari mulut anda dan tarik nafas ke dalam perut anda sebanyak mungkin.
- Letakkan tangan anda pada perut. Rasakan perut anda mengembang dan mengempit semasa menyedut dan menghembus nafas.
- Teruskan cara pernafasan sebegini beberapa kali.
- Hentikan latihan ini apabila anda telah berasa tenang.

2. Aktiviti Relaksasi - Pernafasan kesedaran minda

Latihan ini akan membantu mengurangkan tekanan dan membantu anda bertenang. Latihan ini memerlukan anda untuk bernafas ke dalam perut mengikut rentak.

Anggaran masa aktiviti: 5 minit.

Cara melakukan aktiviti pernafasan kesedaran minda:

- Duduk bersandar secara tegak di kerusi. Pastikan muka dan bahu anda dalam keadaan relaks.
- Letakkan tangan pada perut.
- Tarik nafas secara mendalam dalam kiraan 4.
  Hembus nafas dalam kiraan 8, pada kadar yang selesa.
- Pada setiap sedutan, perut anda harus mengembang.
  Pada setiap hembusan, perut harus mengempis.
- Ulangkan latihan pernafasan melalui perut selama satu minit.
  Perhatikan cara diri anda bernafas dan juga perasaan anda.
- Berlatih untuk mendengar fikiran anda sendiri tanpa mempertimbangkan anasir negatif.
- Jika fikiran anda melayang, fokus semula pada pernafasan anda.
- Hentikan latihan ini apabila anda telah berasa tenang.

3. Aktiviti relaksasi - Pergerakan leher

Senaman ini dapat membantu mengurangkan ketegangan pada leher.
Ia juga akan meningkatkan aliran darah ke otak anda.

Anggaran masa aktiviti: 5 minit.

Cara melakukan aktiviti pergerakan leher:

- Pastikan anda melakukan pergerakan leher ini dengan perlahan dan penuh perhatian.
- Bengkokkan leher anda ke hadapan dan ke belakang secara perlahan-lahan.
- Tarik nafas perlahan-lahan. Semasa menarik nafas, angkat kepala anda ke atas dan ke belakang secara perlahan-lahan.
- Hembus nafas secara perlahan-lahan, sambil menjatuhkan dagu ke dada.
- Kembalikan pernafasan anda kepada normal. Putar dagu anda dari kanan ke kiri secara perlahan.
- Sekarang, tarik nafas sedalam yang mungkin secara perlahan apabila dagu anda berada di tengah.
- Hembus nafas secara perlahan semula apabila anda pandang ke sisi.
- Jatuhkan telinga anda ke arah bahu anda secara perlahan.
- Tarik nafas secara perlahan-lahan apabila dagu anda berada di tengah.
- Hembuskan nafas apabila anda jatuhkan telinga ke bahu.
- Ulang ativiti pergerakan leher ini sebanyak 5 kali.

4. Aktiviti relaksasi - Pengiraan nombor

Fokuskan teknik pernafasan anda sambil membuat kiraan mengikut tertib menurun dari 20 hingga 1.

Anggaran masa aktiviti: 5 minit.

Cara melakukan aktiviti pengiraan nombor:

- Duduk atau baring dengan selesa di tempat yang sunyi.
- Bernafas secara perlahan-lahan.
- Mulakan aktiviti dengan menarik nafas selama 3 saat dan hembus nafas dalam kiraan 6 saat dan ulang.
- Fokus pernafasan anda di bahagian bawah perut sehingga fikiran dan hati anda tenang.
- Sebut perkataan 'relaks' setiap kali anda menghembus nafas.
- Beritahu diri anda bahawa anda akan mula mengira mengikut tertib menurun dari 20 hingga 1.
- Beritahu diri anda, bahawa anda akan benar-benar bertenang apabila anda sampai ke nombor 1.
- Mulakan mengira dalam tertib menurun dari 20 hingga 1 perlahan-lahan.
- Katakan perkataan 'relaks' apabila anda mula mengira (Pastikan anda tarik nafas sedalam mungkin, dan sebut '20', hembus perlahan-lahan dan sebut 'relax', tarik nafas sekali lagi dan sebut '19', hembus perlahan-lahan dan sebut 'relaks'. Ulang sehingga nombor seterusnya).
- Ulangi latihan ini dengan menutup mata.

5. Aktiviti relaksasi - Imaginasi

Lakukan aktiviti ini dalam keadaan rehat sambil anda membayangkan diri anda sedang berada di suatu tempat atau dikelilingi oleh orang yang anda senangi dan perkara yang anda suka.

Anggaran masa aktiviti: 5 minit.

Sebelum melengkapkan latihan ini, lihat garis panduan di bawah.

- Fokuskan diri anda hanya dengan membayangkan sahaja tempat atau orang dan perkara yang anda suka dan minati.
- Bayangkan perkara yang anda boleh dengar, rasa, hidu jika anda berada di tempat itu.
- Cuba fikirkan secara spesifik tentang tempat atau orang yang anda sukai itu
- Sebagai contoh, bagaimanakah rasa permukaan tempat yang anda suka dan bagaimana baunya?

Anda boleh cuba rasainya dengan melakukan aktiviti imaginasi ini.

Cara melakukan aktiviti imaginasi:

- Duduk atau baring dengan selesa di tempat yang sunyi dan jauh dari gangguan.
- Bernafas secara perlahan-lahan.
- Dengan setiap nafas, luangkan sekurang-kurangnya tiga saat untuk tarik nafas dan sekurang-kurangnya enam saat untuk menghembus nafas anda.
- Fokus pada pernafasan anda di bahagian bawah perut ketika anda menarik dan menghembus nafas sehingga anda berasa aman.
- Lakukan teknik cara pernafasan ini sambil membayangkan diri anda berada di sesuatu tempat atau dikelilingi dengan perkara atau orang yang anda sukai.
- Kemudian, ulangi latihan ini sekali lagi dengan sambil memejamkan mata.

6. Aktiviti relaksasi - Regangan otot

Latihan ini dapat membantu merehatkan otot anda yang tegang.

Anggaran masa aktiviti: 10-15 minit.

Amaran: Aktiviti ini kurang digalakkan jika anda mengalami sebarang kecederaan atau batasan had fizikal. Anda disarankan untuk mencuba latihan yang lain.

Peringatan:

- Pastikan semasa anda melakukan aktiviti menegangkan otot, anda hanya dapat merasai ketegangan tanpa berasa sakit. Tegangkan otot lebih kurang 5 saat.
- Rehatkan otot anda lebih kurang 10 saat. sambil menyebut ‘relax’ kepada diri anda.
- Setelah selesai melakukan aktiviti mengendurkan otot, kekal duduk untuk beberapa ketika bagi membantu diri anda bersedia.

Cara melakukan aktiviti regangan otot:

- **Tangan dan lengan bawah sebelah kanan:** Genggam penumbuk dengan tangan kanan anda (menegangkan otot). Tahan selama 5 saat dan kemudian lepaskan genggaman (merehatkan otot) selama 10 saat. Kawal pernafasan anda dengan menarik nafas semasa menegangkan otot dan menghembus nafas semasa merehatkan otot. Ulangi aktiviti ini bagi bahagian tangan dan lengan bawah sebelah kiri.
- **Lengan atas sebelah kanan:** Bawa lengan kanan anda ke atas bahu seperti posisi 'membina otot'. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehatkannya dengan melepaskan tangan ke bawah selama 10 saat. Ulangi aktiviti ini bagi bahagian lengan atas sebelah kiri.
- **Dahi:** Angkat kening anda setinggi mungkin, seolah-olah anda terkejut dengan sesuatu. Tahan selama 5 saat dan kemudian berehat selama 10 saat.
- **Mata dan pipi:** Pejam mata anda serapatnya. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat.
- **Mulut dan rahang:** Buka mulut anda seluas-luasnya, seolah-olah anda menguap. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat.

Sila teruskan latihan di halaman berikut.

6. Aktiviti relaksasi - Regangan otot (sambungan)

- **Leher:** Berhati-hati semasa anda melakukan regangan otot di bahagian ini. Mulakan dengan posisi kepala menghadap ke hadapan dan kemudian tarik kepala anda ke belakang perlahan-lahan. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat.
- **Bahu:** Naikkan bahu anda hingga ke bahagian telinga. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat.
- **Belikat bahu/Belakang:** Cuba tolak kedua-dua belah belikat bahu anda ke belakang sebanyak mungkin hingga hampir menyentuh antara satu sama lain, sehingga dada anda tertolak ke hadapan. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat.
- **Dada dan perut:** Tarik nafas anda sedalam yang mungkin sehingga anda berasa paru-paru dan dada anda dipenuhi udara. Tahan nafas anda selama 5 saat dan kemudian hembuskan nafas anda selama 6 saat, dan rehat selama 4 saat.
- **Pinggul dan punggung:** Tegangkan otot punggung anda ke dalam. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat.
- **Bahagian kaki kanan sebelah atas:** Tegangkan otot paha kanan anda. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat. Ulangi semula pada bahagian kaki kiri sebelah atas.
- **Bahagian kaki kanan sebelah bawah:** Lakukan regangan pada bahagian ini dengan perlahan dan berhati-hati bagi mengelakkan kekejangan.Tarik jari kaki anda ke arah anda untuk meregangkan otot betis. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat. Ulangi semula bagi bahagian kaki kiri bawah anda.
- **Kaki kanan: Lentikkan jari kaki anda ke bawah. Tahan selama 5 saat dan kemudian rehat selama 10 saat. Ulangi aktiviti ini pada bahagian kaki kiri anda.**

7. Aktiviti relaksasi - Regangan menyeluruh

Regangan otot boleh membantu anda mengurangkan ketegangan. Senaman regangan adalah sangat mudah kerana anda boleh melakukannya di mana-mana sahaja dan pada bila-bila masa.

Anggaran masa aktiviti: 10 minit.

Cara melakukan aktiviti regangan menyeluruh:

- Anda boleh melakukan aktiviti ini secara berdiri atau semasa duduk di kerusi.
- Tarik nafas dalam-dalam, sehingga anda dapat rasakan di bahagian bawah perut anda dan secara perlahan hembuskan nafas keluar melalui mulut.
- Semasa menghembus nafas, rasakan seolah-olah ketegangan yang anda rasai sedang mengalir keluar dari badan anda.
- Tarik nafas sekali lagi, tahan seketika dan hembuskan perlahan-lahan. Setiap hembusan nafas yang anda jalani akan membuatkan anda menjadi lebih tenang.
- Sekarang, perlahan-lahan depakan tangan anda seolah-olah seperti anda ingin menolak dinding di bahagian kanan dan kiri.
- Rehatkan bahu anda dan tegangkan otot badan anda sedikit.
- Hulurkan tangan anda ke hadapan secara perlahan untuk melonggarkan otot di bahagian belakang dan bahu anda
- Sekarang, tolak tangan anda ke arah langit setinggi yang anda mampu capai. Tolak setinggi-tinggi seperti anda hendak menyentuh matahari di langit.
- Sekali lagi, hulurkan tangan anda ke sisi seolah-olah anda cuba menyentuh dinding, seolah-olah anda cuba menolaknya ke luar.
- Ulang semula dengan menolak kedua-dua belah tangan anda ke hadapan anda.
- Rasai otot anda di belakang dan bahu anda menjadi lebih longgar dan kurang tegang.
- Kemudian angkat kedua-dua belah tangan anda ke arah langit setinggi yang mampu anda capai untu menyentuh matahari.
- Akhir sekali, turunkan kedua-dua lengan anda ke sisi anda

Sila teruskan latihan di halaman berikut.

Aktiviti relaksasi - Regangan menyeluruh (sambungan)

- Sekarang, pusingkan kedua-dua bahu anda ke belakang. Rasakan aliran ketegangan keluar dari badan anda. Ulangi pergerakan ini sebanyak 3 kali.
- Sekarang pusingkan kedua-dua bahu anda ke hadapan. Ulangi pergerakan ini sebanyak 3 kali.
- Sekarang angkat kedua-dua bahu anda, angkat dan tolak kedua-dua bahu anda ke atas dan kemudian turunkannya ke bawah. Ulangi pergerakan ini sebanyak 3 kali.
- Tarik nafas sedalam yang mungkin dan hembuskannya keluar, sehingga anda dapat rasakan seolah-olah ketegangan anda turut keluar dari badan.
- Tarik nafas sekali lagi dan hembuskannya bagi mengeluarkan ketegangan yang ada.



3. Relaksasi pada bila-bila masa dan di mana-mana tempat anda berada.

Mari lihat contoh situasi bagaimana Nora melakukan aktiviti relaksasi sambil beratur:

Nora sering berasa tegang apabila beratur panjang di kedai. Dia khuatir dia masih mempunyai banyak perkara lain yang perlu diselesaikan.

Nora mengambil keputusan untuk melakukan latihan pernafasan semasa menunggu dalam barisan untuk mengurangkan rasa ketegangan pada dirinya.

Anda juga boleh merancang sedikit masa untuk melakukan aktiviti relaksasi.

Sebagai contoh, setiap hari selepas makan tengah hari. Anda boleh memilih aktiviti relaksasi yang bersesuaian dengan diri anda pada waktu itu.

Jika perlu, anda boleh menggunakan mesej peringatan dalam telefon bimbit untuk memastikan anda tidak terlupa meluangkan masa melakukan aktiviti relaksasi ini.

Peringatan ⚠

- Anda boleh meluangkan sedikit masa untuk berehat dan bertenang pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja.
- Tetapkan matlamat: Cuba lakukan senaman relaksasi sekurang-kurangnya sekali sehari.
- Anda boleh merancang masa tertentu untuk berehat setiap hari (jika perlu, gunakan mesej peringatan pada telefon bimbit anda).
- Anda akan mendapat manfaat dan mood yang lebih baik selepas aktiviti relaksasi.
- Anda juga dapat mengurangkan ketegangan diri dan dapat menjaga ahli keluarga atau kenalan rapat anda dalam jangka masa panjang dengan lebih baik.

Adakah ini membantu anda?

Jika tidak, mungkin terdapat beberapa sebab yang berbeza mengapa aktiviti relaksasi ini tidak dapat membantu anda:

- Mungkin anda tidak dapat memberi tumpuan fokus untuk bertenang.
- Anda mungkin perlu mencuba lagi pada masa yang lain!
- Mungkin anda suka senaman ini, tetapi anda perlu melatih beberapa kali lagi untuk benar-benar mendapat manfaat daripadanya. Cuba lakukan senaman ini dengan sekerap yang mungkin.
- Latihan yang anda pilih mungkin tidak sesuai dengan anda.
- Anda mungkin perlu mencuba senaman yang berbeza!
- Latihan yang anda pilih terlalu pendek. Anda perlu cuba aktiviti tersebut sekali lagi atau lakukan aktiviti yang lain!

Jika nasihat di atas masih tidak dapat membantu anda, anda juga boleh cuba melakukan aktiviti lain yang anda boleh nikmati (rujuk Pelajaran 2: Meluangkan masa untuk aktiviti santai dalam Modul 3 ini).



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

Pelajaran 2. Meluangkan masa untuk aktiviti santai

Mengapakah pelajaran ini penting?

Amatlah penting untuk merancang waktu rehat dan meluangkan masa bagi diri sendiri setiap hari (jika boleh). Apabila kita sihat sejahtera, kita dapat memberi penjagaan yang baik bagi orang demensia pada jangka masa yang panjang.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu anda merancang bagaimana untuk meluangkan masa untuk diri sendiri, serta melakukan aktiviti santai untuk membantu anda rehatkan minda/badan.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Kepentingan melakukan aktiviti santai
2. Faktor yang menghalang anda daripada melakukan aktiviti kegemaran
3. Mencapai keseronokan semasa melakukan aktiviti
4. Melakukan aktiviti santai bersama orang yang mengalami demensia

1. Kepentingan melakukan aktiviti yang menyeronokkan

Aktiviti santai amat membantu untuk menenangkan dan merehatkan minda. Antara aktiviti yang boleh dilakukan ialah: bersiar-siar atau bercakap dengan rakan.

Hal ini mungkin tidak selalunya mudah, kerana penyediaan penjagaan amat memakan masa dan anda perlu mencari seseorang untuk mengambil alih penjagaan ahli keluarga anda semasa anda tiada.

Mari kita tengok contoh di bawah bagi memahami kepentingan melakukan aktiviti santai dalam kehidupan seharian:

Lisa

Lisa menjaga ibunya yang mengalami demensia. Dia meluangkan sebahagian besar masanya untuk menjaga dan jarang mengambil masa untuk dirinya sendiri. Dia tidak melakukan sebarang aktiviti yang menyeronokkan untuk dirinya.

Baru-baru ini, Lisa perasan bahawa dia lebih letih daripada biasa dan merasakan dia tidak mampu menjaga ibunya seperti sebelum ini.

Lee

Lee menjaga abangnya yang mengalami demensia. Lee sentiasa letih dan jarang meluangkan masa pada dirinya untuk berehat/ tidur seketika pada waktu tengah hari.

Baru-baru ini, Lee mula meminta kakaknya untuk membantunya menjaga abangnya supaya dia boleh tidur sebentar dan membaca majalah kegemarannya pada setiap tengah hari.

Ahmad

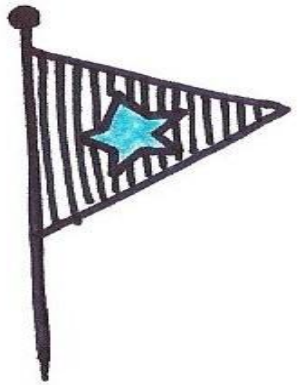
Ahmad menjaga isterinya yang mengalami demensia. Baru-baru ini, dia telah mengupah seorang penjaga profesional yang akan datang tiga kali seminggu untuk membantunya. Sewaktu penjaga profesional ada, Ahmad meluangkan masanya membuat kerja sendiri, atau berehat dan bermain *game*.



Peringatan

- Jika anda tidak dapat meluangkan masa untuk diri sendiri, anda boleh menjadi sangat letih hingga kurang mampu untuk terus memberi penjagaan yang baik kepada ahli keluarga anda.
- Cuba meminta pertolongan daripada keluarga dan rakan.
- Jika berkemampuan, anda boleh mengupah penjaga profesional untuk membantu anda menjaga ahli keluarga anda yang mengalami penyakit demensia, supaya anda boleh meluangkan sedikit masa untuk diri sendiri.

Apakah aktiviti santai yang anda minati?



Mungkin agak sukar untuk anda fikirkan perkara yang menyeronokkan bagi diri sendiri pada masa lapang anda.

Terdapat banyak perkara yang menyeronokkan yang boleh anda lakukan.

Dalam latihan ini, anda akan membuat senarai aktiviti santai yang anda ingin lakukan.

1. Aktiviti

Sila semak sekurang-kurangnya DUA aktiviti yang anda ingin lakukan lebih kerap. Jika aktiviti kegemaran anda tidak disenaraikan di bawah, gunakan kotak 'lain-lain' untuk menulis aktiviti anda sendiri.

- ❑ Main *Sudoku*, teka-teki atau *game*
- ❑ Tonton TV
- ❑ Lawat rakan atau keluarga
- ❑ Masak
- ❑ Dengar / Main muzik
- ❑ Buat kraftangan
- ❑ Baca surat khabar/ buku
- ❑ Tidur siang
- ❑ Membeli-belah
- ❑ Jalan-jalan
- ❑ Bersenam
- ❑ Lain-lain: _____

Kenali penghalang kepada aktiviti yang anda sukai:

Mari kita lihat contoh situasi Lisa:

Lisa memperuntukkan sebahagian besar masanya untuk menjaga ibunya yang hidup dengan demensia. Lisa tidak meminta pertolongan daripada sesiapa. Dia bersusah payah menjaga ibunya dan sanggup berhenti melakukan perkara yang dia suka kerana kekurangan masa.

Akhirnya, Lisa berasa terlalu penat dan memutuskan untuk meminta bantuan rakannya. Lisa kini dapat meluangkan sedikit masa untuk dirinya sendiri dan melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti santai.

Kini, Lisa berasa lebih bertenaga untuk terus menjaga dan mengendalikan ibunya.



Kekurangan masa adalah sebab utama yang menghalang Lisa daripada melakukan aktiviti kegemarannya.
Walau bagaimanapun, terdapat beberapa sebab yang lain yang boleh menghalang seseorang daripada melakukan aktiviti santai.

2. Aktiviti

Kenali faktor-faktor berikut:

Sila sema SEMUA situasi yang mungkin berkaitan dengan anda.

- ❑ **Kekurangan masa.** Anda mungkin berasa terlalu sibuk sehingga anda rasakan tidak mempunyai masa yang cukup untuk melakukan aktiviti yang anda gemari. Namun, terdapat pelbagai aktiviti menarik yang tidak memerlukan masa yang lama, seperti bermain *game*, menonton TV, dsb.

- ❑ **Tiada tenaga.** Anda mungkin kurang bertenaga kerana penjagaan orang demensia amat memenatkan. Walaupun sukar untuk dibayangkan, melakukan sesuatu aktiviti yang anda suka mungkin membuat anda berasa lebih bertenaga.

- ❑ **Kekurangan wang.** Aktiviti santai tidak semestinya memerlukan perbelanjaan kos yang tinggi. Antara aktiviti yang mungkin anda boleh lakukan adalah seperti bertemu dengan rakan, atau bersenam di taman.

- ❑ **Tidak ada mood.** Dengan melakukan aktiviti santai, ia mampu memperbaiki mood.

- ❑ **Had fizikal.** Jika anda mempunyai had fizikal, fikirkan aktiviti yang masih mampu anda lakukan seperti membaca, bermain *game* atau berbual-bual dengan rakan.

- ❑ **Rasa bersalah**. Anda mungkin berasa bersalah kerana berfikir anda melarikan diri daripada orang yang anda sayangi. Namun, semua manusia perlukan rehat. Jadi, izinkan diri untuk berehat dan cas semula tenaga anda.

Cadangan aktiviti yang boleh membantu:

- Mendapatkan bantuan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas seharian.
- Membuat senarai tugasan - utamakan tugasan yang paling penting dahulu, dan tangguhkan tugasan yang tidak penting. Utamakan waktu rehat di dalam senarai ini juga.
- Cuba lakukan satu aktiviti pada satu masa, dan selesaikan perkara yang anda telah mula sebaik mungkin.
- Jika anda meninggalkan sesuatu perkara yang belum selesai, ia mungkin membuatkan anda berasa tidak puas hati kerana tidak dapat memberi tumpuan sepenuhnya pada aktiviti seterusnya. Anda boleh berasa lebih bertenaga jika anda menyelesaikan sesuatu aktiviti sebelum mengambil tugasan yang lain.
- Fikirkan cara untuk mengurus masa anda dengan lebih baik. Pertimbangkan penggunaan agenda atau kalendar.
- Bercakap dengan seseorang tentang bagaimana anda boleh menguruskan masa anda lebih baik. Mendapatkan pendapat atau cadangan lain yang mungkin membantu.



3. Memastikan aktiviti santai dapat dilakukan

Nilaikan sejauh mana anda boleh lakukan aktiviti yang anda nikmati berdasarkan pilihan jawapan anda pada halaman sebelumnya.

Baca setiap aktiviti yang disenaraikan. Pertimbangkan sama ada aktiviti tersebut:

1. Tidak boleh dicapai;
2. Mungkin tidak boleh dicapai;
3. Agak boleh dicapai;
4. Boleh dicapai;
5. Sangat boleh dicapai.

3. Aktiviti

Sila semak sekurang-kurangnya DUA aktiviti yang anda ingin lakukan dengan lebih kerap. Jika aktiviti kegemaran anda tidak disenaraikan di bawah, gunakan kotak 'lain-lain' untuk menulis aktiviti anda sendiri.

	Tidak boleh dicapai	Mungkin tidak boleh dicapai	Agak boleh dicapai	Boleh dicapai	Sangat boleh dicapai
❑ Main *Sudoku*, teka-teki atau *game*					
❑ Tonton TV					
❑ Lawat rakan atau keluarga					
❑ Masak					
❑ Dengar / Main muzik					
❑ Buat kraftangan					
❑ Baca surat khabar/ buku					
❑ Tidur siang					
❑ Membeli-belah					
❑ Jalan-jalan					
❑ Bersenam					
❑ Lain-lain: _____					

Aktiviti manakah yang boleh anda lakukan hari ini?

Sudahkah anda mengenal pasti aktiviti yang mana untuk anda lakukan hari ini? Jika anda berasa agak sukar untuk melakukan aktiviti tersebut hari ini, cuba masukkan aktiviti ini dalam jadual rutin pada keesokan hari.

Peringatan ⚠

Mulakan dengan aktiviti yang paling senang dahulu. Kemudian, anda boleh cuba masukkan lebih banyak aktiviti santai yang lain ke dalam jadual rutin anda.
Fikirkan bagaimanakah anda dapat melakukan aktiviti ini secara berterusan .

Walaupun akan terdapat halangan yang boleh menghalang anda melakukan aktiviti yang anda sukai, tetapi ia bukan mustahil untuk dicapai. Cuba masukkan sekurang-kurangnya satu aktiviti santai dalam jadual rutin harian anda.

4. Melakukan aktiviti secara bersama

Anda juga boleh lakukan aktiviti santai bersama-sama dengan orang yang anda sayangi mahupun orang di bawah jagaan anda. Cuba fikirkan aktiviti yang bersesuaian untuk dilakukan bersama.

Dalam latihan ini, kita akan membuat senarai aktiviti santai berdasarkan pengalaman Lee di latihan sebelum ini.

Lee

Lee menjaga abangnya yang menghidapi penyakit demensia. Selain dapat tidur sebentar sementara kakaknya menjaga abangnya, Lee juga akan membawa abangnya keluar bersiar-siar di sekitar kawasan kejiranan. Abangnya menikmati aktiviti ini bersama. Lee juga dapat bersenam sambil dapat menghirup udara segar.

Apakah aktiviti santai yang ingin anda lakukan dengan lebih kerap?

4. Aktiviti

Sila pilih sekurang-kurangnya SATU aktiviti yang anda ingin lakukan bersama dengan lebih kerap.

Jika ada aktiviti yang tidak terdapat dalam senarai di bawah, gunakan kotak 'lain-lain' di bahagian bawah senarai untuk menambah aktiviti yang anda ingin lakukan.

- ☐ Mendengar muzik.
- ☐ Bermain alat muzik.
- ☐ Berjalan-jalan santai.
- ☐ Mendengar atau membaca cerita, artikel akhbar, puisi, dsb.
- ☐ Keluar makan bersama.
- ☐ Memasak dan menyediakan makanan ringan.
- ☐ Bermain dengan haiwan.
- ☐ Membuat kerja tangan atau kraftangan.
- ☐ Tengok foto.
- ☐ Bersiar-siar dalam alam semula jadi (seperti di pantai, bukit, dsb).
- ☐ Imbas kembali dan berbual tentang kenangan bahagia.
- ☐ Ajak kawan-kawan datang melawat.
- ☐ Lain-lain: _____

Perlu diingat bahawa walaupun akan ada cabaran, aktiviti santai adalah penting untuk anda. Ia dapat memberi ketenangan kepada minda anda, dan memastikan anda mampu terus memberi penjagaan kepada ahli keluarga anda.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

Pelajaran 3. Mengubah cara berfikir

Mengapakah pelajaran ini penting?

Fikiran menentukan perasaan kita. Fikiran yang tidak membantu boleh membuatkan kita memandang negatif terhadap diri sendiri.

Bagaimanakah pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan berkongsi bagaimana kita boleh mengubah cara berfikir yang negatif kepada cara berfikir yang lebih positif.

Apakah yang dapat saya pelajari?

1. Cara kita berfikir boleh mempengaruhi apa yang kita rasa. Anda tidak boleh mengubah apa yang telah berlaku, tetapi anda boleh mengubah cara anda bertindak terhadap perkara tersebut.
2. Belajar dan latih diri untuk ubah cara berfikir kepada yang lebih membantu.
3. Cara berfikir yang lebih membantu dapat membantu kita berasa lebih tenang.

1. Fikiran menentukan perasaan kita.

Terdapat pelbagai cara untuk menangani peristiwa yang menimbulkan tekanan. Salah satu caranya adalah dengan mengubah cara kita berfikir.

Sesuatu peristiwa boleh membuat anda berasa marah, sedih, gembira atau bersalah. Namun, cara kita berfikir terhadap peristiwa tersebut selalunya adalah pencetus perasaan-perasaan negatif yang anda alami.

Contoh peristiwa:

- Orang yang anda jaga menjadi marah apabila anda bertanya sesuatu kepadanya.
- Ahli keluarga anda yang berjanji untuk membantu anda tidak hadir atau tidak boleh membantu anda.
- Orang yang anda jaga tidak dapat mencari sesuatu.
- Ahli keluarga anda menyalahkan anda kerana tidak menyediakan penjagaan dengan baik.

Ramai orang menyangka bahawa perasaan yang mereka lalui adalah akibat langsung daripada sesuatu peristiwa. Sebenarnya, ia adalah disebabkan cara anda berfikir terhadap peristiwa yang anda lalui, dan itulah yang menentukan perasaan anda.

Peristiwa: Kunci hilang.

- Puan Mala mengalami demensia dan tinggal bersama suaminya, Encik Kumar.
- Pada suatu hari, sewaktu Encik Kumar hendak keluar rumah untuk menziarahi rakannya... Puan Mala berkata kepada suaminya, "Saya tidak dapat mencari kunci saya! Awak tidak boleh meninggalkan saya tanpa kunci!"
- Detikan hati Encik Kumar berkata, "Saya tak boleh meninggalkan isteri saya sendirian lagi." dan dia mula berasa sengsara.

1. Semak kefahaman anda.

Perasaan dan fikiran.

Pada pendapat anda, apakah yang sepatutnya Encik Kumar lakukan?

Sila semak SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai

- ☐ Beritahu Puan Mala bahawa dia tidak dapat membantunya mencari sekarang, dan terus keluar dari rumah.
- ☐ Cari kunci sehingga dia menjumpainya.
- ☐ Memberitahu Puan Mala agar lebih berhati-hati supaya perkara yang sama tidak akan berulang lagi.
- ☐ Encik Kumar berfikir, "Mala menghidapi demensia dan kadang-kadang saya risau bila dia hilang barang. Mungkin saya boleh ambil sedikit masa untuk membantunya sebelum pergi bertemu rakan saya." Encik Kumar terus menghubungi rakannya dan menjelaskan bahawa dia akan datang sedikit lambat nanti.

Peringatan

- Terdapat pelbagai cara berfikir untuk menangani peristiwa tersebut.
- Fikiran negatif boleh membuat kita berasa lebih teruk.
- Berfikir dengan cara yang membantu membolehkan kita menangani sesuatu peristiwa dengan lebih tenang.



Contoh cara berfikir yang tidak baik yang tidak membantu dan cara berfikir yang baik yang dapat membantu.

Encik Kumar berfikir sendirian apabila melihat Puan Mala yang tidak dapat mencari kuncinya: "**Saya tidak boleh biarkan isteri saya keseorangan lagi**." Ini membuatkan Encik Kumar berasa sengsara.

Ini bermakna cara berfikir Encik **tidak dapat membantunya** menghadapi peristiwa tersebut dengan lebih baik. **Cara berfikir yang tidak membantu** boleh menyukarkan keputusan untuk bertindak dengan wajar dalam situasi sebegini.

Encik Kumar berfikir: "**Mala menghidapi demensia dan kadang-kadang dia risau apabila kehilangan barang. Saya boleh ambil sedikit masa untuk membantu isteri saya sebelum saya pergi.**"

Cara pemikiran ini mungkin lebih berkesan bagi Encik Kumar untuk membuatkan dirinya kekal tenang dan belas kasihan terhadap isterinya. **Pemikiran yang membantu** boleh memudahkan anda bertindak dengan cara yang lebih baik dalam situasi seperti ini.

Peringatan ⚠

- Sesuatu peristiwa tidak akan terus membuatkan anda berasa marah, sedih, gembira atau sengsara.
- Sebaliknya, **cara kita berfikir** akan mempengaruhi apa jua yang kita rasa, dan juga bagaimana kita bertindak berdasarkan fikiran dan perasaan tersebut.
- Jadi, apabila kita boleh mengubah cara berfikir, ia dapat membantu mengubah emosi atau perasaan kepada yang lebih membantu dalam menghadapi sebarang situasi.

