

Kenapa kita perlu mencegah demensia?

Jumlah warga emas yang semakin meningkat sejak beberapa dekad yang lalu, dengan anggaran 2 peratus setiap tahun, menandakan kepentingan mencegah demensia.

Beberapa pandangan dan usaha perlu diambil dan dijalankan untuk membantu menghentikan perkembangan demensia.



Alzheimer's Disease Foundation Malaysia (ADFM)

Alzheimer Disease Foundation Malaysia (ADFM) ialah satu organisasi yang tidak berasaskan keuntungan yang ditubuhkan pada tahun 1997 dengan tujuan untuk membantu pesakit demensia dan penjaga mereka. Dengan visi untuk meningkatkan kualiti kehidupan pesakit Demensia dan para penjaga mereka, ADFM membantu banyak kumpulan sokongan di Malaysia dengan memberi sokongan dan menghulurkan bantuan kepada golongan yang memerlukannya. Selain itu, ADFM juga memainkan peranan dalam mewujudkan kesedaran dalam menangani isu demensia serta menyokong komuniti demensia di Malaysia.

Untuk maklumat lanjut, sila layari:
www.adfm.org.my

IMU Cares

IMU Cares mempunyai prinsip untuk merealisasikan elemen-elemen penting dalam Visi IMU. Hal ini termasuklah untuk mewujudkan golongan profesional yang komited untuk membantu masyarakat, menggalakkan perkembangan pelajar demi mencapai potensi mereka dalam menjadi seorang yang cekap, beretika, penyayang dan berwawasan.

Untuk maklumat lanjut, sila layari:
www.imu.edu.my/imucares

Kerjasama:



No 126, Jalan Jalil Perkasa 19, Bukit Jalil, 57000 Kuala Lumpur.
Tel:+603-8656 7228 Fax:+603-8656 7229



Mencegah Demensia



Serving the Community

Gaya hidup

Aktiviti fizikal:

- Senaman selama 30 minit sekurang-kurangnya 5 kali seminggu. Contohnya, berjalan kaki dengan pantas untuk 2.5km atau berbasikal sepanjang 8km dalam masa setengah jam.

Latihan fizikal adalah penting dalam mengekalkan dan meningkatkan fungsi minda untuk golongan emas.

- Ke kerapannya dalam melakukan aktiviti fizikal dapat membantu dalam melambatkan masa permulaan demensia lebih daripada 6 tahun.

Aktiviti Sosial dan Minda

- Risiko demensia boleh dikurangkan dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang merangsangkan minda seperti teka-teki, membaca, memasak, melukis dan menjahit.
- Mempunyai sokongan sosial yang kukuh juga penting dalam mencegah demensia. Ini kerana pengasingan diri daripada masyarakat sekitar boleh dikaitkan dengan kemerosotan kognitif pada usia tua.

Diet

- Amalkan diet yang seimbang, elakkan merokok dan kurangkan pengambilan alkohol.
- Kurangkan pengambilan garam kepada 5g sehari dan gula sebanyak 40g sehari.
- Obesiti dan Diabetes berhubung kait dengan Demensia.

Kecederaan

- Kurangkan penglibatan dalam aktiviti atau pekerjaan yang boleh menyebabkan kecederaan kepala. Ini kerana trauma di kepala boleh meningkatkan potensi mengalami demensia.

Mendalami pengetahuan

Sebelum mencegah demensia, kita sewajarnya memahami keseluruhan konteks tersebut.

Dua faktor utama yang menyebabkan berlakunya jurang pengetahuan di Malaysia mengenai isu ini adalah:

- Kurang kesedaran.
- Kewujudan stigma.

Kebanyakan rakyat Malaysia menganggap demensia sebagai satu fenomena biasa yang akan dilalui pada usia tua, menyebabkan demensia lambat dan sukar dikesan. Hal ini akan menjadikan keadaan lebih rumit kerana ia seharusnya ditangani pada peringkat awal.

Stigma yang diberi oleh pihak masyarakat juga menjadi punca utama pesakit demensia berhenti mendapatkan rawatan.

Oleh itu, mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai isu demensia ini adalah penting dan ia boleh didapati melalui sumber bacaan dan ceramah.



Disediakan oleh:
Mohamad Salman Musa
Pelajar psikologi - IMU

Faktor yang boleh dikawal

Demensia berpunca daripada mekanisme tertentu yang mengakibatkan kehilangan neuron.

Sebahagian daripada punca ini, yang terdiri daripada faktor biologi dan cara hidup seseorang, mampu dikawal dan ditangani oleh masyarakat sekitar.

Faktor biologi

Beberapa isu perubatan seperti diabetes tahap kritikal dan tekanan darah tinggi yang boleh menyebabkan seseorang itu mengalami strok, telah terbukti boleh wujud bersama demensia.

Oleh itu, sebagai usaha untuk mencegah diabetes dan isu tekanan darah tinggi, kita perlu:

- Amalkan pemakanan yang sihat.
- Selalu bersenam.
- Kurangkan pengambilan gula dan garam.
- Kurangkan pengambilan alkohol.
- Memantau tekanan darah dengan kerap.
- Mengekalkan berat badan yang sihat.

