



Tan Tock Seng  
HOSPITAL

IGA  
Institute of Geriatrics  
and Active Ageing

# 关爱, 从现在开始...

## 实用贴士





Copyright © 2021 陈笃生医院

出版: 老年医学与乐龄研教学院

版权所有。截止2021年12月, 本书所有信息均为属实。未经陈笃生医院事先书面许可, 不得复制, 抄袭, 反向编译, 改编, 分发, 商业开发, 在数据库或检索系统中显示、存储, 或以任何形式传输本书的任何内容。本书中的所有信息和材料仅供参考, 不能替代医生或其他医疗专业人员所提供的建议。



# 关爱, 从现在开始...

## 实用贴士

“这世界上只有四种人：  
有些曾经是看护者，  
有些现在是看护者，  
有些未来会成为看护者，  
有些以后会需要看护者。”

---罗莎琳·卡特---

## 目录

### 常见的老年人健康问题

• 失智症	4
• 谵妄症	8
• 跌倒与平衡感	10
• 尿失禁	14
• 慢性疾病	16
• 慢性疼痛	18

### 照顾老年人

• 营养	21
• 体能运动	23
• 认知健康	26
• 心理健康	28
• 社交健康	29
• 供申请的各种老年人计划	30

### 照顾好自己

• 照顾好自己	33
• 看护者所需资源	36

常见的老年人

# 健康问题

失智症 •

谵妄症 •

跌倒与平衡感 •

尿失禁 •