Fikiran yang negatif dan tidak membantu akan membuatkan anda berasa teruk. Mari kita lihat contoh ke-2.

Aryan telah menjaga ahli keluarganya yang ada demensia selama beberapa tahun. Aryan berfikir banyak sepanjang hari semasa memberi penjagaan. Adakala fikirannya membuatkan dirinya berasa lebih teruk, adakala juga fikirannya membuatkan dirinya berasa lebih baik.

2. Semak pemahaman anda.

Fikiran yang boleh membuat anda berasa lebih baik.

Pemikiran yang manakah yang mungkin boleh membuat Aryan berasa lebih baik?

- ❑ Meluangkan masa untuk diri sendiri membantu saya menyediakan penjagaan yang lebih baik.
- ❑ Saya seorang penjaga yang tidak baik jika ahli keluarga saya sentiasa tidak gembira.
- ❑ Mungkin orang demensia jagaan saya akan sihat sepenuhnya.
- ❑ Tiada siapa yang faham betapa sukarnya tugas menjaga pesakit demensia.
- ❑ Tiada sesiapa yang boleh memberikan penjagaan sebaik seperti yang saya lakukan.
- ❑ Meminta bantuan orang lain boleh membantu saya untuk berkongsi tugas penjagaan.
- ❑ Demensia adalah sejenis penyakit, ia bukan salah saya atau sesiapa pun.

Peringatan

- Fikiran yang tidak membantu boleh membuat anda berasa lebih teruk terhadap diri sendiri mahupun orang yang anda jaga.
- Fikiran yang baik dapat menenangkan anda, dan turut membantu anda menangani sebarang situasi dengan lebih berkesan.
- Untuk kekal tenang dengan perasaan yang baik, adalah penting untuk mengenal pasti contoh-contoh pemikiran yang tidak membantu.

2. Belajar untuk mengubah cara anda berfikir daripada fikiran yang tidak membantu kepada fikiran yang lebih membantu kehidupan anda

Mari kita lihat 1 contoh.

- Zaidi menjaga bapanya yang ada demensia.
- Pada suatu hari, Zaidi berjumpa rakannya, Zaki, semasa membeli-belah di pasaraya tempatan. Zaki bertanya khabar dirinya dan bertanyakan sekiranya Zaidi memerlukan bantuan untuk menjaga ayahnya.
- Zaidi berfikir, "Jika Zaki berasa saya perlukan bantuan, pasti Zaki menyangka bahawa saya seorang penjaga yang tidak baik".

3. Semak kefahaman anda.

Bagaimana pemikiran boleh mempengaruhi perasaan kita.

Pada pendapat anda, apakah perasaan Zaidi semasa dia berfikir demikian?

Sila tandakan SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Marah
- ❑ Bersalah
- ❑ Gembira
- ❑ Sunyi
- ❑ Sedih
- ❑ Disokong
- ❑ Kecewa

Sebaliknya, jika Zaidi berfikir, "Jika Zaki fikir saya memerlukan bantuan, Zaki sebenarnya sedang mengambil berat tentang saya dan ayah saya dan mahu memastikan kami dalam keadaan baik?"

4. Semak kefahaman

Bagaimana pemikiran boleh mempengaruhi perasaan kita.

Apakah perasaan Zaidi sekarang dengan fikiran yang lebih positif ini?

Sila tandakan SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Marah
- ❑ Bersalah
- ❑ Gembira
- ❑ Sunyi
- ❑ Sedih
- ❑ Disokong
- ❑ Kecewa

Peringatan

Kadang-kadang kita tidak boleh mengubah perkara yang telah berlaku, tetapi kita boleh mengubah cara kita berfikir dan bertindak ke atas peristiwa yang telah berlaku.

1. Aktiviti

Pemikiran negatif manakah yang mungkin anda alami?

- ☐ Saya perlu melakukan semua perkara sendirian.
- ☐ Orang yang saya jaga dan sayang tidak mempedulikan saya lagi.
- ☐ Apabila orang yang saya jaga tidak bahagia, ini bermaksud saya adalah seorang penjaga yang teruk.
- ☐ Mungkin orang yang saya jaga akan menjadi lebih baik.
- ☐ Saya mesti sentiasa ada untuk orang yang saya jaga dan sayangi.
- ☐ Saya tidak sepatutnya mempertimbangkan keperluan diri saya sendiri jika saya ingin menjadi seorang penjaga yang baik.
- ☐ Tiada siapa yang faham betapa sukarnya sebagai seorang penjaga.
- ☐ Tiada siapa yang boleh memberikan penjagaan seperti yang saya lakukan.
- ☐ Pesakit demensia ini telah merumitkan kehidupan saya.
- ☐ Sebagai penjaga, saya tiada masa untuk orang lain.
- ☐ Saya berasa kasihan dengan orang saya jaga.
- ☐ Kehidupan orang lain adalah lebih baik daripada kehidupan saya dan orang yang sedang saya jaga.
- ☐ Lain-lain: _____

2. Aktiviti

Cara berfikir manakah yang dapat membantu menambah baik kehidupan anda?

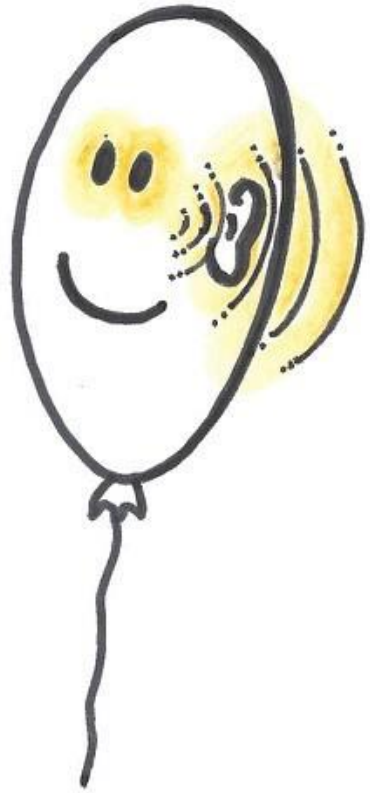
Senarai di bawah mengandungi beberapa contoh pemikiran positif yang mungkin dapat membantu menambah baik kualiti kehidupan anda.

Sila semak sama ada anda pernah miliki pemikiran positif yang sama seperti contoh di bawah. Anda juga boleh memberikan contoh tambahan lain.

- ❑ Tidak mengapa untuk mengambil masa sendiri untuk berehat, kerana ia akan membantu saya menyediakan penjagaan yang lebih baik.
- ❑ Berkongsi perasaan saya dengan orang lain membantu saya untuk mengurangkan tekanan.
- ❑ Meminta bantuan daripada orang lain boleh membantu saya untuk berkongsi beban/ tanggungjawab melakukan penjagaan secara bersama.
- ❑ Meluangkan masa untuk diri sendiri dapat membantu saya menyediakan penjagaan yang lebih baik.
- ❑ Demensia adalah penyakit; ia bukan kesalahan saya atau sesiapa pun.
- ❑ Saya tidak perlu mengikut kehendak orang lain setiap masa.
- ❑ Lain-lain: _____

Peringatan

Mengubah cara kita berfikir dapat membantu kita berasa lebih tenang.



3. Mengubah cara berfikir boleh membantu kita berasa lebih tenang

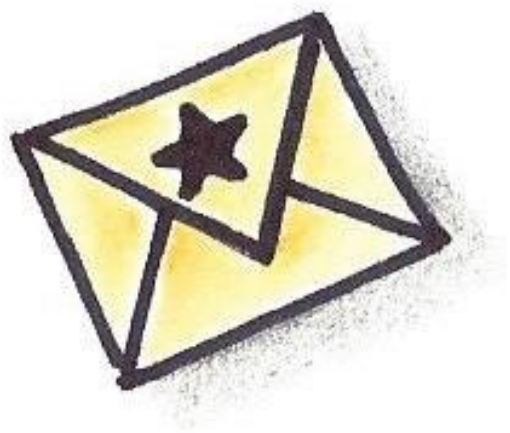
Kita tidak boleh mengubah perkara yang telah berlaku, tetapi kita boleh mengubah tindakan bagi menghadapi perkara yang berlaku.

Dengan kata lain, kita tidak boleh mengubah peristiwa tetapi kita boleh mengubah cara berfikir dan bertindak untuk menghadapi apa-apa situasi.

Contoh 1:

Encik Lim menjaga isterinya Puan May yang menghidapi demensia.

Encik Lim menulis perkara berikut:



Nama:	*Lim*

Apakah peristiwa yang membuatkan anda berasa kecewa atau sengsara?

Semalam saya membawa isteri saya, Puan May menziarahi rakan kenalan kami. Semasa kami berbual sambil minum teh bersama, May menjatuhkan cawannya ke atas lantai. Apabila mereka mula membersihkan lantai, May tidak membantu tetapi cuba menghalang mereka daripada membersihkannya. May tidak sekali pun meminta maaf atas perbuatannya, bahkan dia turut ketawa dalam situasi tersebut.

Apakah contoh pemikiran yang tidak baik dan tidak dapat membantu kehidupan anda?

Rakan-rakan kami pasti kecewa dengan isteri saya dan tidak akan menjemput kami ke rumah mereka lagi.

Apakah contoh cara berfikir yang baik yang dapat membantu kehidupan anda?

Isteri saya menghidapi penyakit demensia. Dia tidak mampu berfikir dan mengawal tindakannya seperti sebelum dia menghidapi penyakit ini. Rakan kami tidak akan menyalahkan isteri saya kerana saya telah pun jelaskan kepada mereka bahawa May menghidapi demensia dan pemikirannya telah merosot.

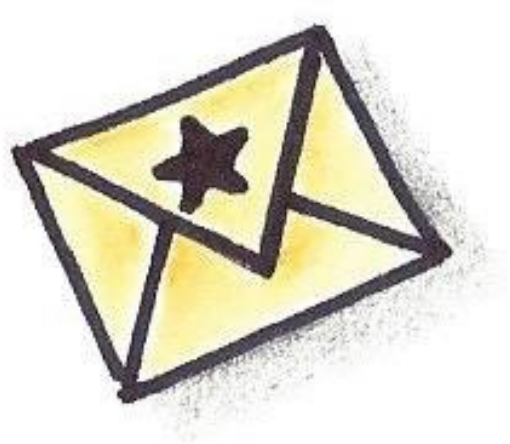
Bagaimana pemikiran yang baik mampu mempengaruhi perasaan anda?

Daripada berasa bimbang dan malu, saya mungkin berasa lebih selesa, dan saya boleh cuba menikmati setiap detik masa yang kami telah luangkan bersama rakan-rakan kami.

<u>Contoh 2</u>:

Harlina yang menjaga kakaknya Zana yang merupakan pesakit demensia.

Harlina mula menulis beberapa perkara seperti di bawah:



Nama:	*Harlina*

Apakah peristiwa yang membuatkan anda berasa kecewa atau sengsara?

Seminggu yang lalu, kakak kami datang melawat kami. Pada penghujung hari, saya berkata kepada Zana, "Hari ini hari yang sangat bermakna kan?" Tetapi Zana tidak pasti apa yang telah dia lalui sepanjang hari itu kerana dia tidak mampu ingat dengan tepat apa yang telah kami lakukan bersama. Dia kemudian merungut letih dan mahu tidur.

Apakah contoh pemikiran yang tidak baik dan tidak dapat membantu kehidupan anda?

Tiada apa yang berbaloi untuk kita lakukan kerana Zana telah lupa segala-galanya. Semua kebahagiaan kita telah hancur kerana demensianya.

Apakah contoh cara berfikir yang baik yang dapat membantu kehidupan anda?

Walaupun Zana tidak mampu mengingati segala pengorbanan yang kami lakukan terhadapnya, saya pasti mereka juga mempunyai hari-hari indah yang sangat mereka nikmati, dan itulah yang lebih penting bagi saya. Saya melihat Zana tersenyum lebar sepanjang hari ini, dan menyatakan betapa seronoknya dia apabila melihat kakak kami datang.

Bagaimana pemikiran yang baik mampu mempengaruhi perasaan anda?

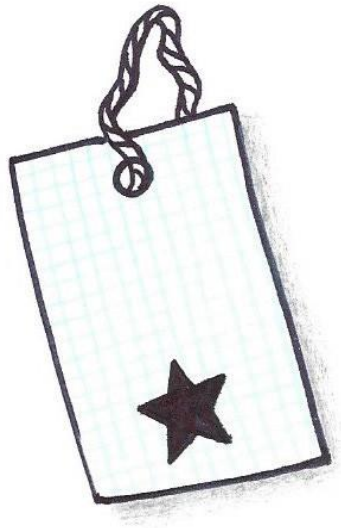
Daripada berasa sedih dan sengsara, saya lebih gembira untuk menikmati masa yang kami luangkan bersama kakak kami.

Sekarang, giliran anda pula!

Dalam latihan seterusnya, cuba praktikkan apa yang telah dipelajari.

Cuba anda fikirkan SATU peristiwa baru-baru ini yang membuatkan anda berasa kecewa. Kemudian, jawab soalan-soalan tersebut.

Anda boleh merujuk semula contoh pada halaman sebelumnya sebagai panduan.



Nama:

Apakah peristiwa yang membuatkan anda berasa kecewa atau sengsara?

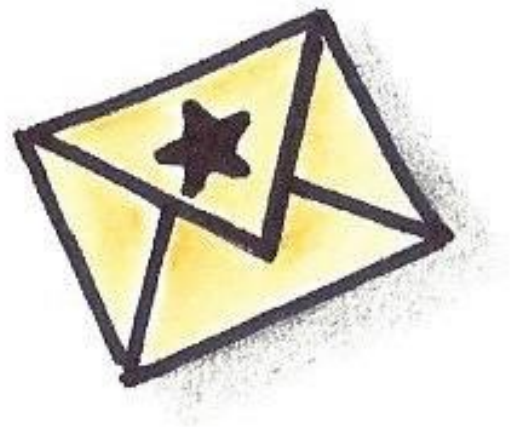
Apakah contoh pemikiran yang tidak baik dan tidak dapat membantu kehidupan anda?

Apakah contoh cara berfikir yang baik yang dapat membantu kehidupan anda?

Bagaimana pemikiran yang baik mampu mempengaruhi perasaan anda?

Mahu cuba sekali lagi?

Cuba jawab soalan berikut dengan menggunakan satu lagi peristiwa yang berbeza.



Nama:

Apakah peristiwa yang membuatkan anda berasa kecewa atau sengsara?

Apakah contoh pemikiran yang tidak baik dan tidak dapat membantu kehidupan anda?

Apakah contoh cara berfikir yang baik yang dapat membantu kehidupan anda?

Bagaimana pemikiran yang baik mampu mempengaruhi perasaan anda?

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari dalam pelajaran ini.

- Anda tidak boleh mengubah apa yang telah berlaku, tetapi anda boleh mengubah dan mengawal tindakan anda.
- Ada fikiran yang dapat membantu dan ada juga fikiran yang tidak dapat membantu anda.
- Mengubah cara berfikir dari sudut yang lebih baik dapat membantu anda menjalani kehidupan dengan lebih tenang.

Ingatan ⚠

Terdapat peristiwa yang di luar jangkaan di mana perasaan kecewa, sengsara, sedih atau marah juga tidak dapat dielakkan.

Contohnya:
1) jika orang yang anda jaga perlu pergi ke hospital atau
2) jika anda kehilangan rakan atau ahli keluarga yang dikasihi.

Emosi-emosi seperti marah, kecewa, sedih, sengsara dalam peristiwa-peristiwa seperti ini adalah munasabah. Dalam situasi sebegini, anda tidak payah abaikan perasaan-perasaan tersebut, malah izinkan diri anda untuk memproses perasaan-perasaan tersebut tanpa memaksa diri untuk mengubah pemikiran kepada yang positif.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak kefahaman anda

Perasaan dan fikiran.

Apa yang Encik Kumar patut lakukan?

× **Beritahu Puan Mala bahawa dia tidak dapat membantunya mencari sekarang, dan terus keluar dari rumah.**

Nasihat yang kurang baik. Puan Mala mungkin berasa amat resah kerana tidak mengingati di mana letaknya kunci itu, dan fikiran bahawa suaminya akan meninggalkannya sendiri amat menakutkan Pn. Mala.

✓ **Cari kunci sehingga dia menjumpainya.**

Ini boleh membantu tetapi ia mungkin akan menyebabkan Encik Kumar terlepas peluang untuk berjumpa rakan-rakanya. Jika peristiwa yang sama sering berulang, dia akan berasa lebih sengsara.

× **Beritahu Mala bahawa untuk lebih berhati-hati agar tidak kehilangan kuncinya lagi.**

Nasihat yang kurang baik. Orang demensia akan menjadi pelupa dan tidak dapat mengelak daripada tersalah letak barang.

✓ **Encik Kumar berfikir, "Mala menghidapi demensia dan kadang-kadang saya risau bila dia hilang barang. Mungkin saya boleh ambil sedikit masa untuk membantunya sebelum pergi bertemu rakan saya." Encik Kumar terus menghubungi rakannya dan menjelaskan bahawa dia akan datang sedikit lambat nanti.**

Ini adalah nasihat yang baik. Encik Kumar cuba mengingati diri bahawa ini bukan kesalahan Mala, kerana isterinya sememangnya ada penyakit demensia. Kumar ubah fikirannya untuk memberi lebih banyak prihatin terhadap keadaan isterinya. Kumar menghubungi rakannya, kemudian membantu Mala mencari kunci yang hilang tersebut. Ini membuatkan Mala berasa lebih selamat sebelum Kumar pergi berjumpa rakannya.

2. Semak kefahaman anda

Fikiran yang dapat memberi manfaat yang lebih baik kepada anda.

Fikiran manakah yang lebih bermanfaat bagi Aryan?

✓ **Meluangkan masa untuk diri sendiri membantu saya melakukan tugas penjagaan dengan lebih baik.**

Ini adalah suatu pemikiran positif dan berguna. Tiada sesiapa patut rasa bersalah apabila mengambil masa untuk diri mereka sendiri. Ia mungkin dapat membantu penjaga seperti anda terus memberi jagaan yang baik dalam jangka masa panjang.

× **Saya bukan penjaga yang baik jika saya tidak dapat menggembirakan ahli keluarga saya.**

Pemikiran negatif ini akan membuatkan Aryan sentiasa tidak berpuas hati dan sedih. Emosi orang demensia tidak semata-mata bergantung kepada penjaga mereka. Sebagai contoh, perubahan emosi juga boleh dikaitkan kepada penyakit demensia itu sendiri, kerana gejala kemurungan dan keresahan amatlah biasa dalam kalangan orang demensia.

× **Mungkin orang demensia akan sembuh.**

Pemikiran ini akan membuatkan Aryan berasa kecewa apabila keadaan pesakit semakin serius. Ini adalah kerana demensia sememangnya tidak dapat disembuhkan.

✓ **Demensia adalah sejenis penyakit, ia bukan salah saya atau sesiapa pun.**

Pemikiran ini dapat membantu menghindari perasaan bersalah.

× **Tiada sesiapa memahami betapa sukarnya menjaga orang demensia.**

Pemikiran ini boleh membuatkan Aryan berasa kecewa, terasing dan sunyi. Mungkin ada orang yang tidak memahami betapa susahnya untuk menjaga orang demensia. Walau bagaimanapun, bercakap kepada orang lain bukan sahaja membantu mengurangkan tekanan anda, malah membantu orang lain lebih memahami penyakit ini.

× **Tiada sesiapa yang dapat memberikan penjagaan sebaik yang saya lakukan.**

Pemikiran ini boleh membuatkan Aryan berasa sunyi, terasing dan tertekan. Walaupun orang lain mungkin memberikan penjagaan dengan cara yang berbeza, itu tidak bererti penjagaan mereka kurang baik daripada cara kita. Penting untuk ingatkan diri agar dapat melibatkan orang lain dalam menjaga pesakit Demensia, supaya diri tidak rasa terbeban.

✓ **Dengan mendapatkan bantuan orang lain, ia dapat membantu saya meneruskan jagaan dengan lebih baik.**

Pemikiran positif ini dapat membantu. Melibatkan orang lain dalam tugas penjagaan orang demensia memberi pelbagai manfaat. Sebagai contoh, penjaga dapat berehat dengan lebih kerap bagi memberikan penjagaan yang berterusan.

3. Semak kefahaman anda.

Bagaimana fikiran mempengaruhi perasaan kita.

Zaidi berfikir, "Jika Zaki berasa saya perlukan bantuan, pasti Zaki fikir saya seorang penjaga yang tidak baik."

Pada pendapat anda, apakah perasaan yang dialami oleh Zaidi ?

Ini adalah contoh bentuk fikiran negatif yang tidak akan membantu Zaidi dan mungkin akan menyebabkan beliau berasa:

- ✓ Kecewa
- ✓ Sunyi
- ✓ Sedih
- ✓ Marah
- ✓ Bersalah

4. Semak kefahaman anda.

Anda perlu memadankan perasaan dengan pemikiran yang baik

Zaidi berfikir, "Jika Zaki rasa saya perlukan bantuan, pasti dia mengambil berat tentang ayah saya dan ingin memastikan kami dalam keadaan baik".

Apakah perasaan Zaidi sekarang?

Ini adalah bentuk pemikiran positif yang dapat membantu Zaidi terus hidup gembira, dan bahagia dengan sokongan rakan.

MODUL

4

MEMBERI PENJAGAAN HARIAN

Pelajaran 1. Makan dan minum - suasana makan yang lebih baik
Pelajaran 2. Makan dan minum - mencegah masalah kesihatan
Pelajaran 3. Penjagaan kontinen dan penggunaan tandas
Pelajaran 4. Penjagaan diri
Pelajaran 5. Kepentingan rutin harian

Pelajaran 1. Makan dan minum - suasana makan yang lebih baik

Mengapakah pelajaran ini penting?

Demensia boleh menjejaskan makan dan minum seseorang dalam pelbagai bentuk. Penjejasan tersebut bergantung kepada peringkat demensia dan keadaan kesihatan orang tersebut.

Bagaimankah pelajaran ini dapat membantu saya?

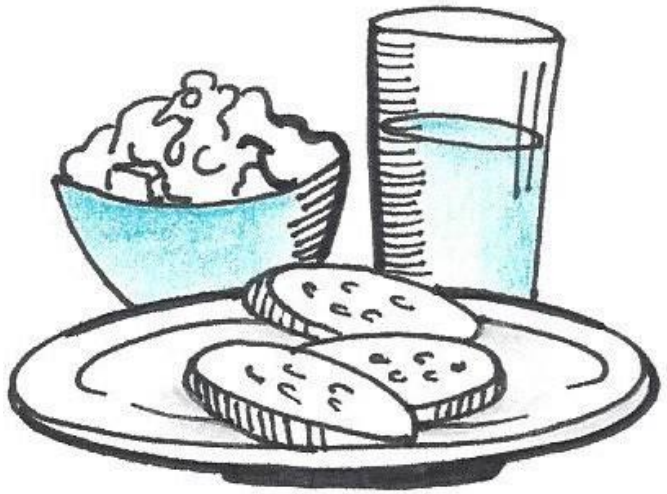
Anda akan mempelajari cara untuk mewujudkan suasana makan yang lebih menyenangkan dan mengelakkan dehidrasi (kekurangan air dalam badan).

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Mewujudkan suasana makan yang lebih bagus.
2. Keadaan kesihatan yang menjejaskan makan dan minum seseorang.
3. Mencegah dehidrasi (kekurangan air dalam badan).

1. Mewujudkan suasana makan yang lebih bagus.

Penglibatan orang demensia dalam tugas-tugas mudah pada waktu makan dapat membantu mereka untuk terus menggunakan kemahiran sedia ada mereka, malah boleh turut meningkatkan perasaan harga diri dan menjadikan waktu makan lebih dinikmati.



Mari kita lihat 1 contoh

- Aminah merupakan seorang suri rumah yang mengalami demensia. Sebelum suaminya meninggal dunia, beliau memasak setiap hari untuk keluarganya selama bertahun-tahun.
- Sejak kehilangan suaminya, beliau kini tinggal bersama salah seorang anak lelakinya. Anita, menantunya, menyediakan semua masakan di rumah baru itu.
- Aminah berasa sangat sedih di rumah barunya itu dan sering berkata beliau tidak lapar apabila ditawarkan makanan. Beliau juga tidak menyertai keluarganya untuk makan malam.

1. Semak pemahaman anda

Mewujudkan suasana makan yang lebih bagus.

Bagaimanakah anda boleh menasihati keluarga Aminah untuk menangani situasi ini?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Membawa makanan ke bilik Aminah.
- ❑ Memaksa Aminah untuk makan malam bersama.
- ❑ Membenarkan Aminah untuk membantu dalam aktiviti penyediaan makanan dan pembersihan.



Sekarang, cuba fikirkan untuk melibatkan orang yang anda jaga pada waktu makan.

1. Aktiviti

Aktiviti-aktiviti waktu makan

Sila pilih aktiviti-aktiviti daripada senarai di bawah yang boleh melibatkan orang jagaan anda dan dinikmati mereka..

Aktiviti waktu makan	Contoh
Membeli-belah bersama-sama	☐ Biarkan orang demensia memilih dan membeli makanan serta minuman kegemaran untuk sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam.
Penyediaan makanan	☐ Biarkan orang demensia membantu memotong, mengacau atau memasak.
Penyediaan meja makan	☐ Biarkan orang demensia menyediakan meja untuk sarapan, makan tengah hari dan makan malam.
Membersihkan meja makan	☐ Biarkan orang demensia membersihkan dan mengelap meja makan.
Mencuci dan mengeringkan pinggan mangkuk	☐ Biarkan orang demensia meletakkan pinggan di dalam sinki atau mencuci dan mengeringkan pinggan.

Jika anda berpendapat bahawa **orang jagaan anda masih boleh terlibat** dan akan menikmati mana-mana aktiviti yang telah disenaraikan, mungkin anda boleh bertanya kepada mereka atau membantu mereka ketika melakukan aktiviti-aktiviti ini pada waktu makan yang seterusnya.

2. Menggalakkan suasana waktu makan yang baik.

Waktu makan adalah peluang yang baik bagi penjaga dan ahli keluarga untuk menunjukkan sokongan terhadap seseorang yang mengalami demensia. Suasana waktu makan yang seronok boleh membantu menggalakkan mereka untuk makan dan minum.

Mari kita lihat contoh 2.

Menumpahkan makanan

- Aizad menghidap penyakit Alzheimer's.
- Sejak isterinya meninggal dunia 1 tahun yang lalu, Aizad tinggal bersama anak sulungnya.
- Bagi Aizad, waktu makan adalah waktu yang paling digemari dalam sehari, kerana beliau dapat makan bersama anak-anak dan cucu-cicitnya.
- Baru-baru ini, tangan Aizad telah mula menggeletar. Beliau sering menumpahkan atau menjatuhkan makanan di atas meja dan lantai.

2. Semak pemahaman anda

Menggalakkan suasana waktu makan yang baik.

Bagaimanakah anda akan menasihati anak Aizad untuk menghadapi situasi ini?

Sila semak SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Membeli alat bantu makan dan minum adaptif untuk membantu pemakanan Aizad.
- ❑ Menyediakan meja yang berasingan untuk ayahnya makan di dalam bilik tidur sendiri, kerana menumpahkan makanan boleh menyebabkan keluarganya berasa marah.
- ❑ Mengadakan mesyuarat bersama keluarga supaya mereka boleh memikirkan cara yang lebih positif untuk mewujudkan suasana makan yang lebih baik.

Alat bantu makan & minum adaptif



Pinggan yang lebih mendalam



'Scoop plate'



'Plate guard'

Keadaan-keadaan Kesihatan

Keadaan-keadaan kesihatan di bawah boleh menjejaskan makan dan minum. Jika keadaan ini berlaku, aktiviti di bawah boleh mengajar anda cara untuk memperbaiki keadaan ini.

Aktiviti

Keadaan Kesihatan	Perubahan yang mungkin diperhatikan	Tindakan yang disarankan
Kurang selera makan	☐ Tidak mahu makan. ☐ Makan dalam kuantiti yang sedikit sahaja. ☐ Mengambil masa yang lama untuk makan makanan yang sedikit.	● Jadikan makanan lebih menarik: gunakan tekstur, perisa yang berbeza; bau, rasa, dan warna yang disukai oleh mereka. ● Makan bersama keluarga dan bukannya bersendirian. ● Mainkan muzik perlahan kegemaran semasa waktu makan. ● Banyakkan aktiviti fizikal yang boleh dilakukan oleh mereka sepanjang hari.
Sakit gigi	☐ Enggan makan dan minum. ☐ Gelisah. ☐ Menunjukkan wajah seperti dalam kesakitan.	● Tanya sama ada mereka dalam kesakitan. ● Minta mereka menunjukkan kawasan yang sakit. ● Dapatkan bantuan daripada doktor atau doktor gigi.
Gigi palsu yang tidak sesuai	☐ Enggan makan dan minum. ☐ Gelisah. ☐ Menunjukkan wajah seperti dalam kesakitan ☐ Enggan memakai gigi palsu. ☐ Membuang gigi palsu di atas lantai.	● Lihat panduan ‘sakit gigi’ di atas ● Periksa sama ada gigi palsu dalam keadaan baik dan muat dengan elok

Aktiviti

Keadaan Kesihatan	Perubahan yang mungkin diperhatikan	Tindakan yang disarankan
Sakit badan	☐ Enggan makan dan minum ☐ Gelisah ☐ Postur badan yang luar biasa ☐ Menunjukkan wajah seperti dalam kesakitan	● Tanya sama ada mereka dalam kesakitan ● Minta mereka menunjukkan kawasan yang sakit ● Dapatkan bantuan daripada doktor
Tidak membuang air besar lebih daripada 7 hari	☐ Najis keras dan kering ☐ Sukar membuang najis/meneran ☐ Berasa bahawa pergerakan usus tidak lengkap ☐ Menjadi cemas atau gelisah ☐ Perut keras ☐ Pening dan muntah	● Dapatkan bantuan daripada doktor ● Setelah menyelesaikan masalah: ○ Banyakkan serat dalam pemakanan ○ Banyakkan minum cecair ○ Banyakkan aktiviti fizikal
Cirit-birit	☐ Najis cair ☐ Kekerapan pergerakan usus meningkat ☐ Inkontinen dan kesukaran mengawal pergerakan usus	● Dapatkan bantuan daripada doktor
Kesan sampingan daripada ubat-ubatan	☐ Loya, muntah, najis cair atau sembelit ☐ Tidak mahu makan ☐ Makan dalam kuantiti yang sedikit sahaja	● Dapatkan bantuan daripada doktor

Aktiviti

Keadaan Kesihatan	Perubahan yang mungkin diperhatikan	Tindakan yang disarankan
Hilang ingatan: lupa makan atau minum	☐ Bertanya bila waktu makan seterusnya walaupun waktu makan tersebut sudah berlalu ☐ Mengatakan bahawa mereka lapar walaupun mereka sudah makan	● Ingatkan orang itu untuk makan dan minum dengan kerap ● Menjadi contoh sewaktu makan dan minum (iaitu makan dan minum dengan mereka) ● Sediakan snek di antara waktu makan
Kemurungan	☐ Enggan makan atau mengatakan mereka tidak lapar ☐ Makan dalam kuantiti yang sedikit ☐ Tidak berminat dengan makanan	● Dapatkan bantuan daripada doktor
Kehilangan berat badan	☐ Terlupa untuk makan ☐ Makan jumlah makanan yang lebih sedikit ☐ Makan jumlah makanan secara kerap, tetapi masih hilang berat badan	● Tambahkan jumlah makanan ● Sediakan makanan yang disukai oleh mereka ● Perbanyakkan makanan yang penuh dengan perisa kerana deria rasa mereka mungkin sudah terjejas ● Dapatkan nasihat daripada doktor
Penambahan berat badan	☐ Makan semua makanan yang dihidangkan ☐ Makan lebih banyak snek daripada sebelum ini kerana mereka lupa bahawa mereka sudah makan ☐ Taksub dengan makanan	● Menjadi contoh sewaktu makan dan minum (iaitu makan dan minum dengan orang itu) ● Hidangkan makanan dalam kuantiti yang lebih kecil ● Alihkan pinggan apabila orang itu menunjukkan bahawa mereka sudah kenyang ● Menyediakan snek kalori rendah

4. Mencegah dehidrasi / Kekurangan air dalam badan

Orang yang mengalami demensia mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami dehidrasi (kekurangan dalam badan).

