

了解失智症



www.hpb.gov.sg/dementia

失智症信息热线: 1800 223 1123

内容页

- 01 失智症是什么？
谁会患上失智症？
失智症的类型
- 02 需要注意的迹象有哪些？
- 04 如何降低患上失智症的风险？
- 06 如何照顾失智症患者？
向失智症患者的看护者给予支持
- 07 正确诊断失智症的重要性

欲获取完整的列表和相关机构的联络信息
请参阅本册背页夹层里的附件。



失智症是什么？

失智症并不是一种正常的老化现象。

失智症是一种疾病，它会影响大脑，导致记忆力逐渐丧失，智力下降，以及性格改变。它会影响个人思考、掌握新讯息、解决问题和作出决定的能力。

目前，失智症并没有方法治愈。但是，适当的治疗可控制症状，并延缓失智症恶化。

谁会患上失智症？

失智症可以发生在任何人身上，其风险会随着年龄的增长而增加。一般来说，60岁以上的人士较常患有失智症。

目前，新加坡有大约22,000人患上失智症，而预计到了2030年，患者人数将增加至80,000人。

您知道吗？

目前60岁以上的人士，
每十个人当中就会有
一个人患有失智症。

失智症的类型

失智症可分为多种类型，其中两种是最常见的：

阿尔茨海默氏症 (Alzheimer's Disease)

阿尔茨海默氏症是一种会影响大脑逐渐退化的疾病，因为大脑神经细胞被损坏，导致脑实质萎缩。

阿尔茨海默氏症的导因不详，但遗传基因元素已被证实能够造成患上阿尔茨海默氏症的风险，尤其是早期的时候 (60岁以下的人士)。

血管性失智症 (Vascular Dementia)

血管性失智症是由于一系列轻微中风，导致脑部血液循环出问题而造成的。

与阿尔茨海默氏症不同的是，血管性失智症是可以预防的，其致病因素包括：

- 高血压 • 高血胆固醇 • 糖尿病
- 中风病历 • 肥胖 • 吸烟

需要注意的迹象有哪些？

了解失智症的迹象有助于病情的早期处理。而提早发现并采取相应措施能缓解病症和延缓病情恶化。

01 容易忘记近期获知的信息

失智症患者可能变得健忘，尤其容易忘记最近获知的信息，例如忘记您刚和他们说过的话。他们可能会不停地反复问您同样的问题，因为他们不记得您是否已经回答他们。

02 混淆时间和地点

失智症患者可能会忘记他们身处何处，如何来到某些地方，也会忘记怎么去如湿巴刹等他们经常去的地方。他们也可能混淆早午晚一天里不同的时段。

03 判断能力衰退

失智症患者可能作出不明智的判断。例如购买过量的食物、把大笔现金交给陌生人、以及邀请陌生人到家中做客等可能威胁到自身安全的举动。

04 难以独立进行日常活动

失智症患者可能在进行熟悉活动、处理钱财时产生困难，例如搞乱洗衣或煮饭的顺序。

05 沟通和理解信息出现问题

失智症患者可能会在与其他人交流或加入其他人的交谈时出现困难。他们可能会在提及日常用品时找不到合适的词语，而用不常用的词语或短语来替代。例如，他们不说梳子，而说“你整理头发用的东西”。