慢性疾病 •

慢性疼痛 •



# 失智症

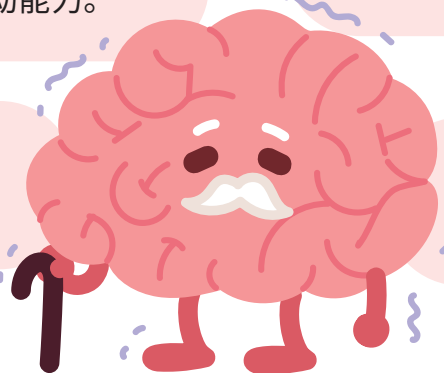
## 什么是失智症？

它会逐渐削弱日常活动能力。

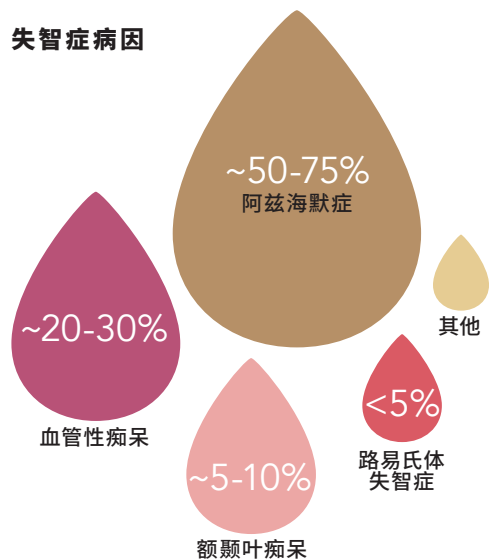
它会影响大脑的功能和正常运作。

它是一种渐进性的健康问题。

它并不是正常老化的一部分。



### 失智症病因



**失智症** 是大脑能力下降的一种统称

失智症和阿兹海默症有什么区别？

**阿兹海默症** 是最常见的失智症病因

## 失智症的症状有哪些？

难以解决问题

记忆力减退, 影响日常生活

难以执行熟悉的任务

对时间和地方产生混乱

难以将视觉信息与周围联系起来

言语沟通出现困难

健忘, 会忘记把物品放在什么地方

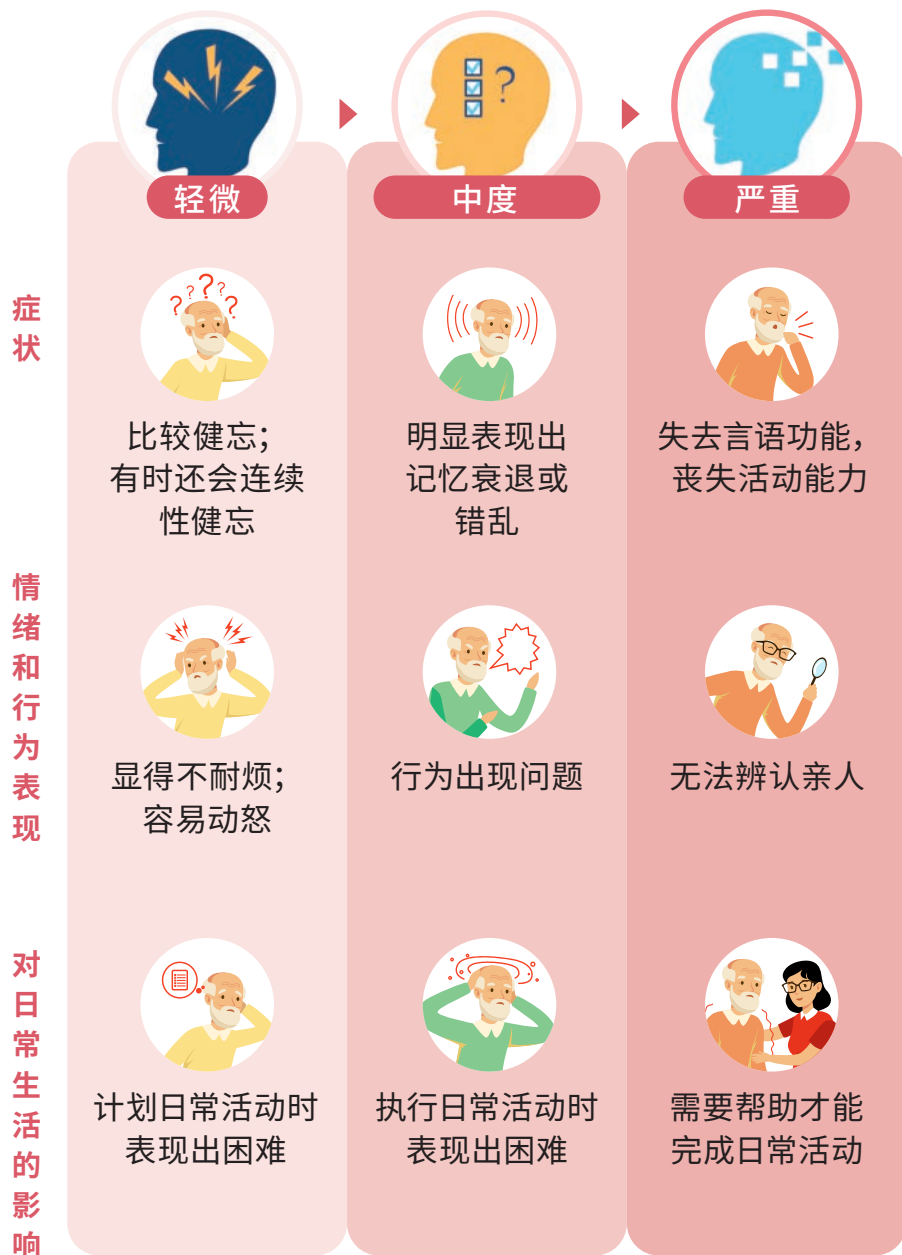
判断力下降或变差

不愿意参与活动

情绪和个性转变



## 失智症有哪些阶段?



## 看护者如何提供协助?



### 假如你察觉身边亲人可能出现失智症的症状:

- 向全科医生或家庭医生提出进行初步评估。
- 如有需要,请转诊记忆诊所。
- 加强对失智症的了解。



### 假如亲人已确诊患上失智症:

- 让亲人加入与医疗团队一起进行的讨论。
- 在亲人心智能力仍然健全时,提早了解他对日后护理的想法。
- 讨论日后护理的相关议题,如:委任代理决策人(参见第30页)。