Terdapat beberapa sebab untuk ini:

- Masalah komunikasi, mereka tidak dapat menjelaskan apa yang diperlukan
- Kurang rasa dahaga;
- Tidak ditawarkan minuman yang mencukupi; dan,
- Masalah untuk menelan pada peringkat akhir demensia.

Orang demensia perlu digalakkan untuk minum 8-10 gelas (1500-2000 mililiter) cecair (air, sup, jus) setiap hari.
Nota: Cecair yang digalakkan tidak termasuk teh atau kopi.

*Namun, sila **berunding dengan doktor perubatan** dahulu mengenai jumlah cecair yang perlu diambil setiap hari. Hal ini adalah kerana sesetengah orang demensia mungkin mempunyai keadaan kesihatan yang tidak membenarkan mereka untuk mengambil cecair yang berlebihan.

Dehidrasi yang teruk

- Alif mempunyai penyakit Alzheimer's, tetapi dia masih boleh makan dan minum tanpa bantuan daripada isterinya, Nurul.
- Alif sangat gemar bersiar-siar di taman. Pada suatu petang yang panas, Nurul perasan bahawa Alif kelihatan sangat letih, berjalan sangat perlahan, dan kemudiannya pengsan.
- Alif dihantar ke Jabatan Kecemasan hospital, dan diberi diagnosis 'dehidrasi'.
- Selepas rawatan di hospital, Alif telah pulih dan boleh pulang ke rumah semula.

3. Semak pemahaman anda

Dehidrasi yang teruk.

Bagaimanakah Nurul boleh mengelakkan situasi ini daripada berlaku sekali lagi?

Sila pilih SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Nurul perlu membiarkan Alif membuat keputusan bila dia ingin minum.
- ❑ Nurul perlu memastikan Alif minum 8-10 gelas air sehari
- ❑ Nurul merekodkan masa dan jumlah cecair yang tepat yang diminum oleh Alif.

Aktiviti

Jadual waktu makan dan minum

Jadual waktu di bawah adalah untuk mengingatkan orang yang hidup dengan demensia untuk makan dan minum. Berikan mereka peluang untuk memilih apa yang mereka ingin minum.

Masa	Jenis minuman (contoh: air, jus)	Jumlah minuman (contoh: 3 gelas)
Pagi – Tengah Hari		
Tengah Hari – Waktu Makan Malam		
Waktu Makan Malam – Waktu Tidur		

AMARAN!

Jika orang yang anda jaga tidak dibenarkan untuk minum cecair yang banyak kerana penyakit jantung, anda perlu mengikut arahan doktor mengenai berapa banyak yang boleh diminum setiap hari.

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Orang demensia perlu disokong dalam makan dan minum harian.
- Anda boleh melibatkan orang demensia dalam pelbagai aktiviti waktu makan untuk mewujudkan waktu makan yang lebih baik bagi mereka, selain daripada meningkatkan harga diri mereka.
- Makan dan minum boleh dipermudahkan dengan mengubah suai makanan, peralatan makan dan persekitaran.
- Anda boleh mengekalkan pemakanan dan minuman yang baik untuk orang demensia dengan memperbaiki keadaan kesihatan mereka. Anda juga mungkin perlu meminta bantuan daripada ahli profesional kesihatan.
- Memastikan orang demensia minum cecair yang mencukupi setiap hari adalah penting bagi mencegah dehidrasi.
- Rekod dan pantau jumlah cecair yang mereka minum.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Mewujudkan suasana makan yang lebih bagus.

Bagaimanakah keluarga Aminah boleh menangani situasi itu?

× **Bawa makan malam kepada Aminah di biliknya.**

Ini tidak membantu kerana ia mungkin mengasingkan Aminah daripada keluarganya. Aminah mungkin tidak berasa dialu-alukan di rumah baru itu. Dia telah kehilangan suami, rumah sendiri dan kini juga peranannya sebelum ini sebagai tukang masak dan penjaga rumah.

× **Menuntut agar Aminah menyertai mereka untuk makan malam.**

Ini bukan respons yang bagus kerana ia mungkin membuat Aminah marah atau menyebabkan dia terus mengasingkan diri.

✓ **Keluarga Aminah harus membenarkan beliau untuk membantu dalam penyediaan makanan dan aktiviti pembersihan.**

Ini adalah jawapan yang bagus kerana keluarganya tahu Aminah masih gemar memasak dan oleh itu harus menyokongnya untuk terus terlibat dalam aktiviti yang dia suka dan masih boleh lakukan.

2. Semak pemahaman anda

Menggalakkan suasana waktu makan yang baik.

Bagaimanakah anak Aizad boleh menghadapi situasi itu?

✓ **Membeli alat bantu makan dan minum adaptif untuk membantu pemakanan Aizad.**

Ini adalah jawapan yang bagus kerana anak Aizad menyedari bahawa bapanya tidak lagi mampu menguruskan makan dan minum dengan menggunakan peralatan biasa. Dengan menyediakan peralatan makan yang lain, dia mencuba untuk menyelesaikan masalah ini.

× **Sediakan meja berasingan untuk ayahnya makan di bilik tidurnya sendiri kerana perbuatan menumpahkan makanan boleh menyebabkan keluarga berasa marah.**

Ini tidak membantu kerana pengasingan akan membuat Aizad berasa sedih atau marah yang mungkin menghalangnya daripada makan dan minum dengan betul.

✓ **Mengadakan mesyuarat bersama keluarga supaya mereka boleh memikirkan cara yang lebih positif untuk mewujudkan suasana makan yang baik.**

Ini adalah jawapan yang bagus kerana anak lelaki Aizad cuba menyediakan suasana makan yang lebih positif untuk semua orang.

3. Semak pemahaman anda

Dehidrasi yang teruk.

Bagaimanakah Nurul boleh menangani situasi ini selepas Alif dibenarkan pulang?

× **Nurul perlu membiarkan Alif memutuskan sendiri bila dia ingin minum.**

Jawapan ini tidak begitu bagus walaupun dia menghormati kebebasan Alif. Memandangkan orang demensia mempunyai rasa dahaga yang berkurangan, Nurul tidak seharusnya membiarkan mereka untuk memutuskan sendiri bila mereka ingin minum atau tidak tanpa mengingatkan mereka. Jika tidak diingatkan, Alif mungkin mengalami dehidrasi sekali lagi.

✓ **Nurul perlu memastikan bahawa Alif minum 8-10 gelas air dalam sehari.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Nurul menyedari bahawa Alif mungkin terlupa untuk minum, jadi dia cuba membantu suaminya minum air yang mencukupi setiap hari.

✓ **Nurul merekodkan masa dan jumlah cecair yang Alif minum setiap hari.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Mewujudkan rutin dan merekodkan bilangan gelas yang diminum oleh Alif dari waktu sarapan hingga waktu makan malam sangat membantu. Minum selepas waktu makan malam mungkin akan membuat Alif kerap pergi ke bilik air pada waktu malam dan menjejaskan kualiti tidurnya.

Pelajaran 2. Makan dan minum - mencegah masalah kesihatan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Demensia boleh menjejaskan makan dan minum dalam pelbagai cara, bergantung pada peringkat demensia dan keadaan kesihatan yang lain.

Bagaimankah pelajaran ini dapat membantu saya?

Mempelajari cara menambah baik makan dan minum, mencegah penurunan berat badan dan menggalakkan makan dan minum yang selamat.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Memperbaiki pemakanan dan mencegah penurunan berat badan.
2. Bantu orang yang anda jaga untuk makan dengan selamat dan mencegah pneumonia aspirasi.

1. Memperbaiki pemakanan dan mencegah penurunan berat badan

Pada peringkat akhir demensia, seseorang yang mengalami demensia mungkin mengalami kesukaran mengunyah dan menelan. Pengurangan kebolehan untuk menghidu, merasa dan melihat juga mungkin berlaku disebabkan oleh penuaan dan demensia. Ini boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan seseorang. Kemurungan dan perubahan dalam corak pemakanan juga boleh menjejaskan pemakanan dan penghadaman.

Mari kita lihat 1 contoh

- Chiu telah hidup dengan demensia selama 9 tahun dan dijaga oleh anak perempuannya, Ling.
- Baru-baru ini, Ling menyedari bahawa ibunya tidur pada siang hari dan sangat sukar untuk bangun dan makan semasa waktu makan. Ling percaya bahawa ibunya tidak lapar dan tidak mahu mengganggu tidurnya.
- Pemeriksaan yang terbaru menunjukkan bahawa Chiu telah kehilangan 2.5 kg sejak pemeriksaan terakhir 5 minggu lalu (5% kurang daripada berat badannya).

1. Semak pemahaman anda

Bagaimana untuk menambah baik pemakanan dan mencegah penurunan berat badan.

Apakah nasihat yang boleh anda berikan kepada Ling untuk menambah baik pemakanan Chiu?

Sila pilih SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Memberi makanan kepada ibunya secara fleksibel ketika ibunya tidak tidur.
- ❑ Dalam diari, simpan rekod tentang apa dan berapa kerap ibunya makan.
- ❑ Pastikan Chiu diberi makanan kegemarannya.

2. Bantu orang yang anda jaga untuk makan dengan selamat dan mencegah *pneumonia* aspirasi

Orang demensia mungkin mengalami masalah yang disenaraikan di bawah.

- Orang yang hidup dengan demensia mungkin tidak dapat menilai apa yang boleh atau tidak boleh dimakan. Mereka mungkin makan apa jua bahan yang berada dalam capaian mereka apabila berasa lapar. Jadi, pastikan anda **simpan bahan yang tidak boleh dimakan dan bahan kimia di tempat yang selamat.**
- Jika seseorang itu berada di peringkat akhir demensia, mereka mungkin mengalami kesukaran menelan yang boleh menyebabkan **jangkitan paru-paru yang dipanggil sebagai *pneumonia* aspirasi.** *Pneumonia* aspirasi berlaku apabila makanan ditelan dengan cara yang salah dan masuk ke dalam paru-paru seseorang dan bukannya ke perut mereka. Ini kemudian boleh menyebabkan jangkitan. Kaedah makan, minum dan pemakanan mungkin perlu diubah suai untuk mengelakkan masalah yang mengancam nyawa ini daripada berlaku.

Bahan-bahan yang tidak boleh dimakan

- Osman telah hidup dengan demensia selama 10 tahun dan dijaga oleh isterinya, Alia.
- Baru-baru ini, Alia perasan bahawa sabun yang diletakkan di dapur dan bilik air telah hilang.
- Dia juga perasan suaminya:
    - Makan bunga yang diletakkan di atas meja makan
    - Tersilap ambil botol kicap dan juga sebotol detergen pencuci pinggan untuk minum

2. Semak pemahaman anda

Bahan-bahan yang tidak boleh dimakan.

Pada pendapat anda, apa yang Alia perlu lakukan?

Sila pilih SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Sedar bahawa dia perlu mengunci bahan kimia (seperti sabun pencuci pinggan) di dalam kabinet.
- ❑ Tinggalkan beberapa bahan kegunaan rumah yang tidak boleh dimakan di tempat yang boleh dicapai oleh Osman, kerana dia berpendapat Osman harus diajar bahawa bahan tersebut tidak boleh dimakan.

Membantu seseorang untuk makan dengan selamat

- Lisa telah hidup dengan demensia selama 10 tahun dan terlantar sakit di atas katil. Suaminya, Wei, membantunya makan dengan selamat.
- Baru-baru ini, Wei mendapati Lisa mengalami kesukaran untuk menelan makanan lembut. Dia juga perasan bahawa Lisa batuk apabila minum. Suhu badannya didapati tinggi lalu dia dimasukkan ke hospital.

- Lisa disahkan menghidap pneumonia aspirasi. Selepas sebulan dirawat di hospital, Lisa telah pulih dan dibenarkan untuk pulang.
- Doktor menasihati Wei untuk memberi Lisa diet yang sihat, lembut dan minuman yang pekat di rumah bagi mengelakkan pneumonia aspirasi pada masa hadapan.

3. Semak pemahaman anda

Membantu seseorang untuk makan dengan selamat.

Pada pendapat anda, apakah yang Wei perlu lakukan? *Sila pilih SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.*

- ❑ Belajar bagaimana untuk membuat makanan yang sihat, dan lembut, serta minuman pekat untuk Lisa .
- ❑ Tidak menghiraukan bagaimana Lisa duduk apabila membantunya makan.

Cadangan

Makanan lembut yang berkhasiat yang senang dibuat di rumah:

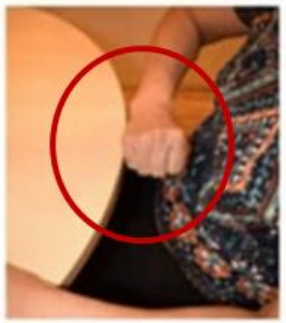
- Bubur lauk (bubur ikan, bubur ayam)
- Sup (sup tomato, sup tauhu & sayur)
- Kentang lenyek, kacang lenyek
- Daging cincang
- Pasta lembut
- Minuman oat dengan buah-buahan
- Minuman bijirin/ soya
- Smoothie buah-buahan / sayur

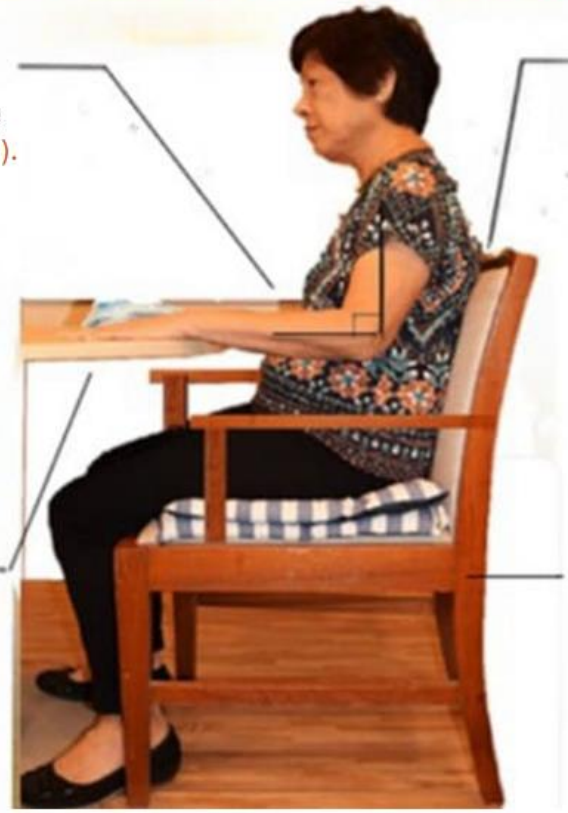
Posisi Makan yang Disarankan

Postur Betul Ketika Makan

Postur pemakanan yang betul boleh memudahkan orang demensia untuk menelan makanan dan mengelakkan aspirasi.

Jarak meja
Jarak satu genggaman tangan antara meja dan badan (rujuk bawah ⬇️).





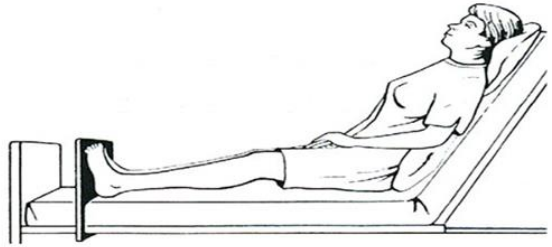
Duduk tegak (sudut 90°)
Gunakan bahagian belakang kerusi untuk menstabilkan diri semasa duduk.

Ketinggian meja
Ketinggian yang betul: Tangan boleh diletakkan di atas meja dengan selesa (sudut siku 90°).

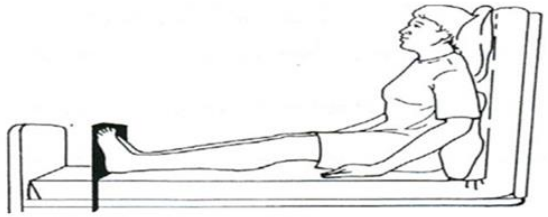
Ketinggian kerusi
Ketinggian yang betul: Tapak kaki rata di lantai, dan bahagian punggung rapat dengan kerusi.

Sumber gambar: https://www.carebuddy.co/caregiver-guides/we-are-what-we-eat-ensuring-safe-and-nutritious-meals-for-care-receivers

Betulkan kedudukan katil pesakit ke posisi '*fowler*' atau '*semi-fowler*'.



Posisi *semi-fowler*: 30-45°



Posisi *fowler*: 60-90°

Sumber gambar: https://www.carebuddy.co/caregiver-guides/we-are-what-we-eat-ensuring-safe-and-nutritious-meals-for-care-receivers

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Anda boleh mengubah suai corak pemakanan orang demensia untuk menambah baik nutrien mereka.
- Anda boleh membantu orang demensia untuk makan dan minum dengan selamat. Simpan bahan yang tidak boleh dimakan dan bahan kimia kegunaan rumah di tempat yang selamat.
- Anda boleh membantu mencegah pneumonia aspirasi dengan mengubah suai makanan dan minuman mereka, dan membantu mereka duduk / baring dalam posisi yang betul semasa membantu mereka makan.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Bagaimana untuk menambah baik pemakanan dan mencegah penurunan berat badan.

Apakah nasihat yang boleh anda berikan kepada Ling untuk menambah baik pemakanan Chiu?

✓ **Beri makanan dengan fleksibel dan apabila ibunya tidak tidur.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Orang yang hidup dengan demensia peringkat akhir memerlukan rehat. Oleh itu, fleksibiliti dalam merancang pemakanan mereka akan menjadi sangat membantu apabila mereka tidur pada waktu makan yang biasa.

✓ **Menyimpan rekod tentang apa dan berapa kerap ibunya makan dalam sehari.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Merekodkan apa yang dimakan oleh orang dengan demensia adalah penting. Dengan cara ini, penjaga akan lebih memahami tentang waktu makan yang sesuai dan jenis makanan yang diperlukan untuk pengambilan makanan yang mencukupi.

✓ **Pastikan Chiu diberi makanan kegemarannya.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Apakah makanan kegemaran Chiu sebelum beliau menghidap demensia? Apakah makanan yang dinikmatinya sekarang?

2. Semak pemahaman anda

Bahan-bahan yang tidak boleh dimakan.

Apa yang anda fikir Alia perlu lakukan?

✓ **Kuncikan bahan kimia kegunaan rumah seperti sabun pencuci pinggan di dalam kabinet.**

Jawapan yang bagus. Menjauhkan mereka dari bahan berbahaya boleh melindungi keselamatan mereka.

× **Tinggalkan beberapa bahan kegunaan rumah yang tidak boleh dimakan di tempat yang boleh dicapai oleh Osman, kerana dia berpendapat Osman harus diajar bahawa bahan tersebut tidak boleh dimakan.**

Ini bukan jawapan yang bagus. Kebolehan untuk membuat pertimbangan tentang apa yang boleh dimakan dan tidak boleh dimakan oleh pesakit demensia peringkat akhir boleh berubah. Menjauhkan perkara berbahaya ini daripada mereka adalah sangat penting.

3. Semak pemahaman anda

Membantu seseorang untuk makan dengan selamat.

Bagaimana Wei boleh membantu Lisa?

✓ **Belajar bagaimana membuat makanan sihat dan lembut, serta minuman pekat untuk Lisa.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Menyediakan makanan yang sihat, lembut dan minuman yang pekat akan memudahkan orang yang berada di peringkat akhir demensia untuk terus makan dan minum sendiri dan mengekalkan berat badan yang sihat.

× **Tidak mengambil perhatian bagaimana Lisa duduk ketika membantunya makan.**

Ini bukan jawapan yang bagus. Wei harus memastikan Lisa duduk dalam kedudukan tegak, di mana ia akan membantu dia makan dan minum dengan lebih baik dan mencegah pneumonia aspirasi.

Pelajaran 3. Penjagaan kontinen dan penggunaan tandas

Mengapakah pelajaran ini penting?

Inkontinen (kehilangan kawalan pembuangan air) dan tabiat penggunaan tandas yang kurang baik boleh menyebabkan orang demensia mendapat jangkitan dan masalah kesihatan lain. Mereka mungkin berasa rendah diri dan mengasingkan diri daripada aktiviti sosial.

Bagaimankah pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan berkongsi ilmu tentang bagaimana memberi bantuan penjagaan kontinen dan penggunaan tandas bagi orang demensia.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Bagaimana untuk menangani masalah seperti terkencing di atas lantai (contoh: dalam rumah, tempat awam).
2. Isu inkontinen pada waktu tidur.
3. Penggunaan peralatan inkontinen.

Bagaimana untuk menangani masalah terkencing di lantai atau kehilangan kawalan pundi kencing

Kencing di atas lantai

Demensia boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk mencari jalan ke bilik mandi dan mengenal pasti tandas dan/atau mangkuk tandas.

Elakkan daripada menyalahkan orang demensia atas kelakuan ini ataupun menghukum mereka, kerana reaksi sebegini akan menyebabkan mereka dan diri anda tertekan.

Cuba mengubah suai persekitaran rumah anda supaya dapat membantu mereka menggunakan bilik mandi.

Mari kita lihat contoh

Anisha menjaga suaminya, Ali, sejak dia hidup dengan demensia vaskular beberapa tahun yang lalu. Ali boleh pergi ke tandas sendiri tanpa bantuan, tetapi baru-baru ini, Anisha mendapati Ali kencing di atas lantai di luar tandas.

1. Semak pemahaman anda

Mengelakkan kencing di atas lantai

Pada pendapat anda, apakah respons yang sesuai untuk Anisha? *Sila pilih jawapan yang betul.*

- ❑ Buat beberapa perubahan mudah pada persekitaran, seperti meletakkan gambar tandas di pintu bilik mandi dan menggunakan warna kontras untuk mangkuk tandas. Pakaian Ali juga boleh diubah, contohnya menukar seluar Ali kepada seluar yang tidak memerlukan tali pinggang.

- ❑ Beritahu suaminya, Ali, bahawa dia sedang berbuat masalah. Menghukumnya dan tidak membawanya berjalan-jalan setiap hari di kawasan kejiranan mereka.

Petua

Di bawah ialah beberapa petua sekiranya orang yang anda jaga mengalami kesukaran untuk menggunakan tandas.

- Letakkan gambar tandas pada pintu tandas untuk membantu mereka mencarinya.
- Tunjukkan arah ke tandas jika mereka tidak dapat menemuinya.
- Sediakan lampu malam yang mencukupi di laluan antara bilik tidur dan tandas.
- Gunakan warna kontras untuk mangkuk tandas.
- Tukar seluar orang itu kepada seluar yang lebih mudah ditanggalkannya.
- Minta izin mereka supaya anda boleh berikan arahan langkah demi langkah cara menggunakan tandas.

Apakah faktor-faktor lain yang boleh menyumbang kepada kejadian kencing di atas lantai atau kehilangan kawalan pundi kencing?

Faktor Penyumbang	Penyelesaian yang Disyorkan
Jarak ke tandas dalam rumah agak jauh	• Tunjukkan arah ke tandas bagi orang demensia • Sediakan kerusi tandas (*commode*) di tepi katil pada waktu malam • Gunakan lampu malam di bilik tidur dan rumah
Tandas awam yang jauh dari rumah	• Sediakan kerusi tandas (*commode*) untuk mereka gunakan di dalam rumah
Tidak dapat mencari tandas	• Letakkan gambar tandas di pintu tandas
Kontras warna yang tidak mencukupi pada mangkuk tandas	• Gantikan mangkuk tandas dengan warna yang berbeza untuk meningkatkan kontras
Pencahayaan yang tidak mencukupi di laluan ke tandas	• Menyediakan pencahayaan yang mencukupi di laluan ke tandas
Pencahayaan yang tidak mencukupi di dalam tandas	• Menyediakan pencahayaan yang mencukupi di dalam tandas

Faktor Penyumbang	Penyelesaian yang Disyorkan
Pintu tandas yang sempit menyebabkan bingkai berjalan (*walker*), tongkat atau kerusi roda sukar untuk melaluinya.	• Ubah suai bukaan pintu bagi membolehkan bingkai berjalan (*walker*), tongkat atau kerusi roda melaluinya.
Kecacatan penglihatan	• Tunjukkan arah ke tandas kepada orang yang anda jaga pada waktu siang • Sediakan kerusi tandas (*commode*) di tepi katil pada waktu malam
Tidak dapat membuka seluar	• Tukar seluar kepada seluar yang mudah dibuka dan ditanggalkan • Bantu orang yang anda jaga untuk memakai seluar
Lupa tentang apa yang harus dilakukan di dalam tandas	• Ingatkan orang yang anda jaga tentang aktiviti yang perlu mereka lakukan • Berikan arahan langkah demi langkah untuk mereka menggunakan tandas

Kencing di tempat awam

Demensia menjejaskan keupayaan seseorang untuk menyatakan keperluan mereka, contohnya keperluan untuk pergi ke bilik mandi. Selain itu, demensia juga boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk membuat pertimbangan yang betul tentang kelakuan yang biasa dan tidak biasa dilakukan di khalayak ramai.

Anda boleh membantu mencegah kejadian ini (inkontinen) dengan mengikut jadual harian yang tetap untuk membantu orang yang anda jaga pergi ke tandas. Mengenal pasti kekerapan mereka menggunakan tandas sebelum mereka didiagnos dengan demensia mungkin dapat membantu.

Anda juga boleh mengenal pasti sama ada orang yang anda jaga perlu pergi ke bilik mandi berdasarkan cara mereka berkelakuan, ccontohnya jika mereka menjadi gelisah, tertekan atau cemas.

Mari kita lihat contoh

Ja'afar menjaga ibunya Eryna, yang menerima diagnosis demensia sejak 5 tahun lalu. Ja'afar biasanya membawa ibunya membeli-belah di kawasan kejiranan kerana ibunya seronok bertemu dengan orang ramai.

Baru-baru ini, Ja'afar menyedari bahawa ibunya telah kehilangan kawalan pembuangan air pada siang hari.

2. Semak pemahaman anda

Menangani kehilangan kawalan pembuangan air.

Pada pendapat anda, apakah respons yang terbaik bagi Ja'afar? *Sila pilih jawapan yang betul.*

- ☐ Memandangkan ini adalah situasi yang memalukan, dia harus berhenti membawa ibunya membeli-belah.
- ☐ Jaafar harus cuba untuk memastikan ibunya menggunakan tandas sebelum pergi membeli-belah.

Untuk membantu mencegah situasi terkencing di atas lantai, anda boleh mengisi diari penggunaan tandas dan memerhatikan coraknya / puncanya.

Diari penggunaan tandas **Tarikh:**

Masa	Bilangan penggunaan tandas	Bilangan kejadian hilang kawalan pundi kencing atau usus	Apakah punca yang mungkin anda perhatikan?
06:00-09:00			
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
00:00-03:00			
03:00-06:00			

2. Menggunakan alat bantu dan peralatan inkontinen

Pada peringkat akhir demensia, orang demensia mungkin tidak dapat mengawal pembuangan melalui pundi kencing dan usus mereka.

Namun, sebelum menggunakan sebarang bantuan dan peralatan inkontinen, anda harus **meminta pakar kesihatan untuk membantu mengenal pasti punca inkontinen, kerana ada punca yang mungkin boleh dirawat dan dipulihkan.**

Petua

Terdapat banyak alat bantu buang buang dan/atau inkontinen yang boleh dibasuh, pad dan peralatan. Apabila memilih produk, anda harus mempertimbangkan kos, keberkesanan, keselesaan dan kemudahannya.

Bagi pesakit lelaki yang terlantar di katil, menggunakan bekas air kencing untuk mengumpul air kencing boleh membantu. Sesetengah *urinal* ini direka untuk mengelakkan kebocoran air kencing ke belakang.

Mari kita lihat contoh

Diana berada di peringkat akhir penyakit Alzheimer dan tinggal bersama keluarga anaknya. Menantunya, Marina, sedang menjaganya. Memandangkan Diana tidak dapat mengawal pembuangan melalui pundi kencing atau ususnya, doktor mencadangkan agar Marina mencuba pad inkontinen untuk Gloria.

Pada mulanya, Marina menghadapi beberapa masalah:

- Diana sentiasa menanggalkan pad dan melemparkannya ke atas lantai.
- Diana masih membasahkan seluar walaupun menggunakan pad inkontinen.
- Diana mempunyai masalah kulit di bahagian kemaluan.

3. Semak pemahaman anda

Penggunaan produk kebersihan diri.

Pada pendapat anda, apakah jawapan yang tepat untuk Marina? *Sila pilih jawapan yang betul.*

- [ ] Marina sepatutnya memaksa Diana untuk memakai pad.
- [ ] Marina harus mengingatkan ibu mertuanya untuk menggunakan bilik air pada waktu yang dijadualkan jika dia tidak melakukannya sendiri.

Petua

Di bawah adalah beberapa petua untuk penjagaan inkontinen.

Masalah	Punca-punca kemungkinan	Penyelesaian yang disyorkan
Asyik menanggalkan pad dan membuangnya ke atas lantai	• Rasa tidak selesa dengan pad • Saiz pad salah • Pad basah dan perlu ditukar	• Periksa sama ada saiz pad adalah betul • Tukar pad basah tepat pada masanya • Rujuk doktor mengenai tingkah laku orang tersebut
Seluar masih basah walaupun menggunakan pad inkontinen	• Saiz pad tidak betul • Jadual penggunaan tandas tidak dikekalkan	• Gunakan saiz dan jenis pad yang betul • Mengekalkan penggunaan tandas secara berjadual untuk mengurangkan penggunaan pad
Mempunyai kemerahan kulit atau kepedihan di kawasan kemaluan	• Pad inkontinen boleh menyebabkan kemerahan kulit • Saiz pad yang tidak sesuai, atau kelambatan menukar pad yang kotor pada masa yang tepat boleh menyebabkan jangkitan pada kulit	• Pilih saiz dan jenis pad yang sesuai • Tukar pad yang kotor tepat pada masanya dan jaga kebersihan di sekitar kawasan kemaluan • Sapukan krim pelindung kulit atau losyen yang mengekalkan kesihatan kulit
Demam, sakit, kencing yang sangat berbau	• Jangkitan saluran kencing disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk inkontinen dan penjagaan alat kelamin yang kurang baik	• Jumpa doktor • Kekalkan pengambilan 6-8 gelas air atau jus setiap hari, kecuali jika orang itu mempunyai sebarang larangan dalam pemakanan atau had pengambilan cecair dalam sehari • Mengekalkan penjagaan kemaluan dengan baik

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Jangan salahkan orang itu apabila kemalangan seperti terkencing di atas lantai berlaku.
- Ubah suai persekitaran untuk mengurangkan kemungkinan kejadian terkencing di lantai berlaku (contohnya, letakkan gambar tandas di pintu bilik mandi).
- Bawa orang demensia ke tandas dengan kerap untuk mengurangkan kemalangan.
- Diari yang merekodkan kekerapan penggunaan tandas perlu diwujudkan berdasarkan corak penggunaan tandas mereka sebelum mereka mengalami demensia.
- Jika perubahan ini tidak membantu, alat bantuan dan peralatan inkontinen mungkin boleh membantu.
- Perlu diketahui bahawa penggunaan alat bantu inkontinen boleh menyebabkan kemerahan pada kulit jika digunakan secara tidak betul.
- Kekalkan penjagaan alat kelamin yang baik untuk mengurangkan risiko jangkitan saluran kencing.
- Sekiranya orang demensia tidak mempunyai sebarang had kepada jumlah pengambilan cecair dalam sehari, galakkan mereka untuk minum 6-8 gelas air atau jus setiap hari bagi membantu mencegah jangkitan saluran kencing.

Petua ⚠

Untuk lebih banyak petua tentang cara untuk menenangkan diri apabila situasi sebegini berlaku, sila rujuk kembali Pelajaran 3. Mengubah Cara Berfikir (Modul 3).



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Mengelakkan situasi terkencing di atas lantai

Pada pendapat anda, apakah reaksi yang sesuai untuk Anisha?