06 难以计划或解决问题

失智症患者可能在制定和完成计划上出现问题。例如他们无法理出购物清单，并按照清单购物、或无法按照食谱烹饪、或无法管理每月账单。

07 乱放东西

失智症患者可能把东西乱放，然后忘记放在哪里。他们可能把东西放在不寻常的地方，例如把钥匙放到冰箱里。

08 脱离工作或社交活动

失智症患者可能变得较被动，对过往热衷的活动如打麻将、打太极或与朋友见面，感到无趣。

09 情绪或行为改变

失智症患者可能在瞬间出现极大的情绪转变，例如在爆发脾气的数分钟内立刻变得热情友善。

10 性格转变

失智症患者的性格可能会变得和之前极为不同，例如疑神疑鬼，或抽离、不信任家人和朋友。

对于失智症患者，这些复发性症状会影响他们的安全、独立生活和日常行为的能力，而且随着时间会变得更加严重。



如何降低患上失智症的风险？

01 建立积极的人际关系

与家人和朋友经常互动，成为志愿者，或加入俱乐部，结交更多朋友和参与社区活动，这些都是建立积极人际关系的途径。

02 刺激大脑

挑战您的大脑极限，尝试阅读、书写、玩扑克牌、填字游戏或纸板游戏。学习新的语言、乐器或技能，都是很有益的活动。您可以在社区图书馆找到相关的各种书籍和视听资源。

03 保持活跃

体力活动能改善血液循环，支持新的脑细胞增生。您可以通过各种活动，例如快步走、太极拳、跳舞或游泳。

04 均衡饮食

保持均衡饮食，多吃水果和蔬菜，少吃糖份和盐份，并选择低脂肪(饱和脂肪)食物如鱼类和黄豆。欲了解更多关于健康食品和食谱的资讯，请上网浏览 gethealthy.sg

研究显示，保持健康生活，可减低患上慢性疾病和某些类型的失智症的风险。因此，您应该立刻开始进行以下步骤，从今天起实行健康生活方式。

05 保持心脏健康

保持心脏健康有助于保持大脑健康。这可以预防心脏病、高血压、糖尿病和中风，而这些都是患上失智症的致病因素。

06 妥善管理病情

接受治疗，并遵照指示定时服药，以管理如高血压、高血胆固醇或糖尿病等病情。把您的血压、血胆固醇、血糖水平和体脂指数(BMI)维持在可接受的范围内。定期进行身体或健康检查。

07 减少和避免对健康不良的习惯

控制您的酒量和尽早戒烟。通过健康的生活习惯，来降低您的压力水平。到健身房去做运动，并确保自己拥有充足的睡眠。

08 采取安全措施

采取安全措施，避免脑部损伤和跌倒。把杂物整理好，保持家里整洁。骑脚车时戴上安全钢盔，乘坐汽车时，一定要绑好安全带。



如何照顾失智症患者？

照顾失智症患者对看护人来说可能非常吃力且极具挑战性，看护人可能会面临情绪困扰，比如愤怒和焦虑。

当失智症患者的病情恶化，患者可能需要完全依赖看护人去照顾，护理过程也就变得更为艰巨。

作为一名失智症患者的看护人，您需要了解以下事项：

01

了解病情进展，才能更好地控制患者的症状。

02

注意自己的需求，向现有的支援服务寻求帮助，以减轻自己的压力，并提高自己的应对能力。若想要了解更多关于看护人自我关爱的知识，请浏览<https://helm.hpb.gov.sg>

您也可以参加培训课程学习如何照顾患有失智症的亲人，或参与看护人支援小组。

预知更多为失智症患者的护工提供培训和社会支援的社区机构列表，请参阅本册背页夹层里的附件。

向失智症患者的看护者给予支持

如果您知道朋友或亲戚正在照顾失智症患者，您可以通过以下方法，给予他们支持：

- 在有需要时，聆听他们倾诉。
- 探望他们，表达您对他们的关心。
- 举办野餐或其他活动，让他们有机会卸除日常责任，放松一下。
- 在护理者需要处理紧急状况时，自愿代替他/她照顾患者。
- 帮助他们购买日常用品和食物。
- 与他们分享照顾失智症患者的信息。



正确诊断失智症的重要性

不要因为某人出现以上警告迹象，就以为他/她患上了失智症。某些疾病如抑郁症、激素失调、营养不良和感染病，都有可能显示类似症状出现。

如果您怀疑自己或其他亲友患有失智症，请向家庭医生咨询，及时进行评估或转介到医院的专科作进一步诊断。

拨打以下热线以获取更多有关于失智症的信息，以及相关机构所提供的资源。

失智症信息热线：
1800 223 1123

失智症协会热线：
6377 0700



提供失智症信息和服务的相关机构

以下列表并不详尽。请浏览 <https://www.silverpages.sg> 或致电年长看护求助热线“乐银线” 1800 650 6060 获取有关机构和所提供服务的最新信息。

