BOLEHKAH DEMENTIA DIRAWAT?

Buat masa ini,
Dementia tidak dapat dirawat TETAPI terdapat:

UBAT yang boleh mengawal dan merawat simptom Dementia yang boleh mengganggu kehidupan seharian.

Pelbagai **TERAPI** lain yang dapat membantu pesakit seperti senaman dan aktiviti sosial (muzik, kesenian, kraftangan, permainan dan lain-lain).

SEBAGAI PENJAGA ANDA PERLU

- Mempunyai pengetahuan mengenai Dementia
- Menyedari bila anda merasa tertekan
- Menyedari bila anda memerlukan masa untuk berehat
- Sokongan dan penglibatan semua ahli keluarga adalah penting dalam penjagaan pesakit Dementia

Sebagai Penjaga, anda boleh mengurangkan tekanan dengan:

- Berkongsi masalah dengan orang lain
- Mengamalkan pemikiran positif
- Sokongan kerohanian dan amalan keagamaan
- Amalkan cara hidup sihat
- SERTAI KUMPULAN SOKONGAN YANG BERDEKATAN

Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai Kumpulan Sokongan, sila hubungi:

ADFM National Caregivers' Support Network
Helpline : 03 - 7931 5850
Faks : 03 - 7960 8482
E-mel : caregivers.adfm@gmail.com
Web : www.adfm.org.my

Untuk maklumat lanjut, sila rujuk Pengurusan CPG Dementia (Edisi Ke-2) melalui laman web:

- **Kementerian Kesihatan Malaysia (www.moh.gov.my)**
- **Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia (www.myhealth.moh.gov.my)**
- **Academy of Medicine Malaysia (www.acadmed.org.my)**
- **Malaysia Psychiatric Association (www.psychiatry-malaysia.org)**

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

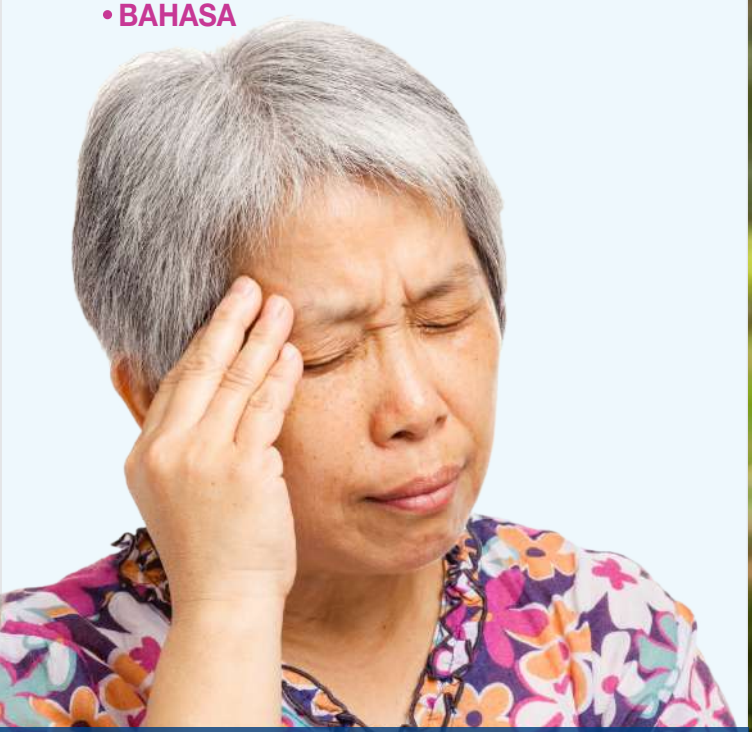
Utamakan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

DEMENTIA

DEMENTIA

memberi kesan kepada otak dan mengakibatkan masalah berkaitan perubahan pada:

- MEMORI
- TINGKAHLAKU
- ORIENTASI
- EMOSI
- BAHASA
- AKTIVITI HARIAN
- PERSONALITI
- KEBOLEHAN MEMBUAT KEPUTUSAN



Terdapat banyak jenis **Dementia**, yang utama adalah penyakit **Alzheimer.**

Dementia juga **BOLEH BERLAKU** selepas **strok/angin ahmar** *(Vascular dementia)* dan penyakit **Parkinson** *(Parkinson Disease Dementia)*

SIAPA YANG BERISIKO?

Golongan yang berumur 65 tahun ke atas dan mempunyai sejarah keluarga yang menghidap Dementia.

65 TAHUN KE ATAS & SEJARAH KELUARGA

LANGKAH-LANGKAH MENGURANGKAN RISIKO MENDAPAT DEMENTIA

- Mengawal tekanan darah dan diabetes
- Amalkan cara hidup sihat
- Aktif secara fizikal dan mental
- Pemakanan sihat dan seimbang

Tidak terdapat bukti bahawa vitamin, suplemen ataupun produk herba yang boleh menghalang Dementia.

Dapatkan pemeriksaan awal di klinik/hospital berdekatan jika anda atau ahli keluarga anda:

- Mempunyai masalah untuk mengingati perkara yang baru berlaku
- Kerap terlupa tempat barang yang disimpan
- Mengalami kesukaran untuk mengingati topik perbualan beberapa hari kemudian
- Mempunyai masalah untuk mengingati temujanji dan perjumpaan sosial

Doktor anda akan melakukan perkara seperti berikut:

- Menanyakan soalan mengenai
  - Daya ingatan dan aktiviti harian
  - Keadaan emosi
  - Sejarah perubatan terkini
  - Pengambilan ubat, suplemen dan produk herba yang terkini
- Menjalankan ujian daya ingatan yang ringkas dan pemeriksaan darah
- Mungkin merujuk anda kepada pakar