协助患上失智症的  
亲人应付日常健忘



时刻提醒亲人注意环境。



如果亲人经常迷路,请报名参加CARA失智症会员计划(前安全回家卡)。



保持敏感;对亲人的顾虑和担忧给予安抚和协助。



建立并保持有规律的日常工作作息。



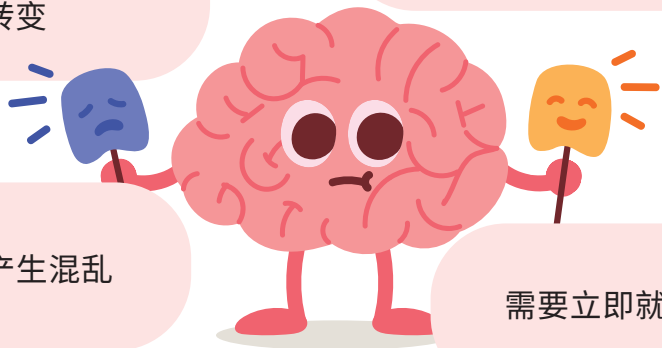
将任务分成小步骤,专注于小成就。

# 谵妄症

## 什么是谵妄症？

思维、行为和情绪有巨大的转变

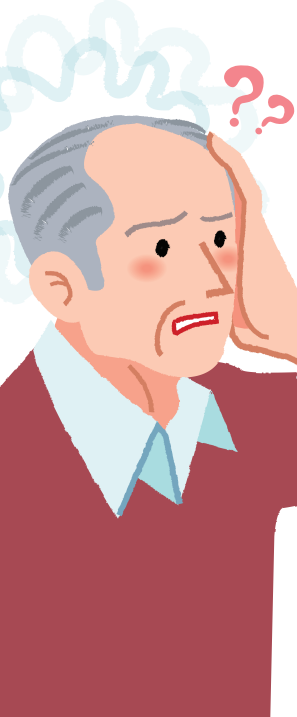
多数是由潜在疾病或药物反应所导致



突然产生混乱

需要立即就医

## 谵妄症的症状有哪些？



意识程度不断转变

难以集中注意力

说话语无伦次

变得多疑

对时间产生混乱

产生幻觉，例如幻听或幻视不存在的声音和东西

无法辨别熟悉的人

无法执行日常活动，如洗澡、如厕

睡眠和食欲受到影响

## 看护者如何提供协助？



简易贴士

### 假如你察觉身边亲人可能出现谵妄症的症状：

- 立即就医。
- 如有需要，带亲人到医院急诊部就医。
- 在亲人出现意识混乱之前，注意他的症状、身体功能和记忆状态。
- 就医时，请携带亲人的身份证和所有正在服用的药物。

### 假如你察觉亲人在住院期间的意识、行为举止或思维突然转变：

- 立即通知医疗团队。

### 关爱患上谵妄症的亲人



尽量陪伴亲人，尤其是在他极度混乱的时候。



与亲人沟通，尽量使用简短的句子，并把语速放慢，保持温和。



经常提供定向信息，如：提醒对方你的身份，当下的时间和日期，住院的原因。



携带视力或听力辅助器。



为了舒缓亲人在住院时的焦虑和不安，请从家里带一些熟悉的物品，如照片陪伴亲人住院。



鼓励和协助亲人进食，以确保摄取足够的营养和水分。



提供适当的活动，如阅读或聆听熟悉的音乐，以刺激智力。



确保亲人得到充足的休息。背部按摩、热饮和轻松的音乐都能够促进良好睡眠。

# 跌倒与平衡感

## 什么原因导致跌倒？

身体正常的退化，如视力下降、肌肉萎缩、平衡感变差

药物影响体力、平衡感、行走能力，如：中风、帕金森症、关节炎

药物导致昏厥、昏迷，如：中风、低血压、低血糖



## 如何预防跌倒？

大部分老年人的跌倒损伤，是与环境之间的互动所造成的。

跌倒是可以避免的，尤其是通过提高老年人的感知意识，或环境得到改善。



### 简易贴士

#### 降低亲人跌倒的风险



留意周遭环境，尽量避免障碍物。



走路时要集中注意力；避免同时进行别的活动，也不要匆忙着急。



使用电梯，尽量不用自动扶梯。



在巴士或地铁车厢内，尽量选择坐在靠近出入口的座位，方便到站下车。



只有在巴士或地铁完全停下来后，才站起来下车。



时刻佩戴视力或听力辅助器。



穿包脚、防滑的鞋子。



如有需要，请使用行动辅助器。

## 看护者能如何避免亲人跌倒？

- 每年定期带亲人去检查视力，以及确保眼镜清洁清楚。
- 鼓励亲人穿防滑鞋子。
- 改变家居设计，营造更安全的环境。
- 制定应急计划，例如在亲人的手机里设定紧急电话号码，或在家里安装触发式的个人警报系统。