失智症热线

以下求助热线为您提供有关失智症的信息，以及可以获得的协助和服务等资源。

Singapore Silver Line 1800 650 6060 (星期一至五: 8.30am-8.30pm 和星期六: 8.30am-4.00pm)	Health Promotion Board Dementia InfoLine 1800 223 1123 (星期一至五: 8.30am-5.00pm 和星期六: 8.30am-1.00pm)	Alzheimer's Disease Association Dementia Helpline 6377 0700 (星期一至五: 9.00am-6.00pm)
--	---	---

失智症日间护理中心

这些中心为失智症患者提供日间护理服务。这些中心设有职能治疗和物理疗法设备，并提供社会互动的机会。可参与的活动包括团体运动、休闲活动和兴趣班，以及远足郊游。

中部		
AWWA Dementia Day Care Centre 123 Ang Mo Kio Ave 6 #01-4035 Singapore 560123 6511 9479	Lions Home for the Elders 9 Bishan Street 13 Singapore 579804 6252 9900 / 6359 9167	New Horizon Centre (Toa Payoh) 157 Toa Payoh Lorong 1 #01-1195 Singapore 310157 6353 8734
NTUC Eldercare Silver Circle (Dakota) 62 Dakota Crescent #01-315 Singapore 390062 6346 5530	NTUC Eldercare Silver Circle (Henderson) 117 Bukit Merah View #01-201 Singapore 151117 6270 6654	NTUC Eldercare Silver Circle (Toa Payoh) 169 Toa Payoh Lorong 1 #01-1052 Singapore 310169 6258 9968
SASCO Day Activity Centre 30 Telok Blangah Rise #01-316 Singapore 090030 6276 8713	St Andrew's Senior Care Joy Connect 5 Beach Road #01-4919 Singapore 190005 6291 1861	St Hilda's Community Services 10 Jalan Batu #01-06 Singapore 431010 6345 0054
St Luke's Eldercare (Telok Blangah Centre) 33 Telok Blangah Way #01-1038 Singapore 090033 6273 3466	St Luke's Eldercare (Whampoa Centre) 97 Whampoa Drive #01-222 Singapore 320097 6252 9661	Yong-En Care Centre Chinatown Complex 335A Smith Street #03-57 Singapore 051335 6225 1002

北部		
Jamiyah Senior Care Centre Jamiyah Nursing Home 130 West Coast Drive Singapore 127444 6776 8575	Kwong Wai Shiu Hospital 705 Serangoon Road Singapore 328127 6299 3747	NTUC Eldercare Silver Circle (Ci Yuan) Ci Yuan Community Club 51 Hougang Ave 9 #03-01 Singapore 538776 6385 6220
NTUC Eldercare Silver Circle (Marsiling) 172 Woodlands St 13 #01-303 Singapore 730172 6368 2591	NTUC Eldercare Silver Circle (Punggol South) 571 Hougang St 51 #01-119 Singapore 530571 6315 3566	NTUC Eldercare Silver Circle (Serangoon Central) 264 Serangoon Central #01-207 Singapore 550264 6281 1618
Sree Narayana Mission Home (Woodlands) 860 Woodlands Street 83 #01-170 Singapore 730860 6362 5152	St Luke's Eldercare (Chong Pang) 113 Yishun Ring Road #01-457 Singapore 760113 6481 5708	St Luke's Eldercare (Golden Years Centre) 831 Hougang Central #01-502 Singapore 530831 6386 2273
St Luke's Eldercare (Hougang Centre) 126 Hougang Avenue 1 #01-1506 Singapore 530126 6382 2366	St Luke's Eldercare (Nee Soon Central) 766 Yishun Ave 3 #01-295 Singapore 760766 6759 9053	St Luke's Eldercare (Nee Soon East) 260 Yishun Street 72 #01-97 Singapore 760260 6481 5903
St Luke's Eldercare (Serangoon Centre) 217 Serangoon Ave 4 #01-156 Singapore 550217 6285 6004	Sunlove Dementia Day Care Centre Buangkok Green Medical Park 70 Buangkok View Singapore 534190 6387 3593 / 6387 3548	Sunshine Welfare Action Mission (SWAMI) Dementia Day Care Centre 5 Sembawang Walk Singapore 757717 6257 6117