✓ **Buat beberapa perubahan mudah pada persekitaran dan pakaian Ali, seperti meletakkan gambar tandas pada pintu bilik mandi, menggunakan warna kontras untuk mangkuk tandas atau menukar seluar Ali kepada seluar yang tidak memerlukan tali pinggang.**

Ini adalah jawapan yang terbaik. Orang demensia mungkin mengalami kesukaran untuk mencari dan menggunakan tandas, jadi perubahan ini boleh membantu Ali.

× **Memberitahu suaminya bahawa dia menimbulkan masalah. Oleh itu, dia dihukum dengan tidak membawanya berjalan-jalan setiap hari di kawasan kejiranan mereka.**

Ini bukan jawapan yang baik. Ali akan berasa malu dan segan, dan ancaman sebegini boleh menyebabkan dia menjadi sedih.

2. Semak pemahaman anda

Menangani kehilangan kawalan pundi kencing.

Pada pendapat anda, apakah respons yang terbaik bagi Ja'afar?

× **Memandangkan ini adalah situasi yang memalukan, dia harus berhenti membawa ibunya membeli-belah.**

Ini bukan respons yang terbaik kerana ibunya tidak dapat lagi melakukan aktiviti yang menyeronokkan dan sangat penting baginya.

✓ **Ja'afar harus cuba untuk memastikan ibunya menggunakan tandas sebelum pergi membeli-belah**

Ini adalah respons yang baik. kerana cara ini dapat membantu mencegah Eryna daripada kehilangan kawalan pundi kencing.

3. Semak pemahaman anda

Penggunaan peralatan inkontinen.

Pada pendapat anda, apakah jawapan yang sesuai untuk Marina?

× **Marina harus memaksa Diana memakai pad.**

Ini bukan respons yang wajar. Marina seharusnya cuba mengenal pasti dahulu punca-punca pad tidak selesa untuk dipakai. Adakah saiz pad itu betul? Adakah pad telah basah dan perlu ditukar?

✓ **Ingatkan ibu mentuanya untuk menggunakan tandas pada waktu yang dijadualkan jika dia sendiri tidak melakukannya.**

Ini adalah jawapan yang terbaik. Lawatan tandas berjadual boleh membantu mengurangkan situasi inkontinen dan keperluan untuk pad.

Pelajaran 4. Penjagaan diri

Mengapakah pelajaran ini penting?

Demensia menjejaskan keupayaan seseorang untuk mengekalkan rutin penjagaan diri, contohnya menggosok gigi, mandi dan mendandan diri.

Oleh itu, bantuan patut diberikan kepada orang yang mengalami demensia supaya rutin penjagaan diri yang baik boleh dikekalkan selama mungkin.

Bagaimankah pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu anda memikirkan tentang isu kesihatan orang yang anda jaga dan membantu mereka dalam penjagaan diri.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Mengubah suai persekitaran untuk memudahkan penjagaan diri.
2. Petua untuk memakai pakaian harian, penjagaan mulut dan membantu untuk mandi.

1. Mengubah suai persekitaran untuk memudahkan penjagaan diri

Terdapat pelbagai sebab orang demensia tidak dapat melakukan penjagaan diri. Salah satu sebabnya ialah orang demensia mungkin tidak menemui peralatan yang diperlukan untuk penjagaan diri.

Sebagai contoh, bayangkan anda telah kehilangan ingatan dan tidak dapat mencari berus gigi dan ubat gigi. Situasi ini akan menyukarkan anda untuk menggosok gigi.

Walau bagaimanapun, persekitaran di dalam rumah boleh diubah suai untuk memudahkan orang demensia mencari peralatan yang diperlukan.

Mari kita lihat contoh

- Mariam menghidap penyakit Alzheimer's tetapi dia mampu menjaga dirinya sendiri tanpa bantuan daripada ahli keluarganya.
- Baru-baru ini, suaminya, Mohammed, menyedari bahawa Mariam duduk di meja untuk sarapan pagi dengan memakai baju tidur.
- Mariam tidak mencuci muka, menyikat rambutnya, atau bersolek seperti kebiasaan.

1. Semak pemahaman anda

Menggalakkan penjagaan kebersihan diri.

Pada pendapat anda, apakah reaksi yang tepat untuk Mohammed? *Sila pilih SATU jawapan yang betul.*

- ❑ Susunkan barang penjagaan diri mengikut urutan penggunaan. Kemudian, labelkannya dengan perkataan besar & warna kontras supaya mudah dibaca oleh Mariam.
- ❑ Minta menantu membawa Mariam dari meja ke bilik mandi, dan membantunya membasuh dan menukar pakaian.

Mungkin terdapat beberapa sebab mengapa Mariam tidak melakukan penjagaan diri sebelum sarapan pagi lagi. Salah satunya ialah dia mungkin berasa tertekan dan mengalami kemurungan. Untuk maklumat lanjut tentang kemurungan, sila lihat Pelajaran 4: Kemurungan, keresahan dan atau sikap tidak peduli (Modul 5).

Petua

Di bawah ialah beberapa petua yang boleh membantu orang demensia untuk mencari barang atau tempat, dan melakukan aktiviti penjagaan diri sendiri.

- **Untuk mencari bilik mandi atau tandas**: Letakkan gambar / perkataan di pintu bilik mandi; atau tunjuk arah ke bilik mandi.
- **Untuk mencari bahan penjagaan diri**: Letakkan barang di tempat yang senang untuk dilihat di dalam bilik mandi; labelkan barang dengan namanya, lekatkan gambar pada dinding bilik mandi; gunakan warna yang kontras.
- **Untuk membantu membuka dan menutup paip**: Gunakan penunjuk warna untuk melabelkan arah membuka dan menutup paip; minta izin untuk memberi arahan kepada orang itu cara untuk membuka dan menutup paip; bantu jika perlu.

2. Pemakaian, penjagaan kesihatan mulut dan pemandian

Kesukaran memilih pakaian atau berpakaian yang sesuai

Demensia boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk memilih pakaian dan berpakaian dengan sewajarnya.

Anda boleh membantu orang yang anda jaga untuk memilih pakaian dan memakai dengan menggunakan kemahiran sedia ada mereka. Anda tidak seharusnya mengambil alih tugas ini apabila orang demensia masih boleh melaksanakannya.



Mari kita lihat contoh

Tajjudin menghidap penyakit Alzheimer dan dijaga oleh isterinya, Jamilah. Tajjudin biasa menyediakan pakaiannya untuk keesokan harinya pada waktu petang.

Baru-baru ini, Jamilah mendapati bahawa Tajjudin lupa untuk melakukan kebiasaan ini dan cenderung untuk memakai pakaian yang sama setiap hari. Jamilah juga memerhati bahawa Tajjudin meninggalkan beberapa butang baju dan tali pinggangnya terbuka, dan terlupa untuk mengikat kasutnya.

2. Semak pemahaman anda

Memakai pakaian.

Pada pendapat anda, apakah jawapan yang tepat untuk Jamilah? *Sila pilih SATU jawapan yang betul.*

- ☐ Beritahu Tajjudin bahawa dia perlu kelihatan lebih kemas, pilih pakaian untuknya, dan memakaikan Tajjudin dengan pakaian tersebut.
- ☐ Ingatkan Tajjudin untuk menyediakan pakaiannya pada waktu petang. Galakkan dia memilih seluar yang tidak memerlukan tali pinggang serta kasut yang tidak memerlukan tali.

Kesukaran menggosok gigi

Demensia bukan sahaja menjejaskan ingatan seseorang tetapi juga keupayaan mereka untuk merancang, membuat koordinasi dan memberi tumpuan bagi melakukan penjagaan kesihatan mulut. Penjagaan kesihatan mulut yang kurang baik dikaitkan dengan kurang selera makan, nafas berbau, jangkitan pada gigi atau gusi dan masalah kesihatan lain.

Memberi bantuan kepada penjagaan kesihatan mulut adalah untuk membantu orang demensia menggunakan sepenuhnya kemahiran mereka yang masih ada.

Mari kita lihat contoh

- Guo Liang menghidap penyakit Alzheimer, dan dia masih mampu untuk menggosok giginya tanpa sebarang bantuan.
- Baru-baru ini, isterinya, Ling Ling menyedari bahawa suaminya mengotorkan meja dan lantai bilik mandi dengan air dan ubat gigi.
- Suaminya juga tidak dapat menggosok gigi mengikut urutan yang biasa dilakukannya, dan tidak mampu memakai gigi palsunya sendiri.

3. Semak pemahaman anda

Menggalakkan penjagaan kesihatan mulut.

Pada pendapat anda, apakah reaksi yang tepat untuk Ling Ling?

Sila pilih SATU jawapan yang betul.

- ❑ Masukkan gigi palsu Guo Liang ke dalam mulutnya tanpa bertanya.
- ❑ Minta izin suaminya untuk menunjukkan cara menggosok gigi langkah demi langkah. Puji suami apabila dia melakukan dengan betul.

1. Aktiviti

Langkah penjagaan kesihatan mulut

Lihat senarai di bawah. Tandakan langkah yang manakah orang di bawah jagaan anda perlukan bantuan.

- ❑ Bubuh ubat gigi pada berus gigi
- ❑ Gosok gigi mengikut urutan yang boleh membersihkan gigi dan gusi
- ❑ Bilas dan bersihkan mulut
- ❑ Gunakan flos / pencungkil gigi untuk membersihkan ruang di antara gigi
- ❑ Sapukan balm untuk melembapkan bibir apabila diperlukan
- ❑ Periksa tanda-tanda jangkitan mulut atau sakit gigi apabila diperlukan
- ❑ Tanggalkan, cuci, bersihkan dan pakai gigi palsu



Kesukaran untuk mandi

Demensia juga boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk mencuci rambut dan mandi. Seseorang yang mengalami demensia mungkin barasa terancam dari sudut privasi dan keselamatan mereka semasa menerima bantuan untuk dimandikan, lalu menolak sebarang bantuan yang diberikan.

Mari kita lihat contoh

- Muthu menghidap penyakit Alzheimer dan dijaga oleh isterinya, Dhaya.
- Sejak Muthu mengalami kesukaran untuk mandi sendiri, ketiga-tiga menantu lelaki mereka bergilir-gilir untuk membantu memandikan Muthu setiap minggu.
- Menantu yang paling tua sangat rapat dengan Muthu. Dia meyakinkan Muthu bahawa dia akan membuatnya selesa semasa mandi.
- Dia membawa Muthu ke bilik air dan mula menanggalkan pakaiannya.
- Muthu tiba-tiba menolaknya, menjerit kepadanya dan menyuruhnya pergi.

4. Semak pemahaman anda

Menolak bantuan untuk mandi.

Pada pendapat anda, apakah jawapan yang tepat untuk keluarga Muthu?

Sila pilih SATU jawapan yang betul.

- ❑ Muthu mungkin menganggap menantunya sebagai orang asing. Jadi, Dhaya boleh cuba berada di sisi Muthu sementara menantunya memandikannya.

- ❑ Berkata kepada Muthu bahawa dia harus berterima kasih atas bantuan yang diterimanya dan jika dia terus berkelakuan seperti ini, dia akan dihantar ke rumah jagaan warga emas.

Jika boleh, tanya orang yang mempunyai demensia untuk mengetahui pilihan utama mereka apabila memberi bantuan penjagaan diri dan hormati pilihan mereka. Beri jaminan kepada mereka bahawa mereka akan selamat dan selesa.

Orang demensia mungkin akan memberontak semasa disuruh atau diberi bantuan. Mereka mungkin menjadi agresif seperti Muthu dalam contoh ini.

Untuk membaca lebih lanjut tentang cara mencegah atau menangani perlakuan agresif, sila rujuk '**Pelajaran 3: Tingkah Laku Agresif' (Modul 5).**

Petua

Di bawah adalah beberapa petua untuk membantu ketika mandi.

- Kenal pasti bilakah waktu-waktu kegemaran mereka untuk mandi.
- Semasa mandi, galakkan mereka untuk mencuci badan sendiri selagi mereka masih mampu. Anda boleh membantu mereka mencuci rambut yang mungkin sukar dicapai oleh mereka.
- Di dalam bilik mandi, pasangkan palang pemegang (*grab bar*) pada dinding, dan tikar yang tidak licin (*non-slip mat*) pada lantai. Letakkan satu kerusi di tempat mandi supaya orang demensia dapat duduk dengan selesa semasa dimandikan.
- Bagi orang demensia yang takut air, cuba kurangkan pengaliran air dan pastikan suhu air selesa. Jika mereka sememangnya tidak mahu mandi, anda boleh cuba menggalakkan mereka untuk mengelap badan menggunakan span / tuala lembut.
- Penggunaan tab mandi (*bath tub*) adalah tidak disarankan, kerana ia boleh menyebabkan orang jagaan anda terjatuh. Dan akan menjadi sukar untuk mengangkat mereka keluar dari tab mandi. Gunakan pancuran air (*shower*) jika boleh.

2. Aktiviti

Semak senarai di bawah, apakah aktiviti penjagaan diri di mana orang demensia jagaan anda perlukan bantuan? Minta izin daripada mereka supaya anda boleh memberi bimbingan langkah demi langkah dalam setiap aktiviti.

- ☐ Memilih pakaian waktu siang
- ☐ Berjalan tanpa jatuh
- ☐ Menanggalkan/ memakai baju tidur
- ☐ Mencuci dan mengeringkan tangan
- ☐ Mencuci dan mengeringkan muka
- ☐ Mencuci dan mengeringkan kaki
- ☐ Mencuci dan mengeringkan bahagian kemaluan
- ☐ Menggunakan tuala untuk mengeringkan rambut/ badan
- ☐ Menukar baju tidur ke dalam pakaian siang pada waktu pagi
- ☐ Bersedia untuk mandi
- ☐ Membuka paip, melaraskan suhu air dan bersedia untuk mandi
- ☐ Membuka pakaian sebelum mandi
- ☐ Mencuci rambut/badan semasa mandi
- ☐ Bercukur
- ☐ Mengeringkan badan selepas mandi
- ☐ Menyapu losyen badan untuk melembapkan kulit
- ☐ Menyemak tanda-tanda masalah kulit
- ☐ Memakai pakaian selepas mandi
- ☐ Menyikat rambut
- ☐ Menggunakan pengering rambut
- ☐ Bersolek
- ☐ Memotong kuku tangan dan kuku kaki apabila perlu

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Libatkan orang demensia dalam penjagaan diri dan kesihatan mulut mereka selama yang mungkin, kerana ini boleh menggalakkan mereka untuk terus menggunakan kemahiran yang masih ada.
- Ubah suai persekitaran, contohnya dengan memberi bimbingan, menggalakkan mereka memilih jenis pakaian yang berbeza atau menyediakan tempat duduk semasa melakukan penjagaan diri.
- Libatkan orang yang anda jaga semasa membuat keputusan harian, contohnya pakaian yang mereka ingin pakai.
- Perlu diingatkan bahawa kalau orang demensia tidak memperolehi bantuan yang mencukupi dengan penjagaan diri, mereka mungkin boleh menjadi agresif.
- Bersikap belas kasihan dan cuba fahami mengapa mereka tidak mahu dibantu dengan penjagaan diri.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MEMBERI PENJAGAAN HARIAN

1. Semak pemahaman anda

Mempromosikan kebersihan diri.

Pada pendapat anda, apakah jawapan yang tepat untuk Mohammed?

✓ **Susunkan barang penjagaan diri mengikut urutan penggunaan. Kemudian, labelkannya dengan perkataan besar & warna kontras supaya mudah dibaca oleh Mariam**

Ini adalah jawapan yang baik. Orang demensia mungkin kehilangan keupayaan untuk mencari sesuatu objek. Mewujudkan persekitaran yang 'mudah cari' untuk mereka adalah sangat penting.

✗ **Minta menantu membawa Mariam dari meja ke bilik mandi, dan membantunya membasuh dan menukar pakaian.**

Ini bukan jawapan yang wajar. Mohammed perlu terlebih dahulu mengetahui mengapa Mariam tidak melakukan aktiviti penjagaan diri sebelum sarapan lagi. Selain itu, daripada membuat sebarang andaian, Mohammed perlu bertanya kepada isterinya terlebih dahulu jika dia mahukan bantuan daripada menantu mereka. Tidak bertanya boleh membuat Mariam berasa kecewa.

2. Semak pemahaman anda

Memakai pakaian.

Pada pendapat anda, apakah cara yang sesuai untuk Jamilah?

✗ **Beritahu Tajjudin bahawa dia perlu kelihatan lebih kemas, pilih pakaian untuknya, dan memakaikan Tajjudin dengan pakaian tersebut.**

Jawapan ini tidak membantu. Bukan salah Tajjudin bahawa dia mendapati tugas ini mencabar. Dengan bantuan tambahan, Tajjudin mungkin masih boleh berpakaian sendiri.

✓ **Ingatkan Tajjudin untuk menyediakan pakaiannya pada waktu petang. Galakkan dia memilih seluar yang tidak memerlukan tali pinggang serta kasut yang tidak memerlukan tali.**

Jawapan ini mungkin membantu! Ia akan membolehkan Tajjudin berpakaian sendiri, selain daripada meningkatkan rasa harga dirinya.

3. Semak pemahaman anda

Menggalakkan penjagaan kesihatan mulut.

Pada pendapat anda, apakah reaksi yang tepat bagi Ling Ling?

× **Masukkan gigi palsu Guo Liang ke dalam mulutnya tanpa bertanya.**

Ini bukan jawapan yang wajar. Ling Ling mengambil alih sepenuhnya tugas penjagaan diri Guo Liang dan tidak meminta kebenarannya. Tanggapan ini mungkin menyebabkan Guo Liang kecewa.

✓ **Minta izin suaminya untuk menunjukkan cara menggosok gigi langkah demi Langkah. Puji suami apabila dia melakukan dengan betul.**

Ini adalah jawapan yang bagus. Cara ini membenarkan Guo Liang mengekalkan tahap kebergantungan kendiri, selain daripada membantu meningkatkan rasa harga dirinya.

4. Semak pemahaman anda

Menolak bantuan untuk mandi.

Pada pendapat anda, apakah jawapan yang tepat untuk keluarga Muthu?

✓ **Muthu mungkin menganggap menantunya sebagai orang asing. Jadi, Dhaya boleh cuba berada di sisi Muthu sementara menantunya memandikannya.**

Nasihat yang baik! Seseorang yang hidup dengan demensia mungkin tidak lagi mengenali orang yang mereka kenal dahulu, jadi berikan mereka masa peralihan untuk mengenali orang adalah sangat penting.

× **Berkata kepada Muthu bahawa dia harus berterima kasih atas bantuan yang diterimanya dan jika dia terus berkelakuan seperti ini, dia akan dihantar ke rumah jagaan warga emas.**

Ini nasihat yang kurang baik. Elakkan daripada mengancam orang demensia dengan cara ini. Mengatakan perkara seperti ini tidak akan membantu keadaan dan akan membuat Muthu berasa sangat tertekan.

Pelajaran 5. Kepentingan Rutin Harian

Mengapakah pelajaran ini penting?

Adalah penting untuk mengekalkan rutin dan aktiviti yang biasa bagi seseorang yang mengalami demensia, supaya mereka boleh terus menikmati kehidupan harian mereka.

Bagaimankah pelajaran ini dapat membantu saya?

Anda akan mempelajari cara-cara menyesuaikan rutin dan aktiviti apabila kebolehan orang demensia semakin merosot.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Mewujudkan rutin untuk orang demensia pada siang hari.
2. Menyesuaikan rutin dengan perubahan kebolehan orang yang anda jaga

1. Mewujudkan rutin untuk orang demensia pada siang hari

Adalah penting untuk mewujudkan persekitaran yang menyokong orang demensia melakukan perkara yang mereka suka lakukan.

Apabila mereka ada sesuatu yang boleh tumpukan perhatian, mereka mungkin tidak akan mengganggu anda, dan anda mungkin boleh legakan diri dan rehat sekejap.

Adalah penting untuk cuba mengekalkan rutin dan aktiviti yang biasa bagi orang demensia, dan menyesuaikannya apabila kebolehan mereka berubah.



Apakah rutin?

Rutin ialah sesuatu yang dilakukan oleh seseorang setiap hari atau hampir setiap hari.

Adalah penting untuk meneruskan rutin orang demensia selama mungkin. Ini memberi keyakinan kepada mereka dan boleh mengurangkan tekanan di rumah.

Sekiranya tidak ada rutin, contohnya pada waktu petang, cuba wujudkannya dan mengikutinya dengan kerap. Ini mungkin termasuk membaca bersama, mendengar muzik yang menenangkan, atau berzikir/ bersembahyang.

Adalah berguna untuk mempunyai rutin untuk masa lain juga, seperti sejurus selepas bangun dari tidur pada waktu pagi, semasa makan tengah hari atau merancang apa yang perlu dilakukan pada waktu petang.

Jika rutin ini ringkas dan mudah untuk diikuti, lebih besar kemungkinan orang demensia akan berasa yakin. Ini akan turut mengurangkan tekanan di rumah.

Waktu pagi: memulakan hari

Menetapkan masa untuk bangun setiap hari dan diikuti dengan beberapa perkara yang perlu dilakukan mengikut urutan adalah bagus. Urutan yang biasa adalah seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian dan kemudian duduk bersarapan pagi. Apabila demensia berlanjutan, mereka akan memerlukan bantuan dengan setiap aktiviti ini tetapi satu cara untuk mengurangkan tekanan adalah dengan mengekalkan rutin asas sebanyak yang mungkin.

Pada siang hari, adalah penting juga untuk meluangkan masa bagi aktiviti yang kegemaran orang demensia, seperti melawat rakan atau ahli keluarga yang lain, berjalan-jalan, membaca, bermain permainan atau mendengar radio. Aktiviti-aktiviti ini bergantung pada minat dan kebolehan semasa seseorang itu.

Pada peringkat awal demensia, orang demensia mungkin boleh melakukan aktiviti harian dengan bimbingan yang minimum. Walau bagaimanapun, apabila penyakit berlanjutan, aktiviti perlu ditukar atau diubah suai supaya mereka masih boleh menikmatinya.

Mari kita lihat contoh

- Puan Maria ada demensia. Setiap pagi, beliau gemar minum teh selepas bersarapan pagi.
- Anak perempuannya, Penny ingin menggalakkan ibunya berjalan-jalan setiap hari, seperti yang disyorkan oleh doktornya.
- Penny tidak menyedari rutin biasa ibunya. Jadi, apabila dia cuba untuk mengajak Pn. Maria berjalan-jalan selepas sarapan pagi, Pn. Maria menolak ajakannya.

1. Semak pemahaman anda

Rutin pagi.

Apakah cadangan yang anda boleh beri bagi Zahra?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Biar Pn. Maria minum teh dahulu, kemudian pergi berjalan-jalan.
- ❑ Bertanya kepada ibunya sama ada beliau hendak minum teh dahulu atau berjalan-jalan dahulu. Kemudian, ikut urutan yang beliau ingin lakukan.
- ❑ Memaksa ibunya pergi berjalan kerana ini ialah nasihat daripada doktor.

Peringatan

Adalah penting untuk mengekalkan rutin (sesuatu yang dilakukan oleh orang dengan demensia setiap hari atau hampir setiap hari) selama mungkin. Ini boleh membantu mengelakkan kekeliruan, kegelisahan dan kebosanan.

Ia juga membantu untuk menghormati maruah seseorang. Fikirkan sejenak tentang perasaan anda jika rutin anda diubah atau dirancang oleh orang lain.

2. Menyesuaikan rutin mengikut kebolehan orang demensia

Menyesuaikan rutin seiring dengan kebolehan orang yang anda jaga adalah penting.

Berikut adalah beberapa rutin biasa untuk ditetapkan pada siang hari bagi seseorang yang hidup dengan demensia.

Pada waktu pagi

Bangun pada waktu yang sama setiap hari

- **Penyesuaian:** Bantuan mungkin diperlukan untuk mengejutkan orang demensia daripada tidur pada waktu pagi, kerana mereka mungkin tidak dapat menetapkan jam penggera dengan betul.

Bersarapan pada masa yang ditetapkan. Pada peringkat awal demensia, mereka mungkin masih boleh membuat sarapan pagi sendiri.

- **Penyesuaian:** Orang demensia mungkin memerlukan seseorang untuk menyediakan bahan-bahan masakan. Pada peringkat akhir, mereka mungkin memerlukan lebih bantuan untuk menyediakan makanan lembut apabila mereka mengalami masalah menelan.

Melakukan aktiviti dandanan diri, seperti menggosok gigi, mandi, dan berpakaian. Pada peringkat awal, mereka mungkin boleh melakukan semua aktiviti ini tanpa bantuan.

- **Penyesuaian:** Letakkan barangan mandian seperti berus gigi, ubat gigi, dsb. di tempat yang mudah dilihat di dalam bilik mandi. Pada peringkat akhir demensia, seseorang mungkin perlu membantu melakukan aktiviti ini bagi mereka, atau bersama mereka.

Peringatan

- Adalah penting untuk mewujudkan sebuah rutin harian pada waktu pagi dan mengekalkannya selama mungkin.
- Buat penyesuaian mengikut keperluan apabila kebolehan orang demensia tersebut berubah.

Untuk petua lanjut, sila rujuk kembali Pelajaran 4: Penjagaan Diri dalam Modul 4 ini.

Waktu Tengah Hari

Merancang aktiviti berdasarkan minat dan kebolehan orang yang anda sayangi serta gemar dilakukannya adalah sangat berguna.

Mari kita lihat contoh

- Pn. Maria gemar membuat kek dan biskut.
- Sejak beliau mengalami demensia, beliau menjadi semakin pelupa tentang bahan-bahan yang diperlukan dan langkah-langkah untuk membuat kek dan biskut tersebut.
- Pada mulanya, Pn. Maria cuba mengikut buku resipi, tetapi ini menjadi semakin sukar. Kek dan biskut yang telah dibuat tidak sedap dan perlu dibuang.
- Penny ingin membantu ibunya meneruskan aktiviti ini.

2. Semak pemahaman anda

Mengekalkan aktiviti dan minat.

Apakah cadangan yang anda boleh beri kepada Penny?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Simpan semua peralatan membuat kek dan memasak. Beritahu ibunya bahawa aktiviti ini tidak boleh dilakukan lagi.
- ❑ Pergi membeli-belah bersama ibunya. Mereka boleh membeli resipi kek/ biskut segera supaya Maria boleh terus menggunakan kemahirannya.
- ❑ Luangkan sedikit masa pada waktu petang untuk membuat kek dan memasak bersama ibunya.

Waktu Petang: Apakah itu '*sundowning*'?

Kadang kala, orang demensia menjadi lebih gelisah, agresif atau keliru pada lewat tengah hari atau awal petang. Gejala ini sering dirujuk sebagai *'sundowning'*.

Punca sebenar *'sundowning'* masih belum jelas, tetapi kehilangan rutin mungkin salah satu penyebabnya. Jadi, cuba berikan orang demensia sesuatu yang bermakna untuk dilakukan pada waktu lewat tengah hari/ petang.

Mari kita lihat contoh

- Pn. Fatimah suka pergi ke pusat komuniti yang berdekatan rumah setiap hari dari jam 12:00 hingga 15:00. Beliau sering makan tengah hari di sana dan membuat aktiviti bersama rakan-rakannya.
- Pada mulanya, Pn. Fatimah berjalan ke sana seorang diri. Namun, beliau menjadi semakin pelupa dan tidak dapat mencari jalan ke pusat itu lagi.
- Anak lelakinya, Ali, tidak dapat menemani ibunya pergi ke pusat setiap petang kerana dia perlu masuk ofis untuk bekerja 2-3 hari seminggu.

3. Semak pemahaman anda

Mengekalkan aktiviti dan minat di luar rumah.

Apakah cadangan yang anda boleh beri kepada Ali?
Sila pilih SEMUA jawapan yang betul.

- [ ] Minta ahli keluarga yang lain untuk menemani Pn. Fatimah.
- [ ] Minta pertolongan orang lain (seperti jiran) untuk berjalan bersama Pn. Fatimah ke pusat komuniti.
- [ ] Beritahu ibunya untuk melakukan aktiviti lain pada waktu petang seperti menonton televisyen atau mendengar radio.

Peringatan

Adalah penting untuk menghormati rutin harian orang demensia dan mengekalkannya selama mungkin.

Apabila ini tidak lagi boleh dilakukan, sesuaikan rutin mengikut kemampuan mereka supaya aktiviti utama yang penting kepada mereka dapat dikekalkan selama mungkin.

Pada Waktu Tidur

- Pada waktu malam, Pn. Fatimah biasanya membaca sebelum tidur.
- Apabila demensia berlanjutan, beliau mengalami kesukaran untuk membaca. Kadang-kadang, beliau hanya merenung pada bukunya, kerana buku itu mengelirukannya.
- Ali mahu memastikan agar rutin membaca ini masih boleh dikekalkan.

4. Semak pemahaman anda

Menyesuaikan diri dalam rutin

Apakah cadangan yang anda boleh beri bagi Ali?

Sila pilih SEMUA jawapan yang betul.

- ❑ Membaca buku kepada ibunya selama 15 minit sebelum beliau tidur.
- ❑ Keluarkan semua buku dari bilik ibunya.
- ❑ Gantikan buku-buku tersebut dengan buku yang mempunyai banyak gambar (dan kurang perkataan), atau membeli pita audio untuk Pn. Fatimah.

Petua

- Bagi waktu pagi, petang dan waktu tidur: Sediakan dan kekalkan sebuah rutin selama mungkin.
- Selalu bersedia untuk menyesuaikannya dengan perubahan kebolehan orang yang mempunyai demensia dari semasa ke semasa.
- Mencetak senarai rutin harian dapat membantu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Lakukan satu untuk setiap hari dan letakkan di tempat yang dapat dilihat selalu.

1. Aktiviti

Apakah rutin orang demensia di bawah jagaan anda?

Sila tulis sebarang aktiviti yang anda perhatikan tentang orang demensia di bawah jagaan anda. Juga fikirkan bagaimanakah rutin tersebut boleh disesuaikan apabila demensia mereka semakin merosot pada masa hadapan.

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Mewujudkan rutin adalah penting untuk orang demensia.
- Cuba kekalkan rutin seperti yang dilakukan oleh orang demensia jagaan anda sebelum mereka mengalami demensia.
- Bersedia untuk menyesuaikan rutin yang sepatutnya kerana kebolehan orang demensia berubah dari semasa ke semasa.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Rutin pagi.

Apakah cadangan yang anda boleh beri bagi Penny?

✓ **Biar Pn. Maria minum teh dahulu, kemudian pergi berjalan-jalan.**

Jawapan yang sesuai! Jika Pn. Maria tidak mempunyai masalah inkontinen (kehilangan kawalan pembuangan air), cadangan ini adalah bagus.
Jika Pn. Maria mempunyai masalah inkontinen, Penny boleh berkata kepada maknya: "Mak, kita pergi jalan-jalan dulu, lepas tu makan sarapan dan minum teh bersama ya?". Penyesuaian ini masih mengikuti rutin maknya. .

× **Memaksa ibunya pergi berjalan kerana ini ialah nasihat daripada doktor.**

Jawapan ini tidak begitu baik kerana ia mungkin akan membuat Pn. Maria menjadi gelisah dan kecewa.

✓ **Bertanya kepada ibunya sama ada beliau hendak minum teh dahulu atau berjalan-jalan dahulu. Kemudian, ikut urutan yang beliau ingin lakukan.**

Tepat sekali! Cadangan ini menunjukkan bahawa Penny menghormati pilihan ibunya.
Walau bagaimanapun, pertanyaan sebegini mungkin hanya berkesan jika Maria berada di peringkat awal demensia.
Pada peringkat pertengahan/ akhir demensia, beliau mungkin tidak dapat membuat keputusan tentang rutinnya.

2. Semak pemahaman anda

Mengekalkan aktiviti dan minat.

Apakah cadangan yang anda boleh beri kepada Penny?

× **Simpan semua peralatan membuat kek dan memasak. Beritahu ibunya bahawa aktiviti ini tidak boleh dilakukan lagi.**

Ini mungkin tidak membantu, kerana ia mungkin menyekat kemahiran Pn. Maria, menyebabkan beliau berasa rendah diri, dan mungkin meningkatkan kebosanan beliau.

