

Headline	Best way to care for people with dementia is discussed		
MediaTitle	Berita Harian		
Date	03 Sep 2019	Color	Full Color
Section	Local News	Circulation	32,000
Page No	8	Readership	96,000
Language	Malay	ArticleSize	628 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	S\$ 2,814
Frequency	Daily	PR Value	S\$ 2,814



Cara terbaik urus mereka yang alami demensia dibincang

► **NUR DHUHA ESOOF**
nurdhuha@sph.com.sg

ADAKAH demensia, atau nyanyuk, jenis penyakit turun-temurun?

Bagaimana cara mengurangkan risiko menghidap demensia? Bolehkah penyakit ini diubati?

Soalan tersebut dan bermacam lagi diajukan para hadirin ceramah demensia berjudul 'Jangan Lupakan Kami' di Wisma Geylang Serai kelmarin.

Mereka yang bertanya pula bukan orang-orang berumur sahaja.

Golongan muda, yang menjaga orang tua mereka yang menghidap demensia, turut ingin tahu cara terbaik menguruskan ibu bapa yang sudah lupa-lupa.

Soalan tersebut dijawab ahli panel yang terdiri daripada pakar geriatrik di Hospital Raffles, Dr Nur Farhan Alami, dan penolong jururawat klinisian di Hospital Khoo Teck Puat, Cik Fazila Nijal, serta dua penjaga anggota keluarga yang menghidap demensia, Cik Noorlinah Mohamed serta Cik Salinah Kader.

Antara yang dikongsi Dr Nur Farhan di ceramah itu termasuk perangkaan berkaitan demensia di Singapura contohnya satu dalam tiga penduduk berusia 80 tahun ke atas akan menghidap demensia.

Belau turut berkongsi tentang jenis ubat untuk demensia serta kesan sampingannya seperti membuat degupan jantung bertambah laju atau meningkatkan kemarah-an.

Mengenai pencegahan demensia, Dr Nur Farhan berkata satu dalam tiga kes demensia boleh dielakkan dengan menjalani gaya hidup aktif dan mengamalkan pemakanan sihat.

Cik Fazila pula bercakap tentang usaha membina masyarakat yang mesra demensia, serta kempen mesra demensia yang sedang diusahakan KTPH dan Lien Foundation di Chong Pang.

Menjawab soalan seorang penjaga yang bertanya cara mengajak ibunya yang nyanyuk untuk mandi, Cik Fazila berkata ada khidmat memandikan orang tua setiap pagi.

"Ada orang yang nyanyuk tak nak mandi langsung. Jadi penjaga perlu bersabar. Kalau tak mahu mandi pagi boleh cuba mandi tengah hari. Kalau mak masih boleh mandi sendiri, kasi dia buat," katanya.

Cik Noorlinah pula berkongsi pengalaman menjaga ibu dan bapa yang menghidap demensia manakala Cik Salinah bercerita tentang bagaimana ibunya yang menghidap demensia kini lebih stabil dan tidak lagi marah-marah dengan bantuan ubat.

Seorang lagi penceramah, jururawat kesihatan mental dari Kelab Heal, Cik Fazeeda Mohamed, pula berkongsi tentang Program Keluarga Syifa yang menawarkan program buat warga emas di masjid.

Ceramah percuti itu dihadiri sekitar 200 orang dan tetamu terhormat Setiausaha Parlimen Kanan (Ehwal Dalam Negeri merangkap Kesihatan), Encik Amrin Amin.



CERAMAH DEMENSIA: (Dari kiri) Cik Noorlinah, Dr Nur Farhan, Cik Fazila dan Cik Salinah menjawab soalan yang diajukan hadirin di acara 'Jangan Lupakan Kami' semalam. — Foto BH oleh IQBAL FAIZAL

Salah seorang hadirin, Cik Seri Bulan Abu Hassan, 56 tahun, berkata ceramah tersebut memberi kesedaran kepada anak yang menjaga orang tua nyanyuk dan tidak tahu cara menjaga mereka.

"Saya dulu pernah menjaga ibu mertua yang mengala-

mi demensia dan kini saya lihat ibu kandung saya seperti menunjukkan tanda nyanyuk. Penjaga perlu ada kesedaran cara menjaga orang tua nyanyuk, baru mereka boleh memberi penjagaan terbaik tanpa merasa tertekan," katanya.