东部		
All Saints Home (Tampines) 11 Tampines Street 44 Singapore 529123 6788 2345	Apex Harmony Lodge 10 Pasir Ris Walk Singapore 518240 6585 2265	HOPE Dementia Daycare Centre 9 Upper Changi Road North Singapore 507706 6546 5668
New Horizon Centre (Tampines) 362 Tampines Street 34 #01-377 Singapore 520362 6786 5373	NTUC Eldercare Silver Circle (Fengshan) 91 Bedok North St 4 #01-1527 Singapore 460091 6242 8160	NTUC Eldercare Silver Circle (Pasir Ris) 112 Pasir Ris St 11 #01-657 Singapore 510112 6581 6033

东部		
PCF Sparkle Care @Changi Simei 120 Simei Street 1 #01-476 Singapore 520120 6588 1500	St Luke's Eldercare (Changkat Centre) 350 Tampines Street 33 #01-438 Singapore 520350 6789 9956	St Luke's Eldercare (Tampines Centre) 101 Tampines Street 11 #01-13 Singapore 521101 6786 7688
The Salvation Army - Bedok Multi-Service Centre for the Elderly 121 Bedok North Road #01-163 Singapore 460121 6445 1630	Thong Teck Home for Senior Citizens 91 Geylang East Avenue 2 Singapore 389759 6846 0069	

西部		
Montessori For Dementia Care 276 Upper Bukit Timah Road #01-17 Singapore 588214 9729 7480	New Horizon Centre (Bukit Batok) 511 Bukit Batok Street 52 #01-211 Singapore 650511 6565 9958	New Horizon Centre (Jurong Point) Jurong Point Shopping Centre 1 Jurong West Central 2 #04-04 Singapore 648886 6790 1650
NTUC Eldercare Silver Circle (Jurong Central) 402 Jurong West St 42 #01-525 Singapore 640402 6561 4989	NTUC Eldercare Silver Circle (Jurong West) NTUC Health Nursing Home Level 2 50 Jurong West St 93 Singapore 648967 6708 8400	NTUC Eldercare Silver Circle (Taman Jurong) 349 Corporation Drive #01-502 Singapore 610349 6268 3108
SASCO Hong Kah North Day Care Centre 337 Bukit Batok St 34 #01-06 Singapore 650337 6425 0462	SASCO Integrated Eldercare Centre 704 West Coast Road #01-741 Singapore 120704 6464 0342	St Luke's Eldercare (Bukit Timah Centre) 310 Clementi Ave 4 #01-263 Singapore 120310 6873 1772

St Luke's Eldercare (Clementi Centre) 602 Clementi West Street 1 #01-25 Singapore 120602 6872 2210	St Luke's Eldercare (Jurong East Centre) 327 Jurong East Street 31 #01-174 Singapore 600327 6569 0415	
---	--	--

为失智症患者提供设备的疗养院

这些疗养院为失智症患者提供短期或长期居住设施和护理。

中部		
Lions Home for the Elders (Bishan) 9 Bishan Street 13 Singapore 579804 6252 9900	Singapore Christian Home for the Aged 70 Jalan Tan Tock Seng Singapore 308439 6423 4310	St. Theresa's Home 49 Upper Thomson Road Singapore 574325 6256 2532
Tai Pei Old People's Home 10 Jalan Ampas Singapore 329510 6255 2188		

北部		
All Saints Home (Hougang) 5 Poh Huat Road Singapore 546703 6282 6969	All Saints Home (Yishun) 551 Yishun Ring Road Singapore 768681 6351 1400	Bright Hill Evergreen Home 100 Punggol Field Singapore 828811 6459 3492
Grace Lodge 105 Punggol Road Singapore 546636 6489 8161	Ju Eng Home for Senior Citizens 205 Jalan Kayu Singapore 799436 6484 6890	Kwong Wai Shui Hospital and Nursing Home 705 Serangoon Road Singapore 328127 6299 3747
Ling Kwang Home for Senior Citizens 156 Serangoon Garden Way Singapore 556055 6287 5466	Man Fut Tong Nursing Home 20 Woodlands Street 82 Singapore 738507 3157 1151	Society for the Aged Sick 130 Hougang Avenue 1 Singapore 538900 6922 6222