✓ **Pergi membeli-belah bersama ibunya. Mereka boleh membeli resipi kek/ biskut segera supaya Maria boleh terus menggunakan kemahirannya.**

Ini adalah cadangan yang baik. Rutin Pn. Maria dapat dihormati, dan pada masa yang sama, aktiviti itu telah disesuaikan dengan kebolehan semasanya.

✓ **Luangkan sedikit masa pada waktu petang untuk membuat kek dan memasak bersama ibunya.**

Ini adalah rancangan yang sangat baik untuk masa depan! Ia membolehkan Pn. Maria meneruskan rutinnya dengan sokongan seperti yang diperlukan.

3. Semak pemahaman anda

Mengekalkan aktiviti dan minat di luar rumah.

Apakah cadangan yang anda boleh beri bagi Ali?

✓ **Minta ahli keluarga yang lain untuk menemani Pn. Fatimah.**

Ini cadangan yang boleh dicuba, kerana ini boleh mengekalkan rutin Pn. Fatimah selagi beliau masih mampu bersosial.

✓ **Minta pertolongan orang lain (seperti jiran) untuk berjalan bersama Pn. Fatimah ke pusat komuniti.**

Cadangan ini juga digalakkan, kerana ini boleh mengekalkan keupayaan Pn. Fatimah untuk bersosial.

× **Beritahu ibunya untuk melakukan aktiviti lain pada waktu petang seperti menonton televisyen atau mendengar radio.**

Ini mungkin bukan penyelesaian yang baik pada masa ini, kerana ia boleh membuat Pn. Fatimah berasa terasing dan tidak terlibat dalam aktiviti kegemarannya.
Namun, ini mungkin menjadi penyelesaian yang baik apabila keupayaan Pn. Fatimah semakin merosot.

4. Semak pemahaman anda

Menyesuaikan diri dalam rutin

Apakah cadangan yang anda boleh beri bagi Ali?

✓ **Membaca buku kepada ibunya selama 15 minit sebelum beliau tidur.**

Ini idea yang bagus, kerana ia dapat membantu Pn. Fatimah untuk terus gemar membaca, dan beliau turut boleh merasa kasih saying dan sokongan oleh anaknya.

× **Keluarkan semua buku dari bilik ibunya.**

Ini bukan jawapan yang baik, kerana membaca buku adalah suatu aktiviti yang penting bagi Pn. Fatimah dan harus diberi keutamaan. Penyesuaian lain boleh dicuba dahulu.

✓ **Gantikan buku-buku tersebut dengan buku yang mempunyai banyak gambar (dan kurang perkataan), atau membeli pita audio untuk Pn. Fatimah.**

Cadangan ini adalah bagus! Ini boleh terus memikat minat Pn. Fatimah walaupun beliau sudah tidak mampu lagi membaca buku yang mempunyai banyak perkataan.

MODUL

5

MENANGANI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Pelajaran 1. Pengenalan kepada perubahan tingkah laku
Pelajaran 2. Hilang ingatan
Pelajaran 3. Perlakuan agresif
Pelajaran 4. Kemurungan, keresahan atau sikap tidak peduli
Pelajaran 5. Kesukaran untuk tidur
Pelajaran 6. Delusi dan halusinasi
Pelajaran 7. Tingkah laku berulang
Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat
Pelajaran 9. Perubahan dalam kebolehan berfikir
Pelajaran 10. Kesimpulan

Pelajaran 1. Pengenalan kepada perubahan tingkah laku

Mengapakah pelajaran ini penting?

Demensia boleh mengubah cara seseorang itu berkelakuan, berfikir atau bertindak. Ini amat membimbangkan dan menyukarkan orang demensia, serta ahli keluarga dan penjaga mereka (seperti anda).

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini membantu anda meningkatkan kemahiran untuk mencegah dan menangani perubahan tingkah laku.

Apakah yang akan saya pelajari?

1. Apakah perubahan tingkah laku yang mungkin menyebabkan tekanan?
2. Apakah "kitaran perubahan tingkah laku"?
3. Apakah pendekatan berbeza yang boleh dicuba untuk menangani perubahan tingkah laku?

1. Perubahan tingkah laku yang mungkin membawa tekanan

"Sebarang tingkah laku yang membuat anda atau orang yang anda jaga kecewa adalah punca tekanan."

Dalam pengenalan ini anda akan belajar:

- Bagaimana anda boleh mengenal pasti tingkah laku yang boleh memberi kebimbangan, tekanan atau kesukaran kepada anda dan orang yang dijaga.
- Bagaimana anda boleh mengawal perubahan tingkah laku.
- Bagaimana anda boleh mengubah keadaan untuk mengurangkan atau mencegah perubahan tingkah laku

Aktiviti

Adakah orang yang anda jaga pernah mengalami mana-mana perubahan tingkah laku seperti berikut?
Sila pilih mana-mana yang berkenaan.

Perubahan Tingkah Laku	Contoh
☐ Hilang ingatan	Terlupa atau kehilangan sesuatu, tidak dapat mengingati peristiwa terbaru atau mengingati tarikh dan hari.
☐ Perlakuan agresif	Bercakap atau bertindak seperti hendak mengancam, atau melakukan perkara yang membuatkan anda berasa takut.
☐ Kemurungan, keresahan atau sikap tidak peduli	Berasa sedih, bimbang, takut, kecewa atau marah, perasaan yang luar biasa, menangis, gelisah atau resah, mengasingkan diri, tidak gembira, tidak peduli atau membalas dengan perlahan.
☐ Kesukaran untuk tidur	Gelisah pada waktu malam, mengejutkan anda atau ahli keluarga yang lain pada tengah malam.
☐ Delusi dan halusinasi: melihat atau mendengar perkara yang tidak ada	Menyalah tafsir hal dunia, mempunyai kepercayaan yang tidak benar, mendengar atau melihat perkara yang tidak wujud, atau menjadi curiga terhadap orang sekeliling.

Aktiviti

Perubahan Tingkah Laku	Contoh
☐ Perbuatan berulang: melakukan sesuatu berulang kali	Mengulang soalan atau tindakan berulang kali.
☐ Merayau-rayau atau banyak berjalan	Berjalan berterusan, keluar rumah dan tersesat.
☐ Perubahan dalam kebolehan berfikir	Mengatakan perkara yang tidak sepatutnya pada masa yang tidak sesuai, bertindak tidak wajar dalam sesuatu situasi, tidak memahami batasan diri sendiri.
☐ Tiada perubahan pada ketika ini	Tiada satu pun daripada gejala ini yang ada pada ketika ini.

Ingat!

Banyak perkara boleh menyebabkan perubahan tingkah laku yang mengecewakan anda atau orang yang anda jaga. Ini boleh memberi kesan buruk pada hubungan anda dengan orang yang anda jaga. Ia juga boleh membuat anda berasa sedih, marah, keliru, atau cemas. Dalam sesetengah keadaan, anda mungkin berasa seolah-olah anda tidak dapat mengatasi situasi itu.

Dalam pelajaran-pelajaran yang seterusnya, kami akan berkongsi apakah yang boleh dilakukan untuk mengurangkan atau mencegah situasi ini.

2. Memahami kitaran perubahan tingkah laku

Memahami sebarang perubahan tingkah laku dan apa yang berlaku sebelum dan selepas tingkah laku itu adalah sangat penting. Jika anda memberi perhatian dan memahami perkara yang berlaku sebelum itu ("**pencetus**" tingkah laku), ini boleh membantu anda untuk mengurangkan atau mencegah tingkah laku itu.

Mari kita lihat contoh berikut

- Keerthana mengalami penyakit demensia dan dijaga oleh suaminya, Harbindar.
- Harbindar sering bertanya kepada Keerthana sama ada dia boleh ingat siapa yang datang melawat minggu lepas, atau apa yang dia makan untuk makan malam semalam.
- Keerthana tidak dapat mengingati perkara ini, menjadi gelisah, dan turut memarahi Harbindar.
- Akibatnya, Harbindar berasa kecewa.

Rajah di bawah menunjukkan apa yang berlaku.



Apa yang berlaku sebelum tingkah laku?



Pada pendapat anda, apakah yang berlaku sebelum Keerthana gelisah (iaitu pencetus kejadian ini)?

Di bawah adalah beberapa contoh.
1. Harbindar bertanya soalan yang tidak dapat dijawab oleh Keerthana.
2. Nada suara Harbindar semasa bertanyakan soalan-soalan ini membuatkan Keerthana berasa marah.

1. Semak pemahaman anda

Kenal pasti apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu.

Sekarang, giliran anda untuk mencuba! Apakah yang anda rasa boleh ubah tentang pencetus kejadian ini?
Isikan jawapan anda pada ruang di bawah. Apabila selesai, semak bahagian jawapan pada muka surat 188.

Sekarang mari kita lihat tindak balas Harbindar

Jadi, apa yang kita boleh lakukan? Kita cuba asingkan apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu dan apa respons penjaga selepas itu.

Bagaimanakah Harbindar memberi respons di dalam contoh ini?

Harbindar kecewa kerana isterinya Keerthana terlupa siapa yang datang melawat dan apa yang dia makan untuk makan malam.

Harbindar boleh cuba menukar responsnya.

2. Semak pemahaman anda

Harbindar boleh memilih untuk menukar responsnya.

Berikut adalah beberapa respons yang mungkin.
Sila semak SEMUA respons yang boleh membantu situasi ini.

Harbindar boleh:

- ❑ Menunjukkan kekecewaan.
- ❑ Tarik nafas dalam-dalam.
- ❑ Tunjukkan kejengkelannya dengan berkata: “Saya sudah menjawabnya, tolong berhenti mengganggu saya”.
- ❑ Ingatkan dirinya bahawa isterinya ada demensia dan tidak dapat mengelak daripada terlupa sesuatu.
- ❑ Ingat pada masa akan datang, bahawa bertanya soalan sedemikian hanya akan menyebabkan kekecewaan, bukan sahaja untuknya, tetapi juga untuk isterinya.
- ❑ Membuat diari bersama Keerthana untuk merekodkan peristiwa keluarga dan sosial yang penting.

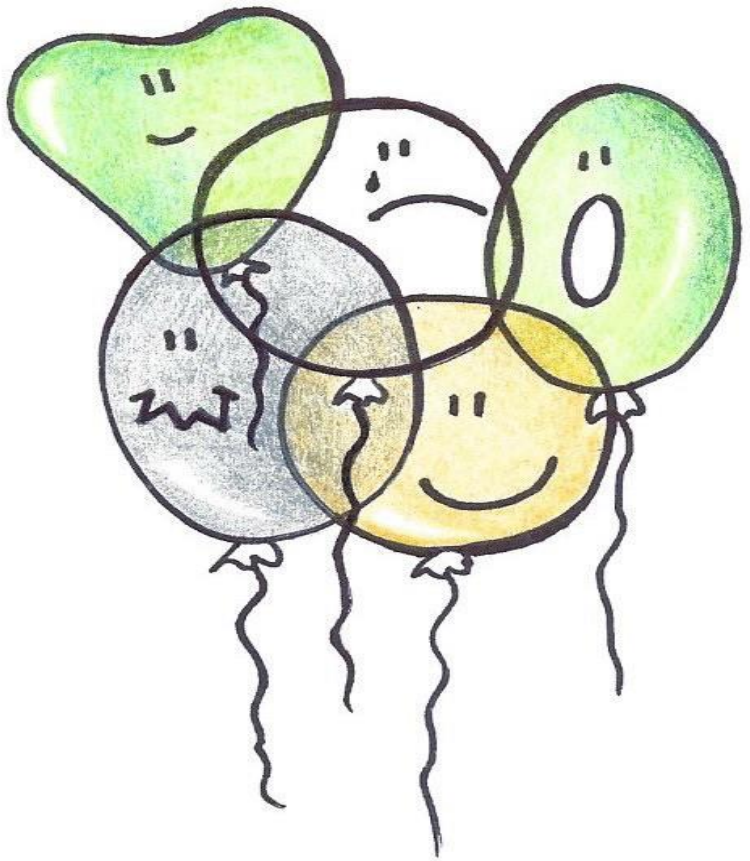
3. Pendekatan yang berbeza sesuai pada masa yang berbeza

Bagaimana jika pendekatan Harbindar tidak berkesan buat kali pertama? Pendekatan yang berbeza berkesan pada masa yang berbeza, jadi Harbindar tidak harus berputus asa!

Harbindar boleh mencuba beberapa pendekatan sehingga dia menemui satu yang sesuai.

Berikut ialah beberapa contoh yang boleh dilakukan oleh Harbindar:

- Dia boleh meminta nasihat daripada orang lain seperti doktor perubatan ataupun penjaga lain.
- Dia juga boleh menghubungi Yayasan Penyakit Alzheimer Malaysia (ADFM) (sebuah organisasi bukan kerajaan yang menyediakan sokongan untuk orang demensia dan penjaga mereka) https://adfm.org.my/
- Dia boleh melayari internet untuk mendapat maklumat berkaitan demensia.



Aktiviti

Sekarang fikirkan situasi anda

Cuba mengaplikasikan apa yang anda telah pelajari pada kehidupan anda.
Anda boleh isikan ruang di bawah, seperti diari.

Apakah tingkah laku yang paling membimbangkan atau mengecewakan anda pada bulan lepas?

Apakah yang boleh anda lakukan untuk mengurangkan atau mencegah tingkah laku tersebut daripada berlaku?

Bagaimanakah anda boleh memberi respons yang membantu dalam situasi itu?

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Orang demensia mungkin mengalami perubahan tingkah laku yang membimbangkan atau mengecewakan.
- Mengenal pasti perkara yang berlaku sebelum tingkah laku tersebut (‘pencetus’) boleh membantu anda memahami apa yang mungkin menyebabkannya atau memburukkannya.
- Mengenal pasti cara anda biasanya membalas, apa yang anda rasa atau apa yang anda lakukan juga membantu.
- Tarik nafas dalam-dalam, dan fikirkan cara terbaik untuk memberi balasan yang tidak akan menyusahkan anda dan orang demensia.
- Cuba gunakan pendekatan yang berbeza, kerana pendekatan yang sama mungkin tidak selalu berkesan dalam situasi yang berbeza.
- Dapatkan bantuan profesional jika anda tidak dapat menguruskan sesuatu situasi sendiri.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

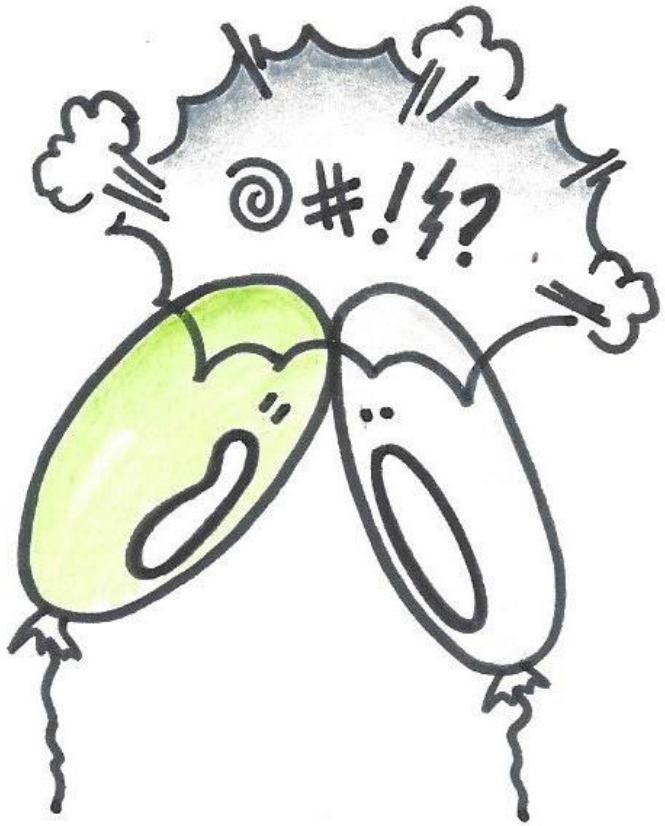
JAWAPAN- MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

1. Semak pemahaman anda

Mengenal pasti apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu.

- Keerthana hidup dengan demensia. Mengingat siapa yang datang melawat pada minggu lepas adalah sukar baginya.

- Keerthana mengalami demensia dan tidak ingat apa yang dia makan untuk makan malam.



2. Semak pemahaman anda

Cara yang berbeza untuk respons terhadap perubahan tingkah laku.

Apakah cara yang boleh Harbindar guna?

× **Menunjukkan kekecewaan.**

Ini bukan jawapan yang terbaik. Menunjukkan kekecewaan tidak dapat mengatasi tingkah laku yang memberi tekanan, malah boleh menyebabkan orang demensia cepat marah.

✓ **Tarik nafas dalam-dalam.**

Ini adalah tindakan yang baik. Ia menunjukkan bahawa Harbindar cuba mengawal kekecewaannya.

× **Menunjukkan kejengkelannya dengan berkata: "Saya sudah menjawabnya, tolong berhenti mengganggu saya".**

Reaksi ini tidak disarankan, kerana perasaan jengkel Harbindar mungkin akan lebih mengecewakan Keerthana.

✓ **Ingatkan dirinya bahawa isterinya ada demensia dan tidak dapat mengelak daripada terlupa sesuatu.**

Ini adalah tindakan yang baik, kerana Harbindar menyedari bahawa Keerthana hidup dengan demensia.

✓ **Lain kali, ingatlah bahawa bertanyakan soalan sebegitu kepadanya hanya akan menimbulkan kekecewaan, bukan sahaja untuknya, tetapi juga untuk isterinya.**

Ini adalah tindakan yang baik, kerana ia boleh mengelakkan situasi yang mengecewakan ini.

✓ **Membuat diari bersama Keerthana untuk merekodkan peristiwa keluarga dan sosial.**

Ini adalah tindakan yang baik, kerana mereka boleh mengimbau semula peristiwa-peristiwa silau dari semasa ke semasa jika Keerthana merindui ahli keluarga dan rakan-rakan.

Pelajaran 2. Hilang ingatan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Kehilangan daya ingatan adalah satu gejala yang paling umum bagi penyakit demensia. Kehilangan ingatan boleh menghampakan orang yang hidup dengan demensia dan juga penjaganya.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

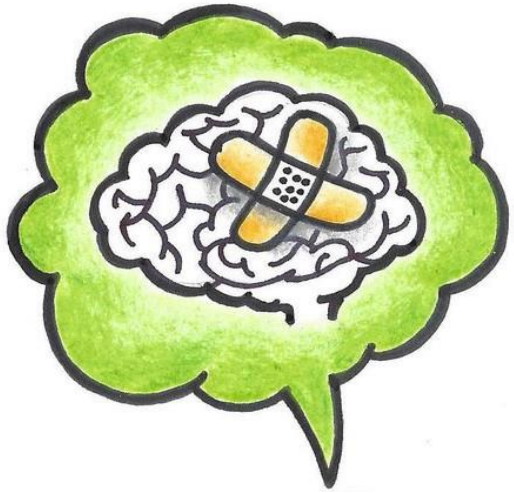
Dalam pelajaran ini, anda akan mempraktikkan beberapa cara untuk memberi respons terhadap kehilangan ingatan.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apakah itu "kehilangan ingatan"?
2. Bagaimanakah untuk memberi respons kepada seseorang yang sudah hilang ingatan?

1. Apakah yang dimaksudkan "kehilangan ingatan"?

Apabila penyakit demensia semakin merosot, ingatan seseorang juga akan merosot sekali. Pada mulanya, mereka mungkin lupa peristiwa terkini, seperti di mana meletakkan kunci, dompet atau objek yang tertentu. Mereka juga menghadapi kesukaran untuk mengingati nombor telefon, tarikh dan janji temu penting. Namun, kenangan lalu, seperti kenangan zaman kanak-kanak, sering diingati untuk tempoh masa yang lebih lama.



1. Aktiviti

Adakah orang yang anda jaga kadang-kadang terlupa sesuatu?

Jika ya, apakah yang mereka terlupa itu? *Sila tuliskannya*.



2. Bagaimana untuk memberi respons terhadap kehilangan ingatan?

Dalam pelajaran ini anda boleh berlatih beberapa cara untuk memberi respons terhadap hilang ingatan, dan mengetahui perkara yang boleh membantu anda mengatasinya.

Mari kita lihat contoh

- Puan Ani mengalami demensia. Beliau mempunyai seorang anak perempuan, Maya.
- Mereka tinggal berdekatan antara satu sama lain.
- Pada suatu hari, apabila Maya pergi melawat ibunya, Maya perasan bahawa peti sejuk atau almari telah kosong. Malah, ibunya sering terlupa apa yang biasa dibelinya dari pasar.

1. Semak pemahaman anda

Terlupa membeli barang keperluan harian.

Apakah nasihat yang anda boleh beri kepada Maya?

Sila semak SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Minta pertolongan jiran untuk menemani Pn. Ani ke pasar seminggu sekali, supaya beliau boleh membeli barangan runcit.
- ❑ Membuat senarai barang keperluan harian yang perlu dibeli, dan meletakkannya di tempat yang mudah dilihat.
- ❑ Keluar membeli barangan keperluan dengan segera.
- ❑ Bertanya: "Ibu, kenapa dengan kau, tiada makanan di rumah".
- ❑ Duduk bersama Pn. Ani dan membuat senarai barangan. Kemudian, pergi membeli-belah bersama.

Mari kita lihat satu lagi contoh.

- Maya dan Puan Ani sedang berbual melalui telefon. Maya perasan bahawa ibunya sering terlupa apa yang dilakukan pada siang hari.
- Maya hilang kesabaran dan memberitahu ibunya, "Demensia ibu dah jadi semakin parah".

2. Semak pemahaman anda

Terlupa dalam aktiviti harian

Pada pendapat anda, apakah respons Maya yang sewajarnya?

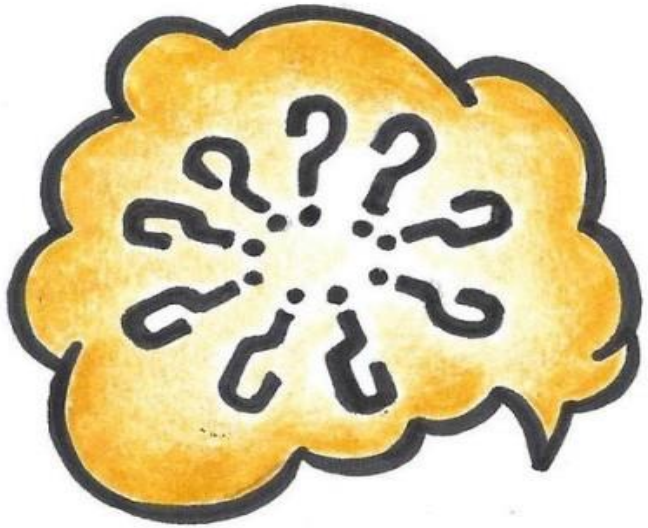
Sila semak SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Menelefon ibunya untuk memberitahu apa yang perlu dilakukan.
- ❑ Bertanya pada ibunya apa yang biasanya dilakukan pada hari tersebut. Contohnya, Isnin ialah hari mencuci pakaian; Khamis ialah hari pergi ke pasar.
- ❑ Berpindah masuk dan tinggal bersama ibunya.
- ❑ Rancang untuk melawati Puan Ani setiap hujung minggu dan memberi senarai tugasan harian pada minggu seterusnya.
- ❑ Upah seseorang untuk tinggal bersama ibunya sepanjang masa.
- ❑ Minta ibunya untuk mendapatkan pensel dan kertas semasa berkomunikasi melalui telefon bimbit. Kemudian, bincangkan aktiviti untuk hari itu bersama-sama

Kadang-kala, kehilangan ingatan boleh menjadi sesuatu yang lebih rumit, seperti dalam contoh seterusnya.

Mari kita lihat satu contoh

Maya datang melawat dan mendapati Puan Ani menghadapi masalah mengingati ubat-ubatan serta pada jam berapa ubat tersebut perlu diambil.



3. Semak pemahaman anda

Terlupa ubat-ubatan.

Pada pendapat anda, bagaimana Maya harus membalas dalam situasi ini?

Sila semak SEMUA respons yang sesuai.

- ❑ Maya meletakkan nota yang tersenarai waktu makan pil berhampiran jam dinding.
- ❑ Maya berkata, "Ibu, bagaimana boleh terlupa makan ubat?", dan "ibu tahukan, ibu perlu makan ubat untuk kekal sihat!"
- ❑ Maya menyemak ubat-ubatan bersama ibunya. Dia membeli kotak pil, dan memasukkan pil ke dalam kotak pil pada hari dan masa yang betul dan menelefon ibunya setiap hari untuk mengingati ibunya.

2. Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Mengaplikasikan apa yang anda telah pelajari pada situasi anda itu penting. Bagaimanakah anda boleh memberi respons untuk membantu orang di bawah jagaan anda yang sudah kehilangan ingatan? Tuliskan beberapa cara di bawah.

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Hilang ingatan adalah perkara biasa bagi seseorang yang mengalami demensia.
- Situasi kehilangan ingatan boleh menyebabkan anda rasa tertekan.
- Cuba gunakan alat bantuan ingatan seperti nota, kotak pil, peringatan/penggera, dsb
- Sekiranya mampu, libatkan orang demensia semasa mencari penyelesaian. Ini boleh membantu mencari cara terbaik untuk menyokong mereka semasa mereka mengalami masalah ingatan.
- Penting untuk ingat bahawa orang demensia tidak boleh dipersalahkan, kerana dia tidak dapat mengelak daripada terlupa.
- Apabila satu pendekatan tidak berkesan, cuba yang lain.
- Menyedari bahawa ada hari yang baik dan hari yang buruk.
- Ingatkan diri anda bahawa kehilangan ingatan adalah sebahagian daripada penyakit ini.
- Tarik nafas dalam-dalam dan fikirkan cara terbaik untuk respons yang tidak akan mengecewakan mana-mana pihak.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Pelajaran 2. Hilang ingatan

1. Semak pemahaman anda

Terlupa membeli barang keperluan harian

Apa yang anda akan menasihati Maya?

✓ **Minta pertolongan jiran untuk menemani Pn. Ani ke pasar seminggu sekali, supaya beliau boleh membeli barangan.**

Ini mungkin membantu. Oleh sebab Maya tidak dapat menemani Pn. Ani setiap hari, Maya boleh minta pertolongan jirannya supaya tiada kekurangan barang keperluan harian di dalam rumah.

✓ **Membuat senarai barang keperluan harian yang perlu dibeli, dan meletakkannya di tempat yang mudah dilihat.**

Ini adalah respons yang baik. Ini bukan sahaja dapat mengatasi isu kehilangan ingatan Pn. Ani, malah ia boleh menjadi aktiviti yang boleh dibuat bersama setiap minggu.

× **Keluar dan beli barangan runcit dengan segera.**

Walaupun tindakan ini boleh menyelesaikan masalah pada masa itu, jawapan ini mungkin **tidak begitu wajar** pada jangka masa panjang. Ia tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedia ada iaitu isu kehilangan ingatan Pn. Ani.

× **Tanya: "Ibu, kenapa dengan kamu, tiada makanan di rumah".**

Jawapan ini **tidak baik,** kerana Pn. Ani tidak dapat mengelak daripada terlupa membeli barangan. Beliau mungkin berasa malu kerana telah melakukan sesuatu yang 'salah'. Tindakan ini tidak memperbaiki keadaan.

✓ **Duduk bersama Pn. Ani dan membuat senarai barang keperluan harian. Kemudian, pergi membeli-belah bersama.**

Jawapan ini **mungkin bagus,** kerana Maya memenuhi keperluan ibunya. Walau bagaimanapun, dia mungkin ingin mencuba pendekatan lain terlebih dahulu. Contohnya, dengan senarai barangan perlu dibeli, ibunya mungkin masih boleh pergi membeli-belah sendiri tanpa bantuan orang lain.

2. Semak pemahaman anda

Terlupa akan aktiviti harian.

Pada pendapat anda, apakah tindak balas Maya yang sewajarnya?

✗ **Beritahu ibunya apa yang perlu dilakukan melalui telefon bimbit.**

Respons ini **tidak begitu baik** kerana ibunya mungkin tidak faham atau tidak dapat mengikuti perbualan telefon.

✓ **Tanya ibunya apa yang biasanya dia lakukan pada hari tertentu. Sebagai contoh, Isnin ialah hari mencuci pakaian; Khamis ialah hari pergi ke pasar.**

Respons ini **mungkin bagus** kerana Maya boleh menggunakan maklumat ini untuk mengingatkan ibunya.

✗ **Berpindah masuk dan tinggal bersama ibunya.**

Dalam situasi ini, Maya boleh cuba beberapa lagi pendekatan yang kurang drastik dahulu. Respons ini mungkin adalah **pendekatan yang terakhir** jika cara-cara lain tidak dapat membantu.

✓ **Rancang melawati Ani setiap hujung minggu dan memberi senarai tugasan harian pada minggu seterusnya.**

Ini adalah respons yang baik kerana senarai itu boleh membantu ibunya untuk mengingati.

✗ **Upah seseorang untuk tinggal bersama ibunya sepanjang masa.**

Ini bukan respons yang betul. Terdapat beberapa pendekatan yang tidak drastik yang Maya belum cuba lagi.

✓ **Minta ibunya untuk mendapatkan pensel dan kertas semasa berkomunikasi melalui telefon bimbit. Kemudian, bincangkan aktiviti untuk hari itu bersama-sama.**

Ini adalah respons yang baik kerana perbincangan itu mungkin membantu ibunya untuk Ingat. Maya boleh menghubungi ibunya setiap pagi pada waktu tertentu, dan meminta Ani mendapatkan pensel dan kertas serta merancang harinya bersama.

3. Semak pemahaman anda

Terlupa ubat-ubatan.

Pada pendapat anda, bagaimana Maya harus respons pada situasi ini?

✓ **Maya meletakkan nota yang tersenarai waktu mengambil pil berhampiran dengan jam yang sering dilihat oleh ibunya.**

Cara ini **mungkin bagus,** kerana bantuan ingatan boleh mengingati Ani untuk makan ubat.

× **Maya berkata, "Ibu, bagaimana boleh terlupa makan ubat?", dan "ibu tahukan, ibu perlu makan ubat untuk kekal sihat!"**

Tanggapan ini **tidak membantu** kerana Ani tidak dapat mengelak daripada terlupa mengambil ubat-ubatannya. Kehilangan ingatan adalah sebahagian daripada penyakitnya.

✓ **Maya menyemak ubat-ubatan bersama ibunya. Dia membeli kotak pil, dan memasukkan pil ke dalam kotak pil pada hari dan masa yang betul dan menelefon ibunya setiap hari untuk mengingati ibunya.**

Ini adalah **respons yang baik** kerana bantuan ingatan ini mungkin membantu Ani mengambil ubat pada hari dan masa yang betul. Sesetengah kotak peringatan pil disertakan dengan penggera yang telah ditetapkan untuk mengingatkan orang itu supaya mengambil ubat mereka sendiri.

Pelajaran 3. Perlakuan Agresif / Tingkah laku permusuhan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Dari semasa ke semasa, individu yang mengalami demensia mungkin menjadi marah, agresif atau ganas. Ini boleh menjadi sesuatu yang sukar bagi penjaga.

Bagaimanakah pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membincangkan kemungkinan punca agresif dan meningkatkan kemahiran anda untuk mencegah atau mengatasi perlakuan agresif.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapakah tingkah laku agresif berlaku?
2. Bagaimanakah untuk memberi respons terhadap tingkah laku agresif?
3. Bagaimanakah untuk menguruskan tingkah laku agresif yang berpanjangan?

1. Mengapakah perlakuan agresif berlaku?

Dari semasa ke semasa, orang demensia mungkin menjadi marah, agresif atau ganas.

Keagresifan boleh berlaku disebabkan pelbagai faktor. Misalnya, keperluan yang tidak dipenuhi, penyakit lain (seperti jangkitan saluran kencing), kombinasi ubat atau kesan sampingan ubatan, atau sesuatu yang berlaku di sekeliling orang yang menghidap demensia boleh menyebabkan perlakuan agresif.

Di samping itu, orang demensia mungkin menghadapi kesukaran untuk memahami orang lain, menilai keadaan sosial, mengawal perasaan sendiri dan berkomunikasi semacam ketika mereka sihat. Mereka juga mungkin mengalami perubahan personaliti atau kesihatan mental yang menyumbang kepada tingkah laku agresif.

