

Apa itu kognitif rehabilitasi?

- Kognitif rehabilitasi adalah sejenis rawatan untuk memulihkan kelemahan minda dengan menggunakan beberapa teknik tertentu seperti cognitive stimulation dan cognitive training (stimulasi dan latihan minda).
- Rehabilitasi ini bukan sahaja memberi fokus dalam memulihkan dan menghentikan kemerosotan minda tetapi ia juga satu proses yang dapat membantu individu mencapai tahap kesihatan yang optimum dari segi fizikal, psikologikal, sosial serta vokasional.
- Ia juga melatih pesakit demensia cara-cara untuk mengatasi tekanan dan mengajar mereka khusus untuk meningkatkan daya ingatan.
- Kognitif rehabilitasi mengutamakan penglibatan para pesakit demensia dalam aktiviti sosial dan harian mereka. Pada masa yang sama, mereka juga berusaha untuk mengurangkan ketidakupayaan pesakit Alzheimer's.
- **Penglibatan keluarga adalah penting bagi memantau perkembangan mereka dan menentukan sasaran mengikut keupayaan pesakit tersebut.**



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



Kognitif Rehabilitasi untuk Demensia



Serving the Community

Strategi



Teknik untuk membentuk memori baru

Mengaitkan informasi baharu dengan pengetahuan yang sedia ada. Misalnya, nama seseorang mungkin boleh diingat dengan lebih

mudah jika ia dikaitkan dengan saudara yang dikenali "Mohamed, suami kakak".

Kumpulkan informasi mengikut kategori yang sesuai. Teknik ini boleh diaplikasikan dalam pelbagai situasi, salah satunya adalah dalam menyediakan senarai beli-belah.

Menggunakan isyarat visual yang boleh didapati di kawasan sekeliling. Contohnya, menggunakan sebuah kedai sebagai penanda untuk mengingati tempat letak kereta.

Meningkatkan tumpuan dan perhatian

Membahagikan tugas besar kepada yang lebih kecil dan melaksanakannya secara berasingan. Jangan cuba lakukan banyak tugas pada hari yang sama; pastikan anda mempunyai waktu rehat yang kerap; padamkan TV dan radio ketika membaca atau berbicara; menetapkan masa untuk melakukan tugas tertentu.

Menjalani rawatan fizikal dan tingkatkan aktiviti fizikal

Berjumpa dengan golongan profesional jika perlu dan rajin melakukan senaman. Ia akan membantu dalam mengekalkan tumpuan and untuk tidur pada waktu malam.

Mengurangkan kegelisahan dan tekanan stress

Elakkan tekanan masa ketika melengkapkan sebarang tugas dan luangkan masa yang lebih untuk tugas yang lebih rumit. Kenali faktor yang membuatkan anda tertekan dan cuba atasi perkara tersebut.

Matlamat terapi

- Matlamat terapi ini adalah untuk mengenal pasti situasi sukar yang sedang dihadapi oleh pesakit demensia, terutamanya dalam kehidupan seharian mereka.
- Matlamat ini dirancang khas berdasarkan penilaian dan perbincangan bersama penjaga pesakit.
- Strategi (yang berasaskan bukti) kemudian akan dilaksanakan menurut matlamat yang telah dirancang.
- Secara ringkas, proses ini bermula dengan mengenal pasti aspek yang perlu dirawati, menilai garis dasar prestasi pesakit, dan diakhiri dengan menentukan tahap pencapaian prestasi bagi pesakit tersebut.



Jenis-jenis penilaian



- Penilaian yang tepat harus dilakukan dengan teliti untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan para pesakit.
- Strategi terapi akan dipilih berdasarkan hasil penilaian yang telah dijalankan.
- Sebahagian daripada aspek penilaian yang dijalankan termasuklah reaksi emosi, isu yang berkaitan dengan masalah peribadi serta cara mengatasinya, dan lain-lain.
- Hasil penilaian ini akan membantu ahli terapi dengan memberi gambaran terhadap isu yang sedang dihadapi oleh pesakit demensia, dan juga memahami situasi mereka dengan lebih mendalam. Hal ini adalah penting dalam menentukan matlamat yang sesuai untuk pesakit tersebut.