Sree Narayana Mission Home for the Aged Sick 12 Yishun Avenue 5 Singapore 768992 6752 1785	St. Joseph's Home 9 Mandai Estate Singapore 729906 6268 0482	Sunlove Dementia Day Care Centre Buangkok Green Medical Park 70 Buangkok View Singapore 534190 6387 3593 / 6387 3548
Sunshine Welfare Action Mission (SWAMI) Nursing Home 5 Sembawang Walk Singapore 757717 6257 6117	Villa Francis Home for the Aged 91 Yishun Central Singapore 768829 6269 2877	

东部		
All Saints Home (Tampines) 11 Tampines Street 44 Singapore 529123 6788 2345	Apex Harmony Lodge 10 Pasir Ris Walk Singapore 518240 6585 2265	Lions Home for the Elders (Bedok) 487 Bedok South Avenue 2 Singapore 469316 6244 0667
Moral Home for the Aged Sick 1 Jalan Bilal Singapore 468854 6442 2268	The Salvation Army Peacehaven Nursing Home 9 Upper Changi Road North Singapore 507706 6546 5698 / 6546 5678	Thian Leng Old Folks' Home 115 Lorong G Telok Kurau Singapore 426317 6344 3186

Thong Teck Home for Senior Citizens 91 Geylang East Avenue 2 Singapore 389759 6846 0069

西部		
All Saints Home (Jurong East) 20 Jurong East Avenue 1 Singapore 609792 6819 9300	Bethany Methodist Nursing Home 9 Choa Chu Kang Avenue 4 Singapore 689815 6314 1580	Jamiyah Nursing Home (Darul Syifaa) 130 West Coast Drive Singapore 127444 6776 8575

看护人支援小组

这些团体为失智症患者的护工提供支持 and 相关信息。重组医院也可能为失智症患者的护工设立关爱支援小组，请联络相关医院查询。

中部		
Alzheimer's Disease Association Caregiver Support Centre 70 Bendemeer Road, Luzerne Building #03-02A Singapore 339940 6377 0700	Project Angels 27 Telok Blangah Way #01-1018 Singapore 090027 6274 6904	Caregiving Welfare Association 3 Ghim Moh Road #01-294 Singapore 270003 6466 7957

北部	东部
Caregivers Alliance Limited Outside Clinic B, Main Lobby Institute of Mental Health Buangkok Green Medical Park 10 Buangkok View Singapore 539747 6388 2686 / 6388 8631	Filos Community Services 38 Chai Chee Avenue #01-1320 Singapore 461038 6242 5978 / 6636 3787

家庭成员和看护人培训

这些中心为照顾失智症患者的看护人提供课程和培训工作坊。

中部	
Alzheimer's Disease Association Resource & Training Centre Luzerne Building 70 Bendemeer Road #06-02 Singapore 339940 6293 9971	TSAO Foundation Hua Mei Training Academy Tiong Bahru Central Plaza 298 Tiong Bahru Road #15-01/06 Singapore 168730 6593 9547

看护人培训津贴

护工为了更好地照顾失智症患者而报读相关课程时，可以获得学费津贴。请浏览 <https://www.silverpages.sg/ctg> 获取更多信息。

重组医院

重组医院为失智症患者提供评估和病情管理的专科服务。

中部		
Alexandra Hospital 378 Alexandra Road Singapore 159964 6472 2000	National Neuroscience Institute Neuroscience Clinic, Level 1 11 Jalan Tan Tock Seng Singapore 208433 6357 7095	National University Hospital 5 Lower Kent Ridge Road Singapore 119074 6779 5555
Singapore General Hospital Outram Road Singapore 169608 6222 3322	Tan Tock Seng Hospital Jalan Tan Tock Seng Singapore 308433 6256 6011	

北部	
Institute of Mental Health 378 Buangkok Green Medical Park 10 Buangkok View Singapore 539747 6389 2000	Khoo Teck Puat Hospital 90 Yishun Central Singapore 768828 6555 8000
东部	西部
Changi General Hospital 2 Simei Street 3 Singapore 529889 6788 8833	Ng Teng Fong General Hospital 1 Jurong East Street 21 Singapore 609606 6716 2000



欲了解更多关于失智症的信息，请上网浏览
www.hpb.gov.sg/dementia

失智症信息热线：
1800 223 1123