Perlakuan ini kerap ditonjolkan kepada orang kenalan berbanding orang luar, dan boleh memberi banyak tekanan kepada para penjaga.

1. Aktiviti

Mari lihat beberapa contoh keadaan yang mungkin anda hadapi:

Adakah orang yang anda jaga pernah **bercakap** dengan anda atau orang lain dengan cara yang agresif?

- ❑ Ya
- ❑ Tidak

Adakah orang yang anda jaga pernah **bertindak** agresif terhadap anda atau orang lain?

- ❑ Ya
- ❑ Tidak

AMARAN!

Jika seseorang itu bertindak agresif secara tiba-tiba, mungkin terdapat punca tersirat (contohnya jangkitan salur kencing, atau ketidakselesaan di bahagian badan tertentu) yang perlu dirawat oleh doktor.



Adakah anda masih ingat kitaran perubahan tingkah laku?

Seperti yang dinyatakan dalam **Pelajaran 1. Pengenalan kepada Perubahan Tingkah Laku,** adalah penting untuk menghentikan kitaran tindak balas yang boleh menyebabkan individu itu tertekan.

Kitarannya berlaku seperti dibawah



Mari kita lihat contoh

- Ming Hao ingin membantu bapa mentuanya, Ah Chong, untuk mandi sebelum janji temu dengan doctor.
- Ming Hao berkata: "Sekarang masa untuk mandi". Ah Chong menolak.
- Disebabkan kesuntukan masa, Ming Hao menarik lengan bapa mertuanya sambil berkata: "Ayah perlu mandi sekarang, kerana perlu berjumpa dengan doktor nanti!"
- Ah Chong menarik lengannya dan melawan.
- Ming Hao menariknya lagi sambil berkata dengan nada marah: "Ayah, mandi sekarang! Ayah perlu berjumpa doktor dalam keadaan bersih!"
- Ah Chong menjadi sangat marah, lalu menjerit sambil cuba menolak Ming Hao yang kecewa.

2. Semak pemahaman anda

Memahami tingkah laku agresif.

Ah Chong marah dan enggan mandi

Bolehkah anda memecahkan kitaran perubahan tingkah laku dalam situasi ini kepada tiga bahagiannya? Sila isi kotak di bawah.

Apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu?	Apakah tingkah laku yang tertekan itu?	Apakah respons Minghao?

Semak cadangan jawapan pada muka surat ____.

2.Bagaimana untuk memberi respons terhadap tingkah laku agresif?

Terdapat banyak cara untuk respons terhadap tingkah laku agresif. Ada yang baik dan terdapat sebaliknya.

2. Semak pemahaman anda

Respons terhadap tingkah laku agresif.

Bagaimana Ming Hao boleh memberi respons secara berbeza?

Sila nyatakan jawapan yang wajar bagi anda.

Minghao boleh:

- [ ] Memaksa bapa mertuanya untuk mandi sekarang juga.
- [ ] Menjaga maruah dan privasi bapa mertuanya. Contohnya, membalut badannya dengan tuala/ jubah mandi sehingga dia mula mandi.
- [ ] Mainkan muzik yang boleh menenangkan Ah Chong.
- [ ] Tinggalkan situasi itu dan kembali semula nanti.
- [ ] Terangkan secara logik mengapa bapa mentua perlu mandi.
- [ ] Letakkan dirinya dalam keadaan Ah Chong dan cuba untuk fahami mengapa Ah Chong tidak mahu mandi.

2. Semak pemahaman anda (sambungan)

Respons terhadap tingkah laku agresif.

- Berikan masa yang mencukupi supaya Ah Chong tidak berasa tertekan untuk mandi dalam masa yang singkat. Contohnya, Ming Hao mungkin boleh membantu Ah Chong mandi sehari sebelumnya.
- Sebelum waktu mandi yang seterusnya, kenal pasti waktu Ah Chong mandi dan ketahui suhu air dan pancuran air yang digemari oleh Ah Chong.
- Semasa memandikan Ah Chong, gunakan sarong untuk menjaga maruah dan suhu badannya.
- Ming Hao meminta orang lain untuk memandikan Ah Chong.
- Jika Ah Chong sememangnya tidak mahu mandi, Ming Hao boleh minta/ bantu Ah Chong mengelap badan dengan menggunakan tuala hangat.
- Berkata dengan nada suara yang menjengkelkan: "Saya sudah menjawabnya, tolong jangan menyusahkan saya." “Abah perlu mandi!”

3. Bagaimanakah untuk mengatasi tingkah laku agresif yang berterusan?

Kadang-kala, pendekatan pertama anda mungkin tidak berkesan. Jangan mengalah, respons yang berbeza mungkin berkesan pada masa yang berbeza.

3. Semak pemahaman anda

Tingkah laku agresif yang berterusan

Apa yang boleh dilakukan Ming Hao sekiranya pendekatan dia tidak berkesan buat kali pertama?

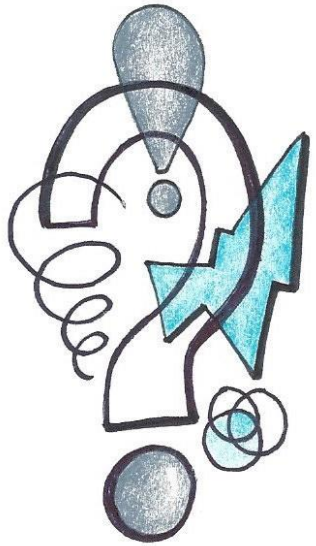
Semak SEMUA respons yang sesuai.

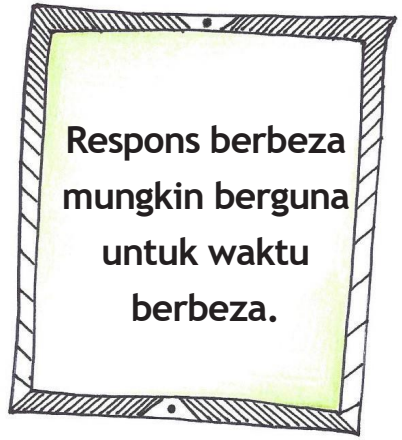
- ☐ Ming Hao boleh mencuba beberapa pendekatan lain sehingga dia menemui cara yang sesuai.
- ☐ Minta sokongan daripada orang lain, seperti penjaga lain ataupun pembimbing dari Yayasan Alzheimer's.

Peringat

Tarik nafas dalam-dalam dan berfikir cara yang positif untuk memberi respons yang tidak menyusahkan anda dan orang yang dijaga.

Ingatkan diri anda bahawa walaupun perlakuan agresif mereka boleh mengecewakan anda, perlakuan agresif ini adalah salah satu gejala demensia.





2. Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Menerapkan ilmu yang dipelajari pada situasi anda adalah sangat penting.

Adakah orang yang anda jaga pernah bersikap agresif terhadap anda? *Jika ya, huraikan kali terakhir perkara ini berlaku dalam ruang di bawah.*

Apakah yang berlaku sebelum orang yang dijaga menjadi agresif?

Apakah yang boleh anda lakukan untuk mengubah respons anda terhadap tingkah laku ini?

Apakah yang boleh diubah pada persekitaran itu bagi mencegah perlakuan ini daripada berlaku lagi?

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Orang demensia mungkin boleh berlakuan, agresif seperti menjerit atau menolak penjaga mereka.
- Cuba mengubah persekitaran kepada yang lebih menenangkan kepada orang demensia.
- Cuba menjaga maruah orang demensia; jangan paksa mereka untuk melibatkan diri dalam aktiviti yang mereka tidak mahu lakukan.
- Jika satu pendekatan tidak berkesan, cuba yang lain.
- Faham bahawa ada hari yang teruk, dan ada juga hari yang bagus.
- Sikap agresif adalah sebahagian daripada demensia, atau tindak balas kepada sesuatu penyakit.
- Jika seseorang itu tiba-tiba berkelakuan agresif, mungkin terdapat punca yang tersirat. Contohnya jangkitan saluran air kencing yang perlu dirawat oleh doktor.
- Tarik nafas dalam-dalam dan berfikir cara positif untuk memberi respons yang tidak akan menyusahkan anda dan orang yang dijaga.
- Jika orang demensia menunjukkan sikap agresif yang berterusan, terdapat pelbagai sumber yang tersedia di internet. Sebagai contoh, melawati laman sesawang Yayasan Penyakit Alzheimer Malaysia (https://adfm.org.my/)



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Memahami tingkah laku agresif.

Ah Chong marah dan enggan mandi

Bolehkah anda bahagikan kitaran perubahan tingkah laku dalam contoh ini kepada tiga bahagian? *Sila isi kotak di bawah.*

Apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu?	Apakah tingkah laku yang tertekan itu?	Apakah respons Ming Hao?
Ming Hao menarik lengan Ah Chong dan berkata dengan nada marah: “Ayah, mandi sekarang! Perlu dalam keadaan bersih semasa berjumpa doktor nanti”.	Ah Chong menjadi sangat kecewa lalu menjerit sambil cuba menolak Ming Hao.	Ming Hao menjadi kecewa.

2. Semak pemahaman anda

Respons terhadap tingkah laku agresif.

Bagaimana Minghao boleh respons dengan cara yang berbeza?

Minghao boleh:

× **Memaksa bapa mertuanya untuk mandi sekarang juga.**

Ini tidak membantu, kerana ia tidak akan mengubah keadaan malah mungkin memburukkan lagi situasi.

✓ **Menjaga maruah dan privasi bapa mertuanya dengan membalut badannya dengan tuala atau jubah mandi sehingga dia mula mandi.**

Betul. Menjaga maruah dan privasi adalah pendekatan yang baik apabila menjaga orang demensia. Ia boleh membantu orang demensia berasa lebih selesa dan selamat.

✓ **Mainkan muzik yang boleh menenangkan Ah Chong.**

Ya. Walaupun mungkin mengambil masa untuk menyediakan muzik, pilihan ini boleh membantu menenangkan Ming Hao dan Ah Chong. Ini boleh mewujudkan ketenangan dan mengurangkan respons negatif daripada kedua-duanya.

✓ **Tinggalkan situasi tersebut dan kembali semula kemudiannya.**

Ini adalah respons yang baik. Ia memberi Ming Hao masa untuk bertenang, menarik nafas panjang dan berfikir strategi baharu. Selain itu, ia memberi Ah Chong masa untuk melupakan kejadian negatif itu, dan cubakan pendekatan yang berbeza nanti.

× **Terangkan secara logik mengapa dia perlu mandi.**

Jawapan ini tidak begitu baik. Hal ini kerana Ah Chong yang mengalami demensia mungkin tidak dapat memahaminya.

2. Semak pemahaman anda (bersambung)

Respons terhadap tingkah laku agresif.

✓ **Beri masa yang mencukupi supaya Ah Chong tidak tertekan untuk mandi dalam masa yang singkat. Contohnya, Ming Hao mungkin boleh membantu Ah Chong mandi sehari sebelumnya.**

Walaupun mengambil lebih banyak masa serta tidak selalunya memudahkan, **pilihan ini bagus** kerana mampu mengurangkan ketegangan antara Minghao dan Ah Chong.

✓ **Sebelum waktu mandi berikutnya, kenal pasti waktu kegemaran Ah Chong mandi, dan ketahui suhu air dan pancuran air yang digemarinya.**

Jawapan ini bagus. Ini dapat membantu orang demensia mengekalkan rutin biasa mereka, serta menunjukkan anda prihatin kepada pilihan mereka.

✓ **Semasa memandikan Ah Chong, gunakan sarong untuk menjaga maruah dan suhu badannya. .**

Jawapan ini bagus. Ah Chong mungkin malu berbogel di hadapan menantunya atau suhu air atau bilik terlalu sejuk. Adalah penting untuk mencari cara untuk menjadikan keadaan lebih menyenangkan.

✓ **Minta orang lain untuk memandikan Ah Chong.**

Jawapan ini bagus. Kadang-kadang orang demensia kurang selesa dengan seorang ahli keluarga membantu mereka mandi daripada orang lain. Kadang-kadang dengan orang yang tidak dikenali, mereka mungkin berasa kurang malu berbanding dengan dimandikan oleh ahli keluarga.

2. Semak pemahaman anda (bersambung)

Respons terhadap tingkah laku agresif.

✓ **Bantu Ah Chong mengelap badannya dengan menggunakan tuala hangat yang dibasahi sabun.**

Jawapan ini bagus. Jika orang demensia memang tidak mahu mandi atau takut untuk mandi, pilihan ini akan membantu mengurangkan kesusahan. Terdapat juga produk seperti syampu kering dan produk pembersih yang digunakan untuk kanak-kanak kecil yang mungkin membantu.

× **Berkata dengan nada suara yang menjengkelkan: "Saya sudah menjawabnya, tolong jangan menyusahkan saya." "Kamu perlu mandi!"**

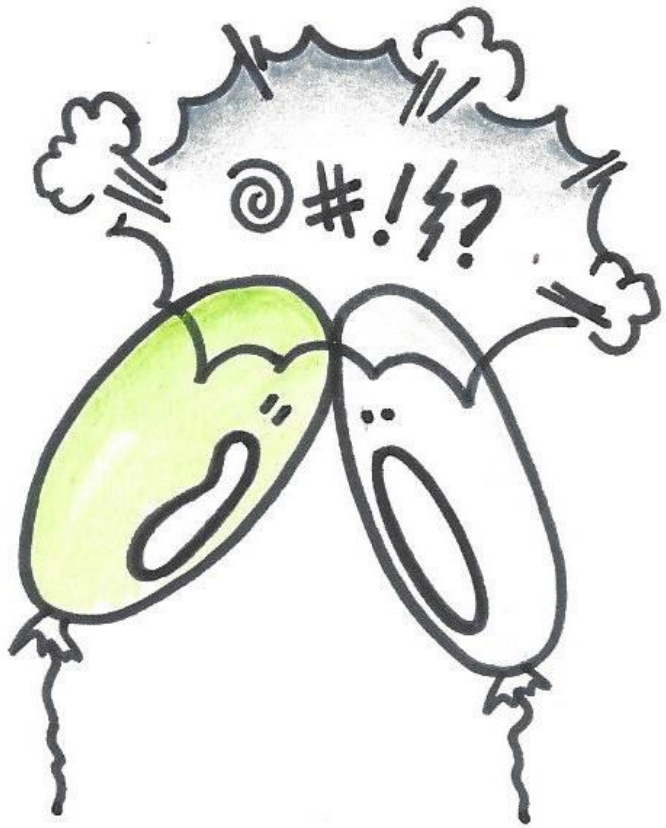
Ini tidak membantu, kerana marah tidak akan mengubah keadaan.

3. Semak pemahaman anda

Tingkah laku agresif yang berterusan.

Apa yang boleh Ming Hao lakukan jika pendekatannya tidak berkesan buat kali pertama?

- ✓ Ming Hao boleh mencuba beberapa pendekatan lain sehingga dia menemui cara yang sesuai.
- ✓ Minta sokongan daripada orang lain, seperti penjaga lain ataupun pembimbing dari Yayasan Alzheimer's.



Pelajaran 4. Kemurungan, keresahan dan sikap tidak peduli

Mengapakah ini penting?

Demensia boleh mengganggu emosi seseorang.
Ia turut menjejaskan minat mereka dalam aktiviti harian, orang sekeliling dan juga peristiwa yang berlaku..

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini dapat membantu anda memahami kemungkinan punca kemurungan dan keresahan, serta meningkatkan pengetahuan dalam mengurangkan gangguan emosi.

Apa yang akan dipelajari?

1. Apakah itu kemurungan, keresahan dan sikap tidak peduli?
2. Bagaimanakah untuk memberi respons apabila orang demensia rasa tertekan atau resah?
3. Bagaimanakah untuk memberi respons apabila orang demensia hilang minat dalam aktiviti harian?

1. Apakah kemurungan, keresahan dan sikap tidak peduli?

Kemurungan, keresahan dan sikap tidak peduli adalah gejala biasa di kalangan orang yang mengalami demensia.

Ini mungkin disebabkan perubahan yang berlaku pada otak mereka atau reaksi pada situasi ketika itu.

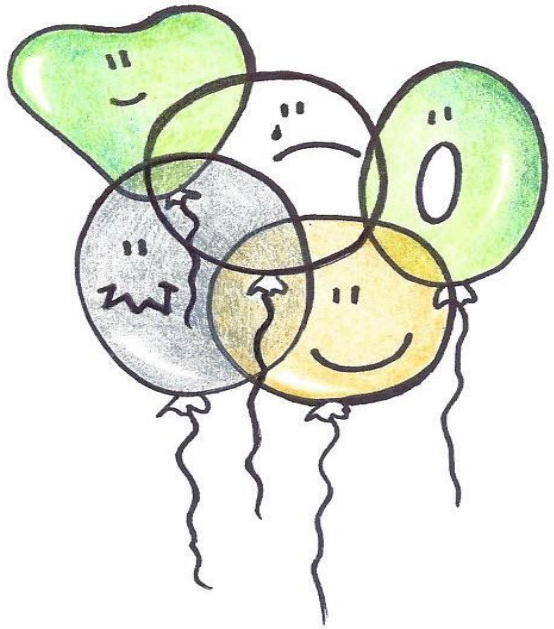
Orang demensia mungkin berasa sedih, bimbang, takut, kecewa atau marah, mudah menangis, menghadapi gangguan emosi, rasa gelisah atau resah. Mereka juga mungkin rasa tersisih, murung dan kurang berinteraksi. Semua ini adalah contoh kemurungan dan sikap tidak peduli.

Keresahan mempunyai ciri-ciri yang serupa dengan kemurungan. Orang demensia boleh bimbang semasa mereka ditinggalkan sendirian, tentang pengendalian wang mereka, atau semasa barang kepunyaan mereka hilang.

2. Bagaimana untuk memberi respons apabila orang demensia tertekan atau cemas?

Mari kita lihat contoh

- Muthu mengalami demensia dan tinggal bersama kakaknya, Naveen.
- Naveen sering terperasan bahawa Muthu duduk di kerusi kegemarannya dalam keadaan sangat sedih, membongkok, dan kadang-kadang menangis.
- Naveen cuba untuk menggembirakan adiknya. Malangnya, semua yang dia cuba tidak berkesan.



1. Semak pemahaman anda

Respons kepada seseorang yang tertekan dan menghidap demensia.

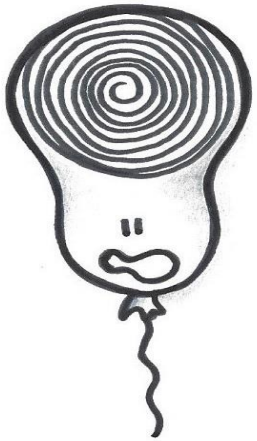
Bagaimanakah Naveen harus menangani situasi ini?

Sila pilih SEMUA jawapan yang anda rasa berkesan.

- ❑ Berjalan ke arah Muthu lalu berkata dengan nada yang tenang dan meyakinkan, “Saya ada beberapa cara untuk buat kamu rasa lebih baik, boleh kita cakap?
- ❑ Berkata: “Muthu, kenapa dengan kamu? Saya bosan melihat kamu seperti ini. Bangun dan lakukan sesuatu.”
- ❑ Berkata: “Orang lelaki tidak menangis dan bersedih, malah kita selalu berseronok bersama.”
- ❑ Sentuh Muthu pada lengan atau bahu. “Saya tahu awak sedih, saya pun. Apa yang kita lalui sangat mencabar."
- ❑ Duduk bersebelahan Muthu dan memberi cadangan untuk melakukan aktiviti yang seronok bersama.
- ❑ Mengeluh dan meninggalkan Muthu sambil berfikir bahawa tiada apa lagi yang boleh dilakukan.

Berikut adalah satu lagi contoh

- Puan Faizah mengalami demensia dan tinggal bersama keluarganya.
- Cucunya, Ashraf, menjaga Pn. Faizah pada waktu tengah hari dan petang semasa ibu bapanya bekerja.
- Pada suatu hari, Ashraf sedang menonton televisyen manakala neneknya menjahit. Rancangan televisyen menghasilkan muzik yang kuat dan berbahasa kasar.
- Tiba-tiba, neneknya, Pn. Faizah terkejut dan berjalan ke sana ke mari dalam bilik sambil menggenggam tangannya.
- Nenek berkata sendiri "Saya nak pulang rumah!", "Saya nak pulang rumah!".



2. Semak pemahaman anda

Memberi respons kepada seseorang yang menghidap demensia yang berasa cemas

Pada pendapat anda, bagaimanakah Ashraf harus respons terhadap situasi ini?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Berkata “Nenek, duduk! Nenek ganggu saya menonton rancangan TV saya.”
- ❑ Senyum kepada nenek dan meyakinkan nenek bahawa dia selamat.
- ❑ Minta nenek untuk membantunya membuat sesuatu, seperti mengemaskan majalah di ruang tamu.
- ❑ Meningkatkan suara televisyen untuk menenggelamkan suara neneknya, dan tidak pedulikan neneknya.
- ❑ Menggunakan fon telinga (*earphone*) supaya bunyi TV itu boleh disenyapkan. Galakkan neneknya untuk kembali menjahit supaya dia sibuk.

3. Bagaimana untuk membalas apabila orang demensia hilang minat dalam aktiviti harian?

Mari kita lihat contoh

- Ismail mengalami demensia dan tinggal bersama isterinya, Salmah.
- Ismail pernah menjadi pemilik kedai dan sangat aktif dalam komuniti.
- Sejak kebelakangan ini, Ismail sering duduk di kerusi berhampiran tingkap besar dan merenung jauh (*tingkah laku seperti ini juga boleh dikenali sebagai "sikap tidak peduli", di mana orang demensia menghadapi masalah untuk menjanakan minat untuk melakukan sesuatu*).
- Salmah sangat risau akan suaminya, kerana suaminya berkelakuan lain dan semakin menjauhkan dirinya.
- Suatu hari, Salmah menghampiri Ismail lalu berkata "Ismail, mari kita mengambil angin luar?" Ismail tidak memberi respons.

3. Semak pemahaman anda

Memberi respons kepada orang demensia yang hilang minat dalam aktiviti harian.

Pada pendapat anda, bagaimanakah Salmah harus bertindak?

Sila semak semua jawapan yang bersesuai.

❑ Salmah berjalan ke arah Ismail lalu berkata "Saya muak dan bosan dengan kemalasan awak, bangun dan jom keluar".

❑ Salmah menghampiri Ismail dan membelai rambutnya lalu mengatakan bahawa dia mencintainya dan ingin melakukan sesuatu bersama.

❑ Salmah berkata: "Sekarang awak sudah tidak mahu lakukan apa yang saya mahu, saya rasa mustahil untuk terus hidup bersama awak. Saya tidak tahu apa yang saya harus lakukan."

❑ Salmah berkata: "Jom kita pergi bersiar-siar, saya tahu betapa awak suka akan suasana luar."

❑ Salmah menutup pintu dan tidak mahu terlibat dengan Ismail lagi.

❑ Salmah mengimbau apa yang Ismail gemar lakukan dahulu dan berfikir bagaimana dia boleh membantunya, contohnya dengan membacakan surat khabar kepadanya, memasak hidangan kegemarannya, atau mengunjungi kedai rakan supaya Ismail boleh kekal aktif dengan menyusun barangan di rak.

1. Aktiviti

Mari lihat keadaan yang anda hadapi

Menerapkan ilmu yang dipelajari pada situasi anda adalah sangat penting. *Anda boleh isikan ruang di bawah seperti diari.*

Adakah orang demensia pernah menunjukkan perubahan emosi atau minat, atau sebarang tanda kemurungan atau keresahan? Jika Ya, apakah perubahan itu?

Apakah yang boleh anda lakukan untuk mengelakkan perubahan tersebut?

Bagaimanakah anda boleh membalas dengan cara yang berbeza?

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Tanda-tanda kemurungan dan keresahan adalah perkara biasa bagi orang demensia.
- Perubahan emosi boleh mengecewakan orang demensia dan juga penjaganya.
- Orang yang mengalami gangguan emosi memerlukan kasih sayang dan sokongan tambahan.
- Adalah penting untuk mengenal pasti cara untuk menghentikan atau mengurangkan perubahan emosi dengan menghiburkan dan menarik minat orang itu dengan sesuatu yang digemari mereka.
- Jika satu pendekatan tidak berkesan, cuba yang lain.
- Sekiranya berlaku perubahan emosi, ingat bahawa ini ialah sebahagian daripada penyakit demensia atau kesan dari penyakit demensia.
- Tarik nafas dalam-dalam dan fikirkan cara terbaik untuk memberi respons yang tidak akan menyedihkan anda dan orang yang dijaga sekiranya mereka mengalami masalah emosi atau kehilangan minat.

Ingat ⚠

Mengenal pasti apabila keadaan menjadi tegang adalah penting. Jika orang yang anda jaga mengalami perubahan emosi yang berterusan dan menjadi serius, atau anda jangka mereka akan mencederakan diri sendiri, segera dapatkan nasihat daripada pakar perubatan.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

1. Semak pemahaman anda

Respons kepada seseorang yang tertekan dan menghidap demensia.

Beberapa reaksi yang Naveen boleh lakukan atau katakan tersenarai di bawah.

Sila pilih semua jawapan yang anda fikir mungkin berkesan.

✓ **Berjalan ke arah Muthu lalu berkata dengan nada yang tenang dan meyakinkan, "Saya ada beberapa cara untuk buat kamu rasa lebih baik, boleh kita bercakap?**

Ini adalah respons yang baik kerana Muthu memerlukan lebih banyak sokongan kerana perubahan emosinya.

× **Berkata: "Muthu, kenapa dengan kamu? Saya bosan melihat kamu seperti ini. Bangun dan lakukan sesuatu."**

Respons ini tidak membantu kerana Muthu tidak dapat mengelak daripada perasaan sedih..

× **Berkata: "Orang lelaki tidak menangis dan bersedih, malah kita selalu berseronok bersama."**

Tanggapan ini **tidak baik** kerana mungkin memalukan Muthu dan menyebabkan dia berasa lebih sedih.

✓ **Sentuh Muthu pada lengan atau bahu. "Saya tahu awak sedih, saya pun. Apa yang kita lalui sangat mencabar."**

Ini adalah **respons yang baik** kerana orang yang berasa sedih memerlukan kasih sayang, sokongan dan difahami.

✓ **Duduk bersebelahan Muthu dan mencadangkan untuk melakukan aktiviti yang menyenangkan bersama.**

Ini adalah **tindak balas yang baik** kerana dapat mengalih perhatian Muthu dan membuatnya berasa lebih baik.

× **Mengeluh dan meninggalkan Muthu sambil berfikir bahawa tiada apa lagi yang boleh dilakukan.**

Ini **tidak membantu** kerana Naveen terus mengasingkan Muthu.

2. Semak pemahaman anda

Memberi respons kepada seseorang yang hidup dengan demensia yang berasa cemas.

Beberapa reaksi yang Ashraf boleh lakukan atau katakan tersenarai di bawah.

Sila pilih semua jawapan yang betul.

× **Berkata "Nenek, duduk! Nenek ganggu saya menonton rancangan TV saya."**

Respon ini kurang baik kerana arahan seperti ini mungkin membuatkan Pn. Faizah berasa lebih cemas.

✓ **Senyum kepada nenek dan meyakinkan neneknya bahawa dia selamat.**

Ini adalah respons yang baik kerana orang yang berasa cemas memerlukan kasih sayang dan sokongan tambahan.

✓ **Minta nenek membantunya membuat sesuatu.**

Ini mungkin membantu kerana dapat mengalihkan perhatian Pn. Faizah dan mengubah reaksinya.

× **Meningkatkan suara televisyen untuk menenggelamkan suara neneknya, dan tidak pedulikannya.**

Ini bukan tindak balas yang baik. Ia hanya akan meningkatkan kebimbangan neneknya.

✓ **Gunakan fon telinga (*earphone*) supaya bunyi TV dapat disenyapkan. Galakkan neneknya untuk kembali menjahit supaya dia sibuk.**

Ini adalah tindak balas yang baik. Ashraf masih boleh menonton televisyen dengan fon telinga supaya tidak terlalu kuat untuk Pn. Faizah, dan Faizah mungkin boleh menjahit semula.

3. Semak pemahaman anda

Memberi respons kepada orang dengan demensia yang hilang minat dalam aktiviti harian.

Pada pendapat anda, bagaimanakah Salmah harus bertindak? *Sila semak semua jawapan yang bersesuai.*

✗ **Salmah berjalan ke arah Ismail lalu berkata "Saya muak dan bosan dengan kemalasan awak, bangun dan jom keluar".**

Tanggapan ini tidak baik kerana arahan ini tidak menunjukkan sebarang pemahaman berkaitan demensianya dan akan menyebabkan Ismail menolak tawaran itu.

✓ **Salmah menghampiri Ismail dan membelai rambutnya lalu mengatakan bahawa dia mencintainya dan ingin melakukan sesuatu bersama.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana Salmah menyedari bahawa perubahan emosi Ismail adalah berkaitan dengan demensianya. Dia tidak mengambilnya secara sensitif tetapi menyatakan kasih sayang dan memberikan sokongan.

✓ **Salmah berkata: "Sekarang awak sudah tidak mahu lakukan apa yang saya mahu, saya rasa mustahil untuk terus hidup bersama awak. Saya tidak tahu apa yang saya harus lakukan.**

Ini bukan respons yang baik kerana menunjukkan dia berputus asa terhadap Ismail. Ismail mungkin akan lebih menjauhkan dirinya.

✓ **Salmah berkata: "Mari kita pergi bersiar-siar, saya tahu betapa awak suka akan suasana luar."**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana meyakinkan dan menyenangkan Ismail.

✗ **Salmah menutup pintu dan tidak mahu terlibat dengan Ismail lagi.**

Ini bukan respons yang betul kerana akan memburukkan lagi kehilangan minat Ismail.

✓ **Salmah mengimbau apa yang Ismail gemar lakukan dahulu dan berfikir bagaimana dia boleh membantunya, contohnya dengan membacakan surat khabar kepadanya, memasak hidangan kegemarannya, atau mengunjungi kedai rakan supaya Ismail boleh kekal aktif dengan menyusun barangan di rak.**

Ini adalah respons yang baik kerana menunjukkan bahawa Salmah mengambil berat tentang Ismail dan ingin membantunya melibatkan diri dalam aktiviti yang digemari oleh Ismail sebelum menutup kedainya.

Pengajaran 5. Kesukaran untuk tidur

Mengapakah pelajaran ini penting?

Orang yang mengalami demensia mungkin mengalami kesukaran untuk tidur. Hal ini mungkin memberi kesan negatif kepada penjaganya juga.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan menyediakan contoh dan latihan untuk menggalakkan tidur yang baik.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Bagaimana untuk mengatasi masalah tidur orang demensia?
2. Bagaimana untuk membantu orang demensia yang terjaga dari tidurnya pada tengah malam?

1. Bagaimanakah untuk mengatasi masalah tidur orang demensia?

Kesukaran untuk tidur bermasalah bagi orang demensia dan keluarga mereka. Orang demensia boleh mengalami kesukaran untuk tidur, bangun pada tengah malam, atau bangun terlalu awal pagi.

Kesannya, kualiti tidur penjaga turut akan terganggu.

Dalam pelajaran ini, kami akan berkongsi cara-cara menggalakkan tidur yang berkualiti untuk orang demensia.

1. Aktiviti

Apakah masalah utama yang dialami oleh orang demensia di bawah jagaan anda pada waktu tidur?
Sila pilih SEMUA yang berkenaan.

- ❑ Sukar untuk tidur
- ❑ Terjaga pada waktu tengah malam
- ❑ Gabungan perkara di atas
- ❑ Lain-lain (sila nyatakan):
- ❑ Tiada masalah buat masa ini



Kesukaran tidur

- Puan Ros mengalami demensia dan tinggal bersama keluarganya.
- Setiap hari, mereka sekeluarga akan makan malam pada jam 6 petang.
- Puan Ros selalu tidur pada 8 malam, kerana beliau tidak berminat dalam aktiviti-aktiviti keluarga selepas makan malam.
- Pn. Ros sering mengalami masalah untuk tidur. Contohnya, pada waktu tidur, beliau membuka dan menutup laci almari pakaiannya berulang kali.
- Bunyi bising tersebut selalu menyebabkan cucu (yang tidur sebilik dengannya) terjaga daripada tidur.

1. Semak pemahaman anda

Memahami kesukaran untuk tidur.

Bolehkah anda asingkan kitaran perubahan tingkah laku dalam contoh ini kepada tiga bahagian?

Apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu?

Apakah tingkah laku yang menimbulkan tekanan itu?

Apakah impaknya kepada Aminah?

2. Semak pemahaman anda

Respons terhadap kesukaran untuk tidur.

Berikut adalah beberapa contoh tindakan yang boleh dilakukan oleh Aminah.

Sila pilih SEMUA jawapan yang mungkin membantu.

- ❑ Tambahkan lebih banyak aktiviti fizikal bagi Ros pada siang hari, seperti keluar bersiar-siar bersamanya.
- ❑ Berikan pil tidur kepada Pn. Ros.
- ❑ Cuba pastikan Ros tidak minum kopi atau minuman yang terlebih beberapa jam sebelum tidur.
- ❑ Jadikan makan tengah hari sebagai hidangan utama, dan kurangkan jumlah makanan pada waktu malam.
- ❑ Hadkan tidur siang di antara 15 hingga 30 minit.
- ❑ Mainkan muzik yang menenangkan Pn. Ros sebelum tidur.
- ❑ Mencipta rutin sebelum tidur seperti memalapkan lampu, mencuci muka, memberus gigi serta menukar baju tidur.

- Sesetengah orang hanya memerlukan tidur yang pendek.
- Secara amnya, tidur harus di antara 6 hingga 8 jam.
- Jadi, membuatkan Pn. Ros tidur pada jam 8 malam akan membuat Ros terjaga awal di antara jam 2:00 hingga 4:00 pagi.

Setakat ini kita telah melihat beberapa langkah asas untuk membantu orang demensia tidur.
Bagaimana jika masalahnya lebih rumit?

2.Bagaimana untuk menangani orang demensia yang terjaga pada tengah malam?

Mari lihat contoh lain

- Pn. Vani mengalami demensia.
- Pada suatu hari, Pn. Vani terjaga dari tidur pada pukul 3 pagi, dan mula berjalan sekitar rumah.
- Anak perempuannya, Geeta, sedang tidur.
- Vani mundar-mandir, kemudian berjalan ke arah Geeta lalu mengejutnya dan bertanya: “Di mana kita sekarang? Saya nak pulang rumah!".
- Geeta berasa tidak sabar dan berkata: “Ibu, baru jam 3:00 pagi, pergi balik tidur."
- Pn. Vani berkata: "Ibu tidak mengantuk.“
- Geeta berteriak: “Aargh! Saya tidak mampu bertahan lagi!"

3. Semak pemahaman anda

Mengatasi isu terjaga pada tengah malam (1).

Apakah yang boleh dilakukan Geeta untuk mengelakkan Vani merayau pada seawal 3:00 pagi? *Sila pilih semua jawapan yang bersesuai*

- ❑ Mengetahui apa yang membantu Vani untuk tidur. Sesetengah orang lebih suka mengekalkan bilik gelap tanpa televisyen atau bunyi bising manakala ada yang gemar lampu malam, muzik yang menenangkan atau televisyen dipasang.
- ❑ Beri Vani objek kegemaran untuk berehat (contohnya, selimut atau boneka haiwan).
- ❑ Buat temu janji bersama doktor untuk mengetahui masalah tidurnya dari segi perubatan (contohnya, jangkitan saluran air kencing, sakit, ubat yang menyebabkan halusinasi).
- ❑ Menyediakan jadual aktiviti untuk memastikan Vani sibuk dan tidak tertidur pada siang hari.
- ❑ Menggalakkan senaman fizikal pada siang hari seperti berjalan dan latihan regangan.
- ❑ Bertanya sekiranya dia perlu ke bilik air, lapar atau dahaga. Jika dia berkata "ya", maka bantu dia untuk memenuhi keperluan itu.
- ❑ Menolak Vani ke arah katil.
- ❑ Minta bantuan daripada ahli keluarga, rakan kenalan atau penjaga yang dibayar untuk mengambil alih tugas penjagaan pada hari yang tertentu dalam seminggu, supaya Geeta boleh tidur lenyak pada waktu malam.

Dalam latihan sebelum ini, anda mengenal pasti beberapa cara untuk mengatasi isu terjaga pada tengah malam. Sekarang mari kita lihat situasi anda dan beberapa respons tambahan.



Petua

Masalah tidur mungkin berkaitan dengan kemurungan. Jika orang yang anda jaga mengalami kesukaran untuk tidur, anda mungkin mahu membaca **Pelajaran 4 Kemurungan, keresahan atau sikap tidak peduli.** Sila dapatkan juga nasihat daripada doktor.

4. Semak pemahaman anda

Mengatasi isu terjaga pada tengah malam (2).

Antara jawapan di bawah yang manakah akan anda pilih jika orang yang anda jaga mengalami masalah tidur?

Sila pilih SEMUA jawapan yang anda rasa sesuai.

- ❑ Mengingatkan diri anda untuk bertenang dan fokus untuk tidurkan orang demensia. Dengan cara ini, anda akan menggunakan tenaga anda untuk menyelesaikan masalah tidur, dan bukannya bertindak mengikut perasaan sendiri.
- ❑ Secara lembut, ingatkan orang itu bahawa adalah gelap di luar dan sekarang merupakan masa untuk tidur. Cuba tenangkan orang itu, contohnya dengan memainkan muzik yang menenangkan.
- ❑ Membacakan sesuatu kepada orang demensia. Pilih sesuatu yang menenangkan seperti puisi atau cerita. Boleh juga berdoa atau bermeditasi selama 15 minit bersama-sama.
- ❑ Memberi keselesaan dan rasa keselamatan kepada orang demensia. Beri mereka boneka/ patung haiwan untuk dipeluk atau dipegang sehingga mereka tertidur.

2. Aktiviti

Mari lihat keadaan yang anda hadapi

Dalam aktiviti terdahulu di halaman 224, anda mengenal pasti masalah utama untuk tidur bagi orang yang anda jaga. Menggunakan apa yang anda pelajari dalam kehidupan harian amatlah penting. *Isikan ruang di bawah seperti diari anda.*

Apakah yang boleh anda lakukan untuk mengatasi masalah tidur?

Apakah yang boleh anda lakukan untuk memperbaiki reaksi anda terhadap masalah tidur?

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Kesukaran tidur adalah perkara biasa untuk orang demensia .
- Gangguan tidur boleh menjadi sangat tertekan untuk ditangani.
- Jika orang yang anda jaga mengalami kesukaran untuk tidur, cuba buat mereka lebih selesa.
- Mengenal pasti keadaan yang menyebabkan kesukaran tidur, dan cuba mengubah atau mengatasinya.
- Apabila satu pendekatan tidak berkesan, cuba yang lain.
- Menyedari bahawa akan ada hari baik dan hari tidak baik.
- Kesukaran tidur adalah salah satu gejala demensia dan harus diketahui oleh penjaga.
- Tarik nafas dalam-dalam, dan berfikir cara terbaik untuk memberikan respons yang tidak menyedihkan mana-mana pihak sekiranya mengalami masalah tidur.
- Minta bantuan daripada kenalan lain, kerana adalah sukar untuk memberikan penjagaan yang baik apabila anda sendiri kekurangan tidur.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Pengajaran 5. Kesukaran untuk tidur

1. Semak pemahaman anda

Memahami kesukaran untuk tidur.

Bolehkah anda asingkan kitaran perubahan tingkah laku dalam contoh ini kepada tiga bahagiannya?

Apa yang berlaku sebelum tingkah laku itu?	Apakah tingkah laku yang menimbulkan tekanan itu?	Apakah impaknya kepada Aminah?
Ros dibawa ke bilik untuk tidur seawal jam 20:00 supaya keluarganya dapat melakukan aktiviti bersama yang tidak digemari oleh Ros.	Ros mengalami masalah untuk tidur dan terus membuka dan menutup laci almari pakaiannya dengan bising.	Aminah terjaga daripada tidurnya kerana bunyi bising.

2. Semak pemahaman anda

Respons terhadap kesukaran untuk tidur.

Ros mengalami masalah untuk tidur

✓ **Tambahkan lebih banyak aktiviti fizikal bagi Ros pada siang hari, seperti keluar bersiar-siar bersamanya.**

Ini adalah respons yang bagus! Senaman fizikal pada waktu siang boleh membantu untuk tidur pada waktu malam.

✗ **Berikan pil tidur kepada Pn. Ros.**

Ini bukan cadangan yang terbaik, kerana orang demensia akan lebih keliru atau gelisah, dan pil tidur boleh mengakibatkan ketagihan.

✓ **Cuba pastikan Ros tidak minum kopi atau minuman yang terlebih beberapa jam sebelum tidur.**

Ini adalah tindak balas yang baik. Kopi, teh, atau cecair yang terlalu banyak boleh membuatkan seseorang terjaga dan kerap membuang air kecil.

✓ **Jadikan makan tengah hari sebagai hidangan utama, dan kurangkan jumlah makanan pada waktu malam.**

Ini berguna, kerana makan malam yang ringan memudahkan tidur.

✓ **Hadkan tidur siang di antara 15 hingga 30 minit**

Ini mungkin cadangan yang bagus kerana tidur yang terlalu lama pada siang hari boleh menyebabkan Ros terjaga pada waktu malam.

✓ **Mainkan muzik yang menenangkan Pn. Ros sebelum tidur**.

Cadangan yang bagus. Aktiviti santai sebelum tidur seperti muzik atau membaca untuk Ros. Terlalu banyak aktiviti sebelum tidur boleh menyebabkan seseorang itu dirangsang dan berjaga.

✓ **Mencipta rutin sebelum tidur seperti memalapkan lampu, mencuci muka, menggosok gigi serta menukar baju tidur.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana rutin akan menenangkan seseorang dengan demensia.

3. Semak pemahaman anda

Mengatasi isu terjaga pada tengah malam (1).

Apakah yang boleh dilakukan Geeta untuk mengelakkan Vani merayau pada seawal 3:00 pagi?

✓ **Mengetahui apa yang membantu Vani untuk tidur. Sesetengah orang lebih suka mengekalkan bilik gelap tanpa televisyen atau bunyi bising manakala ada yang gemar lampu malam, muzik yang menenangkan atau televisyen dipasang.**

Jawapan ini bagus. Setiap orang adalah berbeza dan anda mungkin perlu mencuba beberapa penyelesaian sebelum mendapat penyelesaian yang berkesan.

✓ **Beri Vani objek kegemaran untuk berehat (contohnya, selimut atau boneka/ patung haiwan).**

Respons ini adalah baik. Ia boleh membantu Vani berasa tenang dan selamat.

✓ **Buat temu janji bersama doktor untuk mengetahui masalah tidurnya dari segi perubatan (contohnya, jangkitan saluran air kencing, sakit, ubat yang menyebabkan halusinasi).**

Walaupun tiada rawatan perubatan setiap kali orang demensia mengalami kesukaran untuk tidur, **dapatkan nasihat jika situasi ini membimbangkan atau mengganggu anda atau orang demensia.**

✓ **Menyediakan jadual aktiviti untuk memastikan Vani sibuk dan titak tertidur pada siang hari.**

Ini adalah cadangan yang baik untuk membantu tidur pada waktu malam.

3. Semak pemahaman anda (bersambung)

Mengatasi isu terjaga pada tengah malam (1).

✓ **Menggalakkan senaman fizikal pada siang hari seperti berjalan dan latihan regangan**

Ini mungkin membantu untuk membantu tidur pada waktu malam.

✓ **Bertanya sekiranya dia perlu ke bilik air, lapar atau dahaga. Jika dia berkata "ya", maka bantu dia untuk memenuhi keperluan itu.**

Ini berguna kerana rehat seperti ini dapat membantu seseorang itu untuk tidur semula.

× **Menolak Vani ke arah katil.**

Ini tidak akan membantu. Walaupun sangat sukar untuk mengatasi gangguan tidur, hormati maruah seseorang yang mengalami demensia adalha penting. Selain itu, perbuatan sebegini mungkin membuatkan mereka menjadi gelisah atau marah.

✓ **Minta bantuan daripada ahli keluarga, rakan kenalan atau penjaga yang dibayar untuk mengambil alih tugas penjagaan pada hari yang tertentu dalam seminggu, supaya Geeta boleh tidur lenyak pada waktu malam.**

Ini mungkin berguna kerana kekurangan tidur boleh menjejaskan keupayaan mana-mana individu untuk memberikan penjagaan yang terbaik. Orang lain boleh membantu dengan memberi ahli keluarga itu satu malam atau cuti hujung minggu.

4. Semak pemahaman anda

Mengatasi isu terjaga pada tengah malam (2).

Antara jawapan di bawah yang manakah akan anda pilih jika orang yang anda jaga mengalami masalah tidur?

✓ Mengingatkan diri anda untuk bertenang dan fokus untuk tidurkan orang demensia. Dengan cara ini, anda akan menggunakan tenaga anda untuk menyelesaikan masalah tidur, dan bukannya bertindak mengikut perasaan sendiri

Betul!

✓ Secara lembut, ingatkan orang itu bahawa adalah gelap di luar dan sekarang merupakan masa untuk tidur. Cuba tenangkan orang itu, contohnya dengan memainkan muzik yang menenangkan.

Cadangan yang baik!

✓ Membacakan sesuatu kepada orang demensia. Pilih sesuatu yang menenangkan seperti puisi atau cerita. Boleh juga berdoa atau bermeditasi selama 15 minit bersama-sama.

Respons yang baik!

✓ Memberi keselesaan dan rasa keselamatan kepada orang demensia. Beri mereka boneka/ patung haiwan untuk dipeluk atau dipegang sehingga mereka tertidur.

Cadangan yang baik!

Pelajaran 6. Delusi dan halusinasi

Mengapakah pelajaran ini penting?

Delusi = Sangkaan yang tidak nyata

Halusinasi = Melihat/ mendengar sesuatu yang tidak wujud

Kedua-dua gejala ini boleh menjejaskan kesejahteraan hidup orang yang mengalami demensia dan juga penjaganya.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu anda mengenal pasti cara untuk mengurangkan delusi dan halusinasi, dan bagaimana anda boleh mengubah cara anda memberi respons terhadapnya.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapakah orang demensia mengalami delusi dan/atau halusinasi?
2. Bagaimanakah untuk menghentikan atau mengurangkan delusi dan halusinasi?

1. Mengapakah orang demensia mempunyai sangkaan yang tidak nyata dan melihat atau mendengar perkara yang tidak ada?

Orang demensia mungkin tidak memahami dunia di sekeliling mereka kerana perubahan dalam otak mereka. Salah faham ini dipanggil delusi (sangkaan tidak nyata) dan halusinasi (melihat/mendengar perkara yang tidak ada).

Delusi adalah kepercayaan palsu yang tetap. Sebagai contoh, orang itu mungkin berpegang kepada kepercayaan palsu bahawa dia berada di bawah ancaman atau kebahayaan.

Bagi orang demensia, kesilapan dalam berfikir adalah sangat nyata, menyebabkan ketakutan dan boleh mengakibatkan tingkah laku yang menyusahkan bagi melindungi diri mereka..

Jika orang itu mengalami halusinasi, mereka mungkin melihat atau mendengar perkara yang tidak ada, contohnya, orang bercakap di dalam bilik.

Orang demensia yang mengalami masalah ini memerlukan pemahaman dan sokongan yang mendalam daripada orang yang menjaga mereka.

1. Aktiviti

Pernahkah orang demensia jagaan anda mempunyai apa-apa sangkaan yang tidak nyata, atau melihat atau mendengar perkara yang tidak ada?

Anda boleh menerangkannya dalam ruang di bawah (seperti isikan diari).

Ingat

Sangkaan yang tidak nyata atau melihat/mendengar perkara yang tidak ada adalah masalah biasa bagi sesetengah orang yang mengalami demensia. Dalam pelajaran ini, anda akan belajar bagaimana untuk menanganinya .

2. Bagaimana untuk menghentikan atau mengurangkan delusi dan halusinasi?

Mari kita lihat contoh berikut

- Isteri Martin, Betty hidup dengan demensia.
- Pada suatu hari, Martin dan Betty sedang bersiar-siar di taman dan terjumpa seorang wanita dari jauh. Wanita itu seorang wanita muda yang berumur kira-kira 20 tahun dan tidak dikenali oleh mereka.
- Namun, Betty tersalah anggap wanita muda itu sebagai kakaknya yang telah meninggal dunia lebih 30 tahun lalu. Betty mula memanggil dengan kuat, “Susan, Susan, saya di sini!”, kemudian berlari ke arah wanita itu.
- Wanita itu tidak menghiraukan Betty, dan Betty menjadi sangat kecewa.

1. Semak pemahaman anda

Tersalah anggap seseorang sebagai orang lain.

Apakah yang anda cadangkan Martin lakukan?

Sila semak semua jawapan yang betul.

- ❑ Tenangkan Betty dengan nada yang tenang.
- ❑ Pimpin Betty untuk menjauhi wanita di taman itu.
- ❑ Berkata dengan terus-terang dan kasar, supaya Betty faham betul-betul.
- ❑ Katakan bahawa wanita muda di taman itu adalah seseorang yang mirip adik perempuannya, tetapi bukan dia.
- ❑ Minta wanita di taman itu untuk berlakon sebagai kakak Betty sekali.
- ❑ Katakan “Ya anda betul, itu Susan.”
- ❑ Katakan “Apabila kita pulang, kita boleh melihat gambar Susan dan mengingatinya bersama.”.

Sekarang mari kita lihat contoh lain

- Encik Irfan mengalami demensia dan tinggal bersama anak-anaknya.
- Pada suatu hari, semasa En. Irfan berada di dalam biliknya, dia merenung pada satu sudut di dalam biliknya dan tiba-tiba berasa takut.
- Dia memanggil anaknya, tunjuk ke sudut itu dan berkata, “Kamu nampak tak mereka bercakap?” Lepas tu, dia menjerit ke arah sudut itu, “Apa yang kamu lakukan di sana?!”
- Anaknya sangat terasa dan berfikir, "Penyakit ayah jauh lebih teruk daripada yang saya sangkakan."

Petua

Semak dengan doktor mengenai kesan sampingan ubat yang digunakan oleh orang demensia. Kesan sampingan ubat mungkin menyumbang kepada masalah ini.

2. Semak pemahaman anda

Nampak orang yang tiada.

Apakah yang anda cadangkan anak Irfan lakukan?

Sila semak semua jawapan yang betul.

- ❑ Tenangkan ayahnya, dengan berkata dengan nada yang tenang “Ayah selamat, saya bersama kamu”.
- ❑ Tenangkan ayahnya dengan menyentuh dan menepuk tangannya dengan perlahan.
- ❑ Periksa sama ada terdapat apa-apa dalam persekitaran yang boleh menyebabkan halusinasi Encik Irfan, seperti bayang-bayang di dalam bilik daripada cahaya matahari. Buat perubahan mengikut keperluan.
- ❑ Pimpin dia keluar dari bilik.
- ❑ Katakan bahawa ia tidak benar, bahawa tiada orang lain di dalam bilik itu.

2. Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Sangkaan yang tidak benar atau luar biasa tidak berlaku sepanjang masa.
Apakah yang anda akan lakukan jika orang yang anda jaga mengalaminya?

Cuba huraikan respons-respons yang sesuai dalam ruang di bawah.

Yang mana satu anda akan cuba dahulu?

Ingat

Kadang kala, orang demensia mempunyai halusinasi yang menyenangkan, seperti melihat warna yang cantik atau kanak-kanak yang tiada di situ. Jika penampakan ini tidak menyebabkan orang itu tertekan, cuba nikmatinya bersama-sama.

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Delusi (sangkaan yang tidak nyata) atau halusinasi (melihat/ mendengar perkara yang tidak ada) adalah perkara biasa kepada orang demensia.
- Selalunya, orang yang mempunyai penglihatan dan sangkaan yang tidak benar ini memerlukan banyak jaminan keselamatan dan ketenangan.
- Adalah penting untuk mengenal pasti cara untuk mengurangkannya, bukan dengan bertengkar dengan orang yang anda jaga, tetapi dengan menenangkan dan mengalih perhatian mereka.
- Periksa persekitaran untuk melihat sama ada terdapat punca delusi atau halusinasi.
- Jika satu pendekatan tidak berkesan, cuba cara yang lain.
- Ingatkan diri anda bahawa sangkaan atau penglihatan yang tidak nyata adalah sebahagian daripada demensia.
- Tarik nafas dalam-dalam dan fikirkan cara terbaik untuk memberikan respons yang paling tidak menyedihkan anda dan orang yang anda jaga.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Pelajaran 6. Delusi dan halusinasi

1. Semak pemahaman anda

Tersalah anggap seseorang sebagai orang lain.

✓ **Tenangkan Betty dengan nada yang tenang.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana orang yang mempunyai delusi dan halusinasi mungkin berasa takut dan rasa tidak selamat.

✓ **Menjauhkan Betty daripada wanita di taman itu.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana ia akan mengalihkan perhatiannya daripada wanita muda di taman itu.

× **Berkata benar secara terus-terang dan kasar, supaya dia faham.**

Ini bukan tindak balas yang baik kerana ia mungkin membuatkan Betty lebih kecewa.

× **Katakan "Ya anda betul, itu Susan".**

Ini bukan respons yang sesuai, kerana ia bukan perkara yang benar dan pembohongan ini hanya akan merumitkan perkara nanti.

× **Minta wanita di taman itu untuk berlakon sebagai kakak Betty sekali.**

Ini tidak membantu, kerana ia boleh merumitkan keadaan lagi.

× **Katakan bahawa wanita muda di taman itu adalah seseorang yang mirip adik perempuannya, tetapi bukan dia.**

Respons ini mungkin boleh membantu, dan boleh dicuba dahulu.

✓ **Katakan "Apabila kita pulang, kita boleh melihat gambar Susan dan mengingati dia bersama".**

Ini adalah respons yang baik kerana Martin mengemukakan tentang kepentingan adik perempuannya, tanpa mempertikaikan bahawa wanita muda yang dilihat di taman itu bukanlah adiknya.

2. Semak pemahaman anda

Nampak orang yang tiada.

✓ **Tenangkan dia, dengan bercakap dengan nada yang tenang "Ayah selamat, saya bersama awak".**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana orang yang mengalami halusinasi sering berasa takut dan rasa tidak selamat.

✓ **Periksa sama ada terdapat apa-apa di persekitaran yang boleh menyebabkan halusinasinya, seperti bayang-bayang di dalam bilik daripada cahaya matahari. Buat perubahan mengikut keperluan.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana walaupun otak seseorang mungkin salah tafsir persekitaran, masih ada faktor munasabah yang lain yang boleh menyebabkan kekeliruan.

✓ **Pimpin dia keluar dari bilik.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana perubahan persekitaran boleh mengalih perhatian bapanya dan menghentikan halusinasi.

× **Katakan bahawa ia adalah tidak benar, bahawa tiada orang lain di dalam bilik itu.**

Ini bukanlah tindak balas yang baik kerana mempertikaikan tentang perkara yang dilihat atau didengari tidak akan membantu seseorang yang mengalami delusi atau halusinasi untuk bertenang.

Pengajaran 7. Tingkah laku berulang

Mengapakah pelajaran ini penting?

Orang yang mengalami demensia mungkin mengulangi sesuatu perkara berulang kali. Perbuatan ini dikenali sebagai 'tingkah laku berulang'. Hal ini boleh memberi tekanan kepada diri sendiri dan penjaga.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu anda memahami sebab-sebab tingkah laku berulang berlaku, dan cara-cara untuk memberi respons dan mengurangkannya.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apakah tingkah laku berulang?
2. Bagaimana untuk menenangkan orang demensia yang melakukan tingkah laku berulang?

1. Apakah tingkah laku berulang?

Seseorang yang mengalami demensia mungkin terlupa apa yang mereka katakan, dengar atau lakukan. Ini akan menyebabkan mereka untuk mengulangi sesuatu soalan dan tindakan.

Biasanya, kelakuan yang berulang kali tidak memudaratkan orang demensia, jika penjaga tahu cara untuk mengatasinya.

Jika tidak, orang demensia boleh menjadi cemas, agresif atau tertekan. Hal ini juga mungkin membuatkan penjaga menjadi tertekan. Akibatnya, penjaga mungkin membalas secara tidak wajar, contohnya dengan menjerit, yang sering membuatkan orang demensia berasa bersalah.

1. Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Adakah orang yang anda jaga pernah melakukan atau mengatakan sesuatu berulang kali? Apakah tingkah laku yang diulangi oleh mereka?

Anda boleh menerangkannya dalam ruang di bawah, seperti diari.

2. Bagaimana untuk menenangkan orang demensia sekiranya berlaku tingkah laku yang berulang?

Mari lihat contoh ini

- Encik Joe mengalami demensia, dan tinggal bersama isterinya Mary, dan anaknya John.
- Suatu hari, John menjaga ayahnya kerana ibunya tidak berada di rumah selama beberapa jam. John perasan bahawa ayahnya agak berasa tegang kerana ibu John tiada di rumah.
- John dan Encik Joe makan tengah hari bersama-sama. Satu jam selepas selesai makan tengah hari, Encik Joe bertanya kepada John, "*Bila makan tengah hari?*" dan, *"Makan apa untuk tengah hari nanti?*"
- John tidak berfikir banyak, dan berjawab kepada ayahnya bahawa mereka sudah makan tengah hari.
- Beberapa minit kemudian, Encik Joe bertanya sekali lagi *"Bila makan tengah hari?", "Makan apa untuk tengah hari nanti?"* , dan "*Di mana mak kamu?*".
- Beliau mengulangi soalan-soalan tersebut berulang kali.
- John keliru tentang mengapa ayahnya berbuat demikian. John terus menjawab soalan, tetapi berasa agak kecewa lalu meninggikan suaranya: "*Saya telah menjawab soalan-soalan ini, mengapa ayah bertanya-tanya lagi??*"

1. Semak pemahaman anda

Mengulangi soalan.

Apakah yang anda cadangkan kepada John?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Katakan "Kenapa dengan awak? Awak tak ingat ke? Kita baru sahaja makan tengah hari!"
- ❑ Bertenang dan yakinkan ayahnya bahawa isterinya akan pulang tidak lama lagi.
- ❑ Libatkan ayahnya dalam satu aktiviti, seperti menonton program TV kegemarannya.
- ❑ Tuliskan jawapan kepada soalannya, contohnya di mana isterinya berada dan bila dia dijangka pulang.
- ❑ Pergi keluar dari tempat itu.
- ❑ Tawarkan snek atau minuman kepada bapanya.

2. Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Adalah penting untuk menerapkan apa yang telah anda pelajari pada situasi anda sendiri. *Ruang di bawah adalah untuk anda, seperti diari.*

Sekarang lihat kembali contoh yang anda kenal pasti dalam aktiviti sebelumnya. Pilih tingkah laku berulang yang paling banyak memberi tekanan kepada orang yang anda jaga, atau kepada diri sendiri, dan senaraikannya di bawah.

Apakah yang boleh anda lakukan untuk membantu mengurangkan tingkah laku ini?

Bagaimanakah anda boleh mengubah respons anda terhadap tingkah laku ini?

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Melakukan atau mengatakan perkara berulang kali (tingkah laku berulang) adalah perkara biasa bagi orang demensia.
- Pengulangan boleh menjadi sangat tertekan untuk ditangani.
- Sekiranya berlaku pengulangan, cuba fokus untuk menenangkan orang demensia tersebut.
- Cuba kenal pasti perkara yang berlaku sebelum tingkah laku berulang (pencetus) dan perkara yang boleh menerukkannya. Kemudian, cuba mengubahnya.
- Cuba kenal pasti cara anda memberi respons dan ubahkannya juga.
- Menyedari bahawa mungkin ada situasi yang lebih teruk, tetapi juga situasi yang lebih baik. Ingatkan diri anda bahawa tingkah laku berulang adalah sebahagian daripada demensia.
- Tarik nafas dalam-dalam dan fikirkan cara terbaik untuk memberikan respons yang paling tidak menyusahkan anda dan orang dengan demensia.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

1. Semak pemahaman anda

Mengulangi soalan.

× **Katakan "Kenapa dengan awak? Awak tak ingat ke? Kita baru sahaja makan tengah hari!"**

Ini bukan respons yang baik kerana John menyalahkan bapanya bagi sesuatu yang dia tidak dapat kawal.

✓ **Bertenang dan yakinkan ayahnya bahawa isterinya akan pulang tidak lama lagi.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana ayahnya mungkin berulang-ulang soalan yang sama kerana rasa tidak selamat 'ditinggalkan' oleh isterinya. Dengan meyakinkan Encik Joe bahawa isterinya akan kembali tidak lama lagi, perlakuan berulang ini mungkin akan berkurangan atau berhenti.

✓ **Libatkan bapanya dalam sesuatu aktiviti, seperti menonton program TV kegemarannya.**

Ini boleh menjadi tindak balas yang baik kerana ia mungkin mengalih perhatian bapanya dan menawarkan sesuatu yang lain untuk dilihat, didengar atau dilakukan.

✓ **Tuliskan jawapan kepada soalannya, contohnya di mana isterinya berada dan bila dia dijangka pulang.**

Ini mungkin berkesan, boleh meyakinkan ayahnya dan menghalangnya daripada bertanya soalan yang sama lagi.

× **Keluar dari tempat itu dan tidak menghiraukan ayahnya.**

Respons ini tidak begitu baik kerana hanya akan lebih menyusahkan ayahnya.

✓ **Tawarkan snek atau minuman kepada bapanya.**

Ini mungkin tindak balas yang baik. Mungkin ayahnya mengulangi soalan tentang makan tengah hari kerana beliau masih lapar atau dahaga. Ia mungkin membantu menenangkannya dan memenuhi keperluannya.

Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat

Mengapakah pelajaran ini penting?

Orang demensia mungkin cenderung berjalan-jalan atau merayau sehingga tersesat di luar. Hal ini amat membimbangkan ahli keluarga yang menjaga mereka.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu anda memahami sebab-sebab untuk berjalan/merayau, dan apa yang perlu dilakukan untuk mengurangkan kemungkinan orang demensia tersesat.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapakah kehilangan arah jalan boleh menjadi satu kebimbangan?
2. Mengapakah orang yang mengalami demensia mungkin mahu berjalan-jalan?
3. Bagaimanakah kita boleh menguruskan tabiat ini dan mengurangkan kemungkinan orang tersebut daripada tersesat?

1. Mengapakah berjalan dan merayau menjadi satu kebimbangan?

Orang demensia mungkin mempunyai tabiat untuk meninggalkan rumah dan berjalan-jalan di sekitar rumah atau kawasan kejiranan.

Aktiviti ini adalah sangat biasa. Walau bagaimanapun, mereka mungkin tersesat jika dibiarkan merayau di luar bersendirian. Oleh itu, keselamatan adalah kebimbangan utama apabila orang demensia berada di luar seorang diri.

Adalah penting untuk mengelakkan merayau-rayau.

Pelajaran ini akan berkongsi mengapa orang demensia mungkin mempunyai keinginan untuk berjalan. Anda juga akan belajar tentang langkah yang anda boleh ambil untuk membantu menjadikan aktiviti berjalan-jalan lebih selamat.

1. Aktiviti

Adakah orang yang anda jaga gemar berjalan-jalan di sekitar rumah atau pergi jauh? *Anda boleh menerangkan perkara yang berlaku dalam ruang di bawah, seperti dalam diari.*

2. Mengapakah orang demensia mungkin mahu berjalan-jalan?

Sebab-sebab orang demensia mahu pergi berjalan atau merayau:

- Ingin bersenam, kerana mereka mempunyai gaya hidup yang aktif sebelum mengalami demensia
- Ingin menghilangkan rasa kebosanan
- Hendak melegakan sakit dan ketidakselesaan yang disebabkan oleh sakit sendi atau kekejangan
- Ingin mengurangkan tekanan dan kegelisahan
- Hendak mencari kepuasan dan tujuan, seperti keinginan untuk pergi bekerja
- Ingin pergi ke tempat tertentu, tetapi terlupa ke mana mereka hendak pergi
- Hilang arah semasa merayau
- Hendak mencari seseorang atau sesuatu pada masa lalu, tetapi tidak pasti tentang persekitaran mereka

3. Bagaimanakah saya boleh menguruskan tabiat dan mengurangkan kemungkinan orang yang saya jaga tersesat?

Terdapat perkara tertentu yang boleh membantu menguruskan tabiat berjalan seseorang dan mengelakkannya daripada tersesat. Sebagai contoh, cuba:

- **Ikuti rutin aktiviti orang demensia.** Kenal pasti masa yang mereka selalu pergi berjalan, dan merancang aktiviti seperti bersiar-siar di taman bersama-sama pada masa itu.

- **Yakinkan orang demensia sekiranya mereka berasa kehilangan, keliru, mahu "pulang" atau "pergi bekerja**". Contohnya, cuba sebut: “Kita tinggal di sini malam ini. Kita selamat dan saya akan berada di sisi anda. Kita boleh pulang ke rumah pada waktu pagi selepas berehat dengan baik." Cuba menahan diri daripada membetulkan orang demensia.

- **Pastikan semua keperluan asas dipenuhi.** Adakah orang itu telah pergi ke bilik air? Adakah mereka dahaga atau lapar?

- **Elakkan tempat sibuk yang boleh membawa kekeliruan**, seperti pusat membeli-belah, pasar, kedai runcit atau tempat lain yang sesak.

- **Pastikan orang demensia tersebut membawa ID pengenalan bersama mereka sepanjang masa** (contoh: kad pengenalan, rantai atau gelang yang berlabel).

- **Pastikan orang itu selamat di rumah anda dan tidak boleh keluar tanpa anda ketahui.** Contohnya, menyamarkan pintu dan tombol pintu dengan warna yang sama dengan dinding di sekelilingnya. Gunakan loceng atau langsir yang menghasilan bunyi apabila pintu dibuka.

- **Simpan gambar terkini** sekiranya orang demensia itu hilang dan anda perlu meminta bantuan daripada orang lain.

- **Selepas orang jagaan anda ditemui, bercakap dengan tenang, prihatin dan kasih sayang.** Cuba elakkan daripada menyalahkan dan menunjukkan kemarahan terhadap orang demensia itu.

Mari kita lihat contoh

- Encik Amit hidup dengan demensia dan dijaga oleh isterinya, Puan Samia.
- Suatu hari, Samia sedang memasak makan malam apabila dia mendengar Amit menuju ke pintu.
- Samia tahu suaminya suka pergi berjalan petang, tetapi sekarang bukan masa yang sesuai kerana dia sedang memasak dan tidak dapat menemaninya.

1. Semak pemahaman anda

Mengatasi masalah pergi berjalan

Apakah yang anda cadangkan kepada Samia?

Sila pilih semua jawapan yang betul.

- [ ] Jerit kepada Amit dari dapur, “Jangan keluar! Saya tidak boleh ikut awak sekarang."
- [ ] Padamkan api memasak dan ikut Amit.
- [ ] Larang Amit dari keluar dan tarik dia balik ke dalam rumah.
- [ ] Berjalan ke arah Amit dan berkata dengan tenang: “Mari kita makan malam dahulu, dan kita akan berjalan-jalan kemudian.”
- [ ] Kunci pintu supaya Amit tidak boleh keluar.
- [ ] Biarkan Amit pergi dan panggil jiran untuk mengawasinya.
- [ ] Ajak ahli keluarga yang lain untuk bersiar-siar bersamanya.
- [ ] Minta Amit membantu di dapur.
- [ ] Jadualkan lebih banyak aktiviti berjalan petang sebelum makan malam.

Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Adalah penting untuk menerapkan apa yang telah anda pelajari pada situasi anda sendiri. *Ruang di bawah adalah untuk anda, seperti diari.*

Apakah sebab yang mungkin menyebabkan orang yang anda jaga mempunyai keinginan untuk berjalan-jalan?

(Sila pilih semua jawapan yang berkenaan)

1.

- ❑ Ingin bersenam.
- ❑ Adalah tabiat biasa beliau untuk berjalan-jalan sebelum mengalami demensia. Beliau hendak teruskan tabiat ini sekarang.
- ❑ Menghilangkan kebosanan kerana tidak berbuat apa-apa sepanjang hari.
- ❑ Melegakan kesakitan dan ketidakselesaan yang disebabkan oleh sakit sendi atau kekejangan.
- ❑ Berasa tertekan, cemas atau gelisah.
- ❑ Keliru tentang persekitaran mereka.
- ❑ Keluar dan terlupa ke mana mereka pergi.
- ❑ Mencari seseorang atau sesuatu pada masa lalu atau masa sekarang.
- ❑ Mencari kepuasan dan tujuan seperti keinginan untuk pergi bekerja.
- ❑ Menjadi keliru tentang masa.
- ❑ Lain-lain (sila nyatakan):

2.

Berdasarkan sebab yang anda pilih, bagaimanakah anda boleh memberi respons apabila orang yang anda jaga mahu keluar berjalan-jalan?

Apakah yang boleh anda lakukan untuk membantu orang itu menikmati waktu beriadah dengan selamat?

Luangkan sedikit masa untuk meringkaskan perkara yang telah anda pelajari dalam pelajaran ini, yang akan membantu anda meneruskan penjagaan:

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Berjalan boleh menjadi senaman yang sihat, mengurangkan kebosanan, dan menjadi tabiat atau rutin biasa seseorang itu.
- Pergi berjalan atau berjalan sendirian mungkin menyebabkan risiko keselamatan.
- Kebimbangan tentang berjalan dan tersesat boleh sangat mengecewakan orang demensia dan penjaga.
- Adalah penting untuk mengenal pasti sebab kemungkinan untuk berjalan-jalan atau pergi berjalan.
- Bagaimana anda memberi respons terhadap keinginan untuk berjalan harus berdasarkan sebab kemungkinannya.
- Jika satu pendekatan tidak berkesan, cuba yang lain.
- Menyedari bahawa mungkin ada waktu yang lebih teruk, tetapi ada juga waktu yang lebih baik.
- Tarik nafas dalam-dalam dan fikirkan cara terbaik untuk memberikan respons yang paling tidak menyusahkan anda dan orang demensia.

Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang cara-cara untuk merancang rutin harian supaya orang demensia dapat turut menikmati kehidupan mereka, sila rujuk **Pelajaran 5: Kepentingan Rutin Harian (Modul 4).**



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat

1. Semak pemahaman anda

Mengatasi masalah pergi berjalan

× **Jerit kepada Amit dari dapur, "Jangan keluar! Saya tidak boleh ikut awak sekarang."**

Ini bukan tindak balas yang baik kerana menjerit kepada Amit dari dapur mungkin mengelirukan dan menyebabkan kegelisahan. Ia juga mungkin tidak akan menghalangnya daripada keluar bersendirian.

✓ **Padamkan api memasak dan ikut Amit.**

Ini adalah tindak balas yang baik jika tiada alternatif lain.

× **Larang Amit keluar dan tarik dia masuk semula ke dalam rumah.**

Ini bukanlah tindak balas yang tidak baik kerana Amit mungkin gelisah dan melawan daripada ditarik yang boleh mengakibatkan Amit atau Samia cedera.

✓ **Minta ahli keluarga lain untuk bersiar-siar bersamanya.**

Ini adalah pilihan yang baik. Samia boleh selesai memasak makan malam dan Amit boleh beriadah sebelum makan malam.

✓ **Berjalan ke arah Amit dan berkata dengan tenang: "Mari kita makan malam dahulu, dan kita akan berjalan-jalan kemudian."**

Ini adalah respons yang baik kerana Samia tetap tenang, tidak menjerit, dan menghormati kehendak Amit dengan memberitahunya bahawa mereka akan pergi bersama selepas makan malam.

✓ **Kunci pintu supaya Amit tidak boleh keluar.**

Ini adalah tindak balas yang baik jika tiada pilihan lain dan Samia berada di rumah dengan Amit. Namun, jika orang demensia itu bersendirian di rumah, cara ini adalah tidak disarankan kerana sekiranya ada kebakaran, orang demensia tidak boleh dikunci di dalam rumah tanpa orang lain di sana.

✓ **Biarkan Amit pergi dan memanggil jiran untuk mengawasinya.**

Ini adalah pilihan yang baik jika Samia telah mengatur terlebih dahulu dengan jiran untuk mengawasinya.

1. Semak pemahaman anda (bersambung)

Mengatasi masalah pergi berjalan

✓ **Minta Amit membantu dengan tugasan di dapur.**

Ini adalah respons yang baik kerana ia dapat mengalih perhatian Amit daripada berjalan-jalan bersendirian, memberinya tujuan, serta membuatkan dia sibuk.

✓ **Jadualkan lebih banyak aktiviti berjalan petang sebelum makan malam.**

Ini adalah respons yang baik kerana perancangan awal akan menghalang Samia daripada terganggu semasa memasak makan malam. Ia juga boleh membantu Amit melepaskan kebosanannya dan pulang ke rumah untuk berehat sebelum makan malam.



Pelajaran 9. Perubahan dalam kebolehan berfikir

Mengapakah pelajaran ini penting?

Perubahan dalam kebolehan berfikir dan membuat pertimbangan boleh mengecewakan orang demensia dan penjaganya..

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu anda memahami apa yang menyebabkan perubahan dalam kebolehan berfikir, dan mengajar anda kemahiran untuk menguruskan perkara ini.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apakah perubahan dalam kebolehan berfikir?
2. Bagaimanakah anda boleh menguruskan perubahan kebolehan berfikir?
3. Apakah yang perlu dilakukan sekiranya kemerosotan kebolehan berfikir menjadi lebih serius?

1. Apakah perubahan dalam kebolehan berfikir?

Perubahan dalam kebolehan berfikir mungkin termasuk mengatakan perkara yang salah pada masa yang salah, bertindak secara tidak wajar dalam situasi, atau tidak memahami batasan diri sendiri.

Biasanya tindakan ini tidak berbahaya, tetapi ia boleh memberi tekanan atau memalukan bagi orang demensia atau penjaga.

Penting untuk ingat bahawa orang yang mengalami demensia memerlukan banyak bimbingan atau jaminan.



1. Aktiviti

Pernahkah anda perasan bahawa orang yang anda jaga kadang kala mempunyai perubahan dalam kebolehan berfikir mereka? Jika ya, apakah yang anda perhatikan? *Sila huraikan perkara ini dalam ruang di bawah.*

Bagaimanakah ia memberi kesan kepada anda sebagai penjaga?

Petua

Perubahan dalam kebolehan berfikir akan meningkat apabila demensia berlanjutan. Dalam pelajaran ini, kami berkongsi beberapa cara untuk memberi respons terhadap perubahan dalam pertimbangan dan perkara yang mungkin boleh membantu.

2. Bagaimanakah anda boleh menguruskan perubahan dalam kebolehan berfikir?

Mari kita lihat contoh

- Ivan melawat ibu saudaranya, Puan Sarah, yang menghidapi penyakit demensia.
- Pada waktu petang, Ivan hendak membawa Pn. Sarah keluar untuk makan malam.
- Jadi, mereka menunggu teksi di luar rumah bersama-sama. Semasa Ivan hendak menahan teksi, satu teksi tiba-tiba berhenti di sebelah Sarah dan membuatnya terkejut.
- Puan Sarah, yang biasanya seorang wanita yang sangat lembut, mula memarahi pemandu teksi itu.



'Kad nama' bagi orang demensia

1. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan dalam.pertimbangan.

Apakah yang anda cadangkan kepada Ivan untuk menangani situasi ini?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Letakkan tangan pada mulut Pn. Sarah untuk menghentikannya daripada terus memarahi pemandu teksi.
- ❑ Bawa Pn. Sarah pulang balik ke rumahnya, kerana apa yang berlaku amat memalukan.
- ❑ Bertenang dan yakinkan Pn. Sarah semuanya baik-baik saja.
- ❑ Menerima kelakuan itu. Jika pemandu teksi tidak perasan, biarlah. Cari cara untuk menyesuaikan keadaan.
- ❑ Ivan boleh tunjukkan kad nama yang menerangkan "Rakan saya ada penyakit Alzheimer, sila bersabar dengan kami."

3. Apakah yang perlu dilakukan jika perubahan dalam pertimbangan menjadi lebih serius?

Contoh yang sebelum ini ialah suatu pengalaman yang mungkin jarang berlaku dalam kehidupan Ivan dan Sarah. Namun, apakah yang kita boleh buat jika orang di bawah jagaan menunjukkan perubahan keupayaan berfikir yang berterusan?

Contoh 1: Salah mengendalikan kewangan

- Puan Fadilah mengalami demensia dan tinggal bersendirian.
- Satu hari, sepupunya Asmirah datang melawatnya. Asmirah ternampak banyak surat dan bil yang berselerak di atas meja dapur.
- Asmirah tertanya-tanya jika Puan Fadilah menghadapi masalah untuk membayar bilnya. Tetapi, Puan Fadilah tidak ingat sama ada dia telah membayar bilnya atau tidak, tidak tahu bila ia perlu dibayar, dan tidak ingat berapa banyak wang yang dia ada dalam akaun banknya.
- Asmirah menjadi agak prihatin.

2. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan yang lebih serius dalam pertimbangan (1).

Apakah yang anda cadangkan kepada Asmirah?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Bertenang dan hubungi anak perempuan Pn. Fadilah.
- ❑ Pergi ke bank dan minta kawalan ke atas akaun Pn. Fadilah.
- ❑ Meninggalkan rumah Pn. Fadilah, kerana dia berasa tidak selesa.
- ❑ Tanya Pn. Fadilah sama ada dia perlukan bantuan untuk menyusun bil-bil tersebut.
- ❑ Cuba ketahui sama ada Pn. Fadilahh mempunyai seseorang yang mengendalikan kewangannya, seperti ahli keluarga atau peguam.

Berkeras untuk memandu

- Encik Lee mengalami demensia.
- Pada suatu hari, jirannya, Amir, menyedari bahawa En. Lee letakkan keretanya dengan senget dan menghalang beberapa kereta lain di jalan itu.
- Amir memanggil En. Lee dan cuba memulakan perbualan dengannya.
- En. Lee terkejut, melompat balik ke dalam keretanya, memecut laju dan membelok secara haram bagi keluar dari kawasan kejiranannya.
- Beberapa ketika kemudian, En. Lee memandu balik ke rumahnya dan berpura-pura seperti tiada apa-apa yang telah berlaku.

Petua

Adalah lebih baik jika keputusan untuk tidak memandu diputuskan oleh orang demensia itu. Berhenti dari memandu biasanya merupakan satu masa yang sukar dalam kehidupan seseorang di mana mereka kehilangan kebebasan sendiri.

Alternatif seperti menawarkan tumpangan kereta yang tetap, mengajar cara menggunakan pengangkutan awam, atau mengatur teksi akan membantu orang itu kekal aktif dan terlibat dalam aktiviti komuniti mereka.

Adalah penting bahawa orang demensia tidak menjadi terasing atau kesepian sebaik sahaja mereka berhenti memandu. Lebih banyak usaha diperlukan untuk memastikan mereka sentiasa berhubung dengan dunia di luar rumah mereka.

3. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan yang lebih serius dalam pertimbangan (2).

Apakah yang anda cadangkan kepada Amir?

Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Segera rampas kunci kereta Lee apabila dia kembali. Ini akan mengelakkan perkara tersebut daripada berlaku lagi.
- ❑ Bertenang dan tanya sama ada Lee mempunyai tempat lain untuk pergi pada hari itu, dan jika ya, tawarkan dia untuk menumpang kereta Amir.
- ❑ Abaikan situasi itu kerana ia memalukan.
- ❑ Bertanya kepada Lee sama ada dia perlukan bantuan untuk mendapatkan pengangkutan.
- ❑ Beritahu Lee bahawa dia mengambil berat tentang cara pemanduannya, dan cadangkan dia pergi melawat doktor untuk membincangkan hal tersebut.
- ❑ Laporkan kejadian itu kepada penjaga, rakan atau ahli keluarga Lee.

Dorongan seksual yang tidak wajar

- Encik Ahmad berusia lewat 70-an, mengalami demensia dan tinggal bersama keluarganya.
- Keluarga Encik Ahmad telah mengupah seorang pembantu rumah yang muda, Siti, untuk membantunya mandi dan memberikan ubatnya dua hari setiap minggu. Siti telah memberi penjagaan kepada Encik Ahmad selama beberapa bulan dan semuanya baik-baik sahaja.
- Suatu hari, semasa bersiap-sedia untuk mandi, Encik Ahmad membuat beberapa kenyataan seksual dan cuba menarik Siti ke sisinya.
- Siti berasa terkejut, lalu berlari keluar dari bilik dan memberitahu keluarga Ahmad bahawa dia tidak lagi boleh bekerja di sana.

Petua

Jika dorongan yang tidak wajar berterusan, keluarga mungkin ingin mempertimbangkan untuk mengupah pembantu rumah lelaki yang boleh menghalang kelakuan ini. Mereka juga mungkin boleh mendapatkan bantuan daripada professional, seperti doktor perubatan atau pembimbing dari Yayasan Alzheimer.

4. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan yang lebih serius dalam pertimbangan (3).

Apakah yang anda cadangkan kepada keluarga Encik Ahmad?
Sila pilih SEMUA jawapan yang sesuai.

- ❑ Bertenang dan beritahu En. Ahmad bahawa kelakuan ini tidak boleh diterima. Terangkan siapa Siti.
- ❑ Ubah situasi mandi. Mungkin Siti boleh menyediakan mandian menggunakan span & sabun di bilik En. Ahmad, dan biar En. Ahmad mengelap badannya sendiri.
- ❑ Gunakan sarong atau jubah semasa En. Ahmad dimandikan untuk memastikan privasi dia dilindungi.
- ❑ Jerit kepada En. Ahmad, memalukan dia disebabkan kelakuan yang tidak boleh diterima ini.
- ❑ Abaikan keadaan itu.

2. Aktiviti

Mari lihat keadaan anda sendiri

Selepas membaca contoh-contoh tadi, fikirkan semula keadaan anda sendiri. Isikan ruang di bawah seperti diari anda.

Adakah orang demensia di bawah jagaan anda kadang kala menunjukkan perubahan dalam kebolehan berfikir?

Bagaimanakah anda boleh memberi respons yang membantu?

Luangkan sedikit masa untuk meringkaskan perkara yang telah anda pelajari, yang akan membantu anda mengatasi perubahan dalam kebolehan berfikir pada masa hadapan.

Ingat

Perubahan dalam kebolehan berfikir boleh menghalang orang demensia daripada membuat keputusan yang wajar. Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut, semak balik Pelajaran 3: Memberi sokongan dalam membuat keputusan (Modul 2).

Mari semak semula apa yang telah anda pelajari

- Perubahan dalam kebolehan berfikir biasanya meningkat apabila demensia berlanjutan.
- Perubahan dalam kebolehan berfikir boleh menjadi sangat membimbangkan bagi orang demensia dan juga penjaganya.
- Adalah penting untuk mengurangkan atau mencegah perubahan dalam kebolehan berfikir, apabila boleh.
- Sedar bahawa mungkin ada hari baik dan buruk.
- Ingatkan diri anda bahawa ini adalah sebahagian daripada demensia.
- Tarik nafas dalam-dalam dan fikirkan cara terbaik untuk memberikan respons yang paling tidak menyusahkan anda dan orang yang anda jaga.
- Buat perancangan apabila tahap perubahan dalam kebolehan berfikir semakin meningkat.



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

JAWAPAN - MENGATASI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Pelajaran 9. Perubahan dalam pertimbangan

1. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan dalam.pertimbangan.

Apakah yang anda cadangkan kepada Ivan?

× **Meletakkan tangan pada mulut Pn. Sarah untuk menghentikannya daripada terus memarahi pemandu teksi.**

Respons ini tidak baik kerana ia mungkin akan memburukkan lagi keadaan dan menyebabkan Pn. Sarah berasa lebih gelisah.

× **Membawa Pn. Sarah pulang balik ke rumah, kerana apa yang berlaku adalah memalukan.**

Tanggapan ini tidak baik kerana ia akan membuatkan Pn. Sarah berasa sesal dan terasing.

✓ **Bertenang dan yakinkan Pn. Sarah semuanya baik-baik saja.**

Ini adalah respons yang baik kerana ia menunjukkan Ivan mengambil berat tentang perasaan Pn. Sarah. Ia mungkin menghalangnya daripada memarahi pemandu teksi dan membantu menenangkannya.

✓ **Terima tingkah laku. Jika pemandu teksi tidak perasan, biarlah. Cari cara untuk menyesuaikan keadaan.**

Ini boleh menjadi respons yang sesuai jika tingkah laku itu tidak membahayakan sesiapa.

✓ **Ivan boleh tunjukkan kad nama yang menerangkan "Rakan saya ada penyakit Alzheimer, sila bersabar dengan kami."**

Ini adalah respons yang baik kerana ia melegakan Ivan daripada perlu menjelaskan keadaan kepada pemandu teksi yang mungkin akan memalukan Lisha.

2. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan yang lebih serius dalam pertimbangan (1).

Apakah yang anda cadangkan kepada Asmirah?

✓ **Bertenang dan hubungi anak perempuan Pn. Fadilah.**

Respons ini bagus kerana Asmirah berkongsi kebimbangannya dengan saudara terdekat Pn. Fadilah yang mungkin tahu lebih lanjut dan boleh mengatur bantuan jika perlu.

× **Pergi ke bank dan minta kawalan ke atas kewangan Priya.**

Ini tidak wajar kerana ini sepatutnya keputusan Pn. Fadilah untuk melantik orang yang dia percaya dan yakin untuk membantu menguruskan kewangannya.

× **Keluar dari tempat itu kerana dia berasa tidak selesa.**

Respons ini tidak sesuai. Jika Pn. Fadilah menghadapi masalah menguruskan kewangannya, membiarkan keadaan berterusan boleh memburukkan keadaan.

✓ **Tanya Priya sama ada dia perlukan bantuan dengan menyusun bil-bil tersebut.**

Respons ini bagus kerana Pn. Fadilah mungkin boleh membayar bilnya jika diberi bantuan yang betul, seperti membuka bil di hadapannya dan membimbingnya untuk membayar satu demi satu.

✓ **Cuba ketahui sama ada Pn. Fadilah mempunyai seseorang yang mengendalikan kewangannya, seperti ahli keluarga atau peguam.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana Pn. Fadilah mungkin berada pada tahap penyakit di mana dia tidak lagi mampu mengendalikan kewangan sendiri. Jika nampaknya dia tidak mendapat sebarang bantuan dalam mengendalikan kewangannya, Asmirah mungkin perlu menghubungi anak Perempuan Pn. Fadilah untuk berkongsi kebimbangannya.

3. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan yang lebih serius dalam pertimbangan (2).

Apakah yang anda cadangkan kepada Amir?

× **Segera rampas kunci kereta Lee apabila dia kembali. Ini akan mengelakkan peristiwa ini berlaku lagi.**

Ini bukan respons yang baik kerana Amir tidak dapat memutuskan sama ada jirannya harus memandu lagi, dan Lee mungkin menjadi marah.

✓ **Bertenang dan tanya sama ada Lee mempunyai tempat lain untuk pergi pada hari itu, dan jika ya, tawarkan dia tumpangan kereta.**

Ini adalah tindak balas yang baik kerana ia menghalang Lee daripada memandu secara tidak selamat dan menyediakan pengangkutan yang selamat, jadi Lee masih boleh menjalankan rutinnya.

× **Abaikan situasi itu kerana ia memalukan.**

Respons ini tidak baik kerana pemanduan Lee boleh membahayakan dirinya dan orang lain.

✓ **Tanya Akram sama ada dia ingin mendapatkan bantuan untuk mendapatkan pengangkutan.**

Respons ini sesuai kerana Lee mungkin boleh menaiki bas atau teksi dengan selamat, dan ini juga akan menghalang sebarang tingkah laku yang tidak selamat.

✓ **Beritahu Lee bahawa dia mengambil berat tentang cara pemanduannya dan cadangkan dia pergi melawat doktornya untuk membincangkan hal tersebut.**

Ini adalah respons yang baik kerana Amir menghormati Lee dengan bersikap jujur dan memberitahu kebimbangannya.

✓ **Laporkan kejadian itu kepada penjaga, rakan atau ahli keluarga Lee.**

Ini adalah respons yang mungkin. Amir mungkin tidak tahu sama ada Lee mengalami demensia dan mungkin bimbang tentang risiko bahaya kepada Lee dan orang lain.

4. Semak pemahaman anda

Menguruskan perubahan yang lebih serius dalam pertimbangan (3).

Apakah yang anda cadangkan kepada keluarga Encik Ahmad?

✓ **Bertenang dan beritahu En. Ahmad bahawa tingkah laku ini tidak boleh diterima. Terangkan siapa Siti.**

Respons ini bagus. Keluarga Encik Ahmad tidak bertindak dengan keterlaluan kerana mereka faham bahawa tindakan ini adalah kesan daripada penyakit demensia. Mereka mengenalpasti semula had yang sesuai untuk keselamatan Siti.

✓ **Ubah situasi mandi. Mungkin Siti boleh menyediakan mandian menggunakan span & sabun di bilik En. Ahmad, dan biar En. Ahmad mengelap badannya sendiri.**

Ini adalah pilihan yang baik. Membiarkan En. Ahmad melakukan lebih banyak perkara sendiri akan mengalihkan perhatiannya. Dengan cara ini, kedua-dua maruah Siti dan En. Ahmad dapat dikekalkan.

✓ **Gunakan sarong atau jubah semasa En. Ahmad dimandikan untuk memastikan privasinya dilindungi.**

Ini adalah respons yang baik. Mungkin kerana En. Ahmad berbogel, dia salah faham situasi itu.

× **Jerit kepada En. Ahmad, memalukan dia kerana kelakuannya.**

Respons ini tidak baik kerana En. Ahmad mungkin tidak tahu bahawa kelakuan seperti ini tidak sesuai (disebabkan penyakit demensianya). Oleh itu, cuba elakkan daripada memberi respons yang agresif.

× **Abaikan keadaan.**

Respons ini tidak baik kerana En. Ahmad mungkin terus melakukan tindakan seksual yang tidak sesuai dan menyebabkan kesusahan kepada Siti atau penjaga perempuan yang baru.

Pelajaran 10. Kesimpulan

Mengapakah pelajaran ini penting?

Perubahan tingkah laku tertentu boleh memberi tekanan terutamanya bagi orang demensia dan penjaganya.

Bagaimanakah pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan merumuskan cara untuk mencegah, mengurangkan atau mengurus perubahan tingkah laku.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Perkara paling penting yang perlu diingat apabila berhadapan dengan tingkah laku yang mencabar.
2. Petua praktikal supaya anda tidak menyalahkan diri sendiri, berkongsi perasaan anda dengan orang lain dan menyediakan masa untuk diri sendiri.

1. Perkara yang paling penting untuk diingatkan apabila berhadapan dengan perubahan tingkah laku

- Perubahan tingkah laku boleh memberi tekanan kepada orang yang anda jaga dan diri anda sendiri. Ini adalah perkara biasa.
- Cuba buat orang yang anda jaga berasa lebih selesa.
- Cari cara untuk mencegah atau mengurangkan perubahan tingkah laku yang menimbulkan tekanan, contohnya dengan menggunakan alat bantuan ingatan.
- Cuba mengalihkan perhatian orang yang anda jaga.
- Apabila satu pendekatan tidak berkesan, cuba cara yang lain.
- Menyedari bahawa mungkin ada hari yang baik dan hari yang buruk.
- Rujuk kepada doktor perubatan untuk mengenal pasti sama ada perubahan tingkah laku tersebut berpunca daripada kesan sampingan ubat atau penyakit lain.
- Kenal pasti sama ada persekitaran atau pendekatan anda boleh menyebabkan gejala tertentu.
- Ingatkan diri anda bahawa perubahan tingkah laku adalah sebahagian daripada gejala, namun punca lain mungkin perlu dikenal pasti sebelum menerima gejala ini sebagai punca.

2.Petua praktikal untuk tidak menyalahkan diri sendiri, berkongsi perasaan anda dengan orang lain dan menyediakan masa untuk diri sendiri

Berikut adalah beberapa petua dari pelajaran yang berkaitan. Jika anda belum mengambil pelajaran ini, anda boleh melengkapkannya selepas menamatkan pelajaran ini.

- Jangan salahkan diri sendiri atau orang demensia atas masalah yang anda hadapi. Jika anda ingin mencari cara untuk menguruskan perasaan anda, lihat **Pelajaran 3: Mengubah cara berfikir (Modul 3).**

- Berbual-bual dan berkongsi perasaan anda dengan orang lain. Jika anda menyimpan semua perasaan dalam diri sendiri, mungkin lebih sukar untuk anda menjaga ahli keluarga atau rakan anda. Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang cara yang berkesan untuk melibatkan orang lain dalam penjagaan, lihat **Pelajaran 4: Melibatkan orang lain (Modul 2).**

- Adalah penting bagi penjaga untuk menyediakan masa bagi diri sendiri. Ini akan membolehkan anda melakukan perkara yang anda hargai dalam hidup, seperti meluangkan masa dengan orang lain atau menikmati hobi kegemaran anda. Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang melakukan aktiviti santai, lihat **Pelajaran 2: Meluangkan masa untuk aktiviti santai (Modul 3).**



Anda telah menamatkan pelajaran ini, syabas!

Alzheimer's Disease Foundation Malaysia

UNIVERSITI MALAYA

SUNWAY UNIVERSITY
A CLASS ABOVE

Senarai Klinik Geriatrik & Persatuan Demensia di Malaysia

1. Klinik Geriatrik dari Kementerian Kesihatan Malaysia dan Universiti Umum

Klinik Geriatrik berdasarkan Negeri	Nombor Telefon
Wilayah Persekutuan	
Hospital Kuala Lumpur	03-2651 5555 (ext. 1784)
Selangor	
Hospital Tengku Ampuan Rahimah, Klang	03-3375 7000
Hospital Selayang	03-6126 3333
Hospital Sungai Buloh	03-6145 4333
Hospital Banting	03-3187 1333
Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM)	03-7949 4422
University Malaya Specialist Centre, Petaling Jaya **(Private Hospital)**	03-7841 4000
Kedah	
Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Setar	04-740 6233
Pulau Pinang	
Hospital Seberang Jaya, Permatang Pauh	04-382 7333

List updated on 25 Oct 2024

Perak	
Hospital Taiping, Jalan Taming Sari, Taiping	05-820 4400
Hospital Raja Permaisuri Bainun, Ipoh	05-208 5000
Negeri Sembilan	
Hospital Tuanku Ja'afar, Seremban	06-768 4000
Pahang	
Hospital Temerloh, Taman Harapan	09-295 5333
Kelantan	
Hospital Raja Perempuan Zainab II, Kota Bharu	09-745 2000
Hospital Universiti Sains Malaysia, Kubang Kerian	09-767 3000
Johor	
Hospital Sultan Ismail, Johor Bahru	07-356 5000
Sabah	
Queen Elizabeth 1, Kota Kinabalu	088-517 555
Sarawak	
Hospital Umum Sarawak	082-276 666
Pusat Jantung Sarawak	082-668 111

List updated on 25 Oct 2024

2. Persatuan Demensia

Persatuan Demensia	Nombor Telefon
Selangor	
Alzheimer's Disease Foundation Malaysia (ADFM), Petaling Jaya	03-7931 5850
ADFM Daycare Center, Seksyen 11, Petaling Jaya	03-7931 5850
Atria ADFM Community Corner, Atria Shopping Mall, Damansara Jaya	016-608 2513
Perak	
The Dementia Society Perak, Jalan Lang, Ipoh	05-506 0806
BebeLEC Day Centre (by The Dementia Society Perak), Jalan Lang, Ipoh	05-506 0806
Johor	
Johor Bahru Alzheimer's Disease Support Association (JOBADA), Taman Dato Onn, Johor Bahru	07-222 2016
JOBADA Daycare Centre, Taman Dato Onn, Johor Bahru	07-222 2016
Penang	
Penang Dementia Association D'Home Mental Health Association 66, Lintang Bukit Jambul, 11900 Bayan Lepas, Pulau Pinang.	011-5589 2628

List updated on 25 Oct 2024