## 看护者可以考虑如何改善家居环境？

- 1 重新安排家具，以腾出足够的空间
- 2 清除杂物，整理电线，防止绊倒
- 3 固定地垫，避免被绊倒
- 4 确保地面干爽，不会湿滑
- 5 将常用物品存放在伸手可触的地方
- 6 加强室内能见度
- 7 明显标示边缘和高出地面的地方
- 8 确保家具的高度适宜（亲人坐下时，膝盖应保持 90 度弯曲，脚板平放在地面）
- 9 在厕所内安装扶手、握把，也可以放置一张稳固的椅子





# 尿失禁

## 什么是尿失禁？

尿液不由自主的流出



不同类型的尿失禁需要不同的治疗

随着年龄增加，膀胱容量下降，膀胱收缩可能会变得不稳定，导致尿频和尿急

## 尿失禁的症状有哪些？

- 打喷嚏、咳嗽或运动时会出现尿漏
- 在毫无预兆或睡眠时尿漏
- 突然有强烈想排尿的感觉
- 无法忍住到厕所才排尿

## 看护者如何提供协助？

假如你察觉身边亲人可能有尿失禁，你可以：

- 向亲人解释尿失禁不是衰老的必然结果。
- 及早就医，有效治疗和管理尿失禁。
- 帮助亲人克服恐惧和羞愧感。



### 简易贴士

#### 帮助亲人保持健康膀胱的好习惯

##### 保持清洁卫生



- 用肥皂和水清洗私密处
- 使用保湿乳和隔离膏来保护肌肤
- 避免使用爽身粉

##### 排尿时，让膀胱完全排空



- 每次上厕所排尿，尽量把膀胱排空
- 避免亲人带着“以防万一”的心理上厕所排尿

##### 摄取充足的液体



- 除非医生另外提出建议，否则每天应摄取至少 1.5 公升 (6-8 杯) 的液体
- 尽量限制摄取含酒精和咖啡因的饮料，因为这类饮料将使尿失禁情况恶化

##### 确保摄取足够的膳食纤维，并保持规律的排便



- 每天给亲人提供两份水果和蔬菜
- 鼓励亲人经常运动

# 慢性疾病

## 什么是慢性疾病?

常见的慢性疾病包括心脏病、糖尿病、高血压、高脂血症、中风、哮喘和慢性阻塞性肺病



它是一种不容易在短时间内治愈,发展缓慢的疾病

## 什么原因导致慢性疾病?

大多数的慢性疾病是由不良的生活方式导致的。

不健康饮食

吸烟

缺乏体力活动

过量饮酒



## 看护者如何提供协助?

假如你的亲人已患上慢性疾病,你可以:

- 了解相关疾病和所需药物。你可以到访陈笃生医院健康图书馆了解更多。
- 帮助管理和控制病情,以便预防或延迟并发症。
- 鼓励亲人选择更健康的生活方式。



### 简易贴士

#### 通过更健康的生活方式,协助亲人管理慢性疾病



至少每年一次,定期进行健康检查和疫苗注射



避免过量饮酒



每周尽量完成150分钟的体力活动



避免吸烟和吸入二手烟



选择低反式脂肪、饱和脂肪、糖和盐之类更健康、营养均衡的饮食



管理可能由病情、人际关系或财务问题所引起的压力



了解亲人服用的药物,如剂量和频率、有效期、副作用等



了解相关慢性疾病的最新信息和发展

# 慢性疼痛

## 什么是慢性疼痛？

持续超过3个月的疼痛便是慢性疼痛

老年人慢性疼痛的常见导因包括关节炎、脊椎退化性疾病、癌症和慢性疾病，如糖尿病和中风

## 慢性疼痛有什么影响？

行动不便

增加跌倒的风险

抑郁和焦虑

活动减少或与社会隔离

睡眠不良

生活品质下降

## 看护者如何提供协助？

如果你的亲人患上慢性疼痛，你可以：

- 认同亲人的痛苦及随之而来的负面情绪。
- 向医生咨询有关诊断和疼痛管理。
- 确保亲人配合治疗。



简易贴士

### 帮助亲人管理慢性疼痛



了解亲人的病况



陪伴亲人复诊



向医生咨询该注意的事项



记录亲人的症状，复诊时通知医生



了解药物的药性和其副作用



提醒亲人准时服药



倾听并认同亲人对病情的担忧



舒缓亲人的焦虑，分散其注意力、让他放松或鼓励他运动

# 照顾 老年人

- 营养
- 体能运动
- 认知健康
- 心理健康
- 社交健康
- 供申请的各种老年人计划

## 营养

随着年龄增长, 老年人的营养吸收能力会逐渐下降。因此, 为了保持健康, 有规律及均衡的饮食是非常重要的。

### 老年人应该摄取哪些有营养的饮食?

- 1 确保摄取足够的高能量食物和蛋白质。

高能量食物包括不饱和人造牛油和植物油, 如葵花籽、菜籽油、麻油, 全脂乳制品和坚果

高蛋白质食物包括肉类、家禽类、鱼、牛奶、乳制品、鸡蛋和豆腐

参考“我的健康餐盘”, 摄取健康的饮食

- 2 不要挑食, 确保从每一组食物中摄取适当的份量。
- 3 食物摄取量应该适中。



资料来源: 保健促进局



### 简易贴士

## 如何改善亲人的食欲和食物摄入



提供多样化的食物选择



尽量满足亲人的饮食爱好和习惯



准备亲人的饮食，要注意亲人的咀嚼和吞咽能力



提升饮食能量和蛋白质摄取，如：在粥里加入麻油和鸡蛋



准备一些有营养、可以即食的零食



当亲人胃口好转时，可以准备多一点食物



准备小份的零食，如水煮蛋、小蛋糕



制造欢愉的用餐环境



适当介绍味道比较强烈的食物，如辛香料，以刺激味蕾和感官



## 体能运动

运动有助于减低患上慢性疾病的风险，也可以预防跌倒，改善情绪、睡眠品质和认知健康。

### 什么样的运动适合老年人进行？

体能运动有很多不同类型，不同的运动锻炼身体不同功能。主要目标是要让身体每天达到至少30分钟的运动量。

- 有氧运动如快走、慢跑、游泳、骑脚车，都能够加强体能。
- 阻力运动如举重、使用阻力带，都能增加体力，强健肌肉。
- 平衡运动如脚跟碰脚趾行走、向后走，都能加强平衡感和稳定性。
- 提高灵活度的运动如大腿拉筋、转动肩膀，都能提高柔韧性和拉伸肌肉。



### 简易贴士

## 帮助亲人在家运动



如果亲人已经有相当长的时间没有运动，先征询医生或物理治疗师的意见



穿舒适的运动服和平底、合脚鞋子



在运动前、中、后，应该摄取充足的水份



在进行运动之前，要先热身，进行简单的伸展；在运动结束后，也进行缓和运动



如果亲人感到不适，请立即停止运动，马上寻求医疗帮助。亲人可能感受的不适包括以下：

- 胸部、颈部、肩膀、手臂感觉疼痛或不适
- 呼吸急促、困难，像是喘不过气
- 晕眩或胸闷恶心
- 大量出汗
- 肌肉抽筋

## 时常运动，保持居家活跃

首先，试试以下这些简单的运动，以强健小腿。

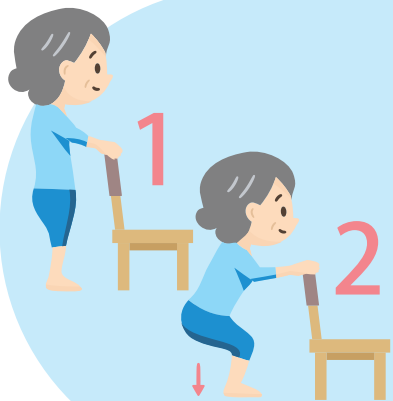
### 双脚踮脚跟（站立式）

- 1 站直，双脚微开，与肩膀同宽。抓住稳定的支撑。
- 2 脚板着地，然后脚后跟尽量抬高。



### 双脚深蹲（扶着支撑）

- 1 抓住稳定的支撑。双脚微开，与肩膀同宽。
- 2 往下蹲，确保膝盖不要超过脚趾。
- 3 整个深蹲过程中，背部保持直立，膝盖和脚趾都要向前。



每组动作：

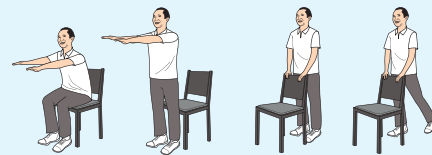
- 保持姿势约 5-10 秒；
- 每天进行 2-3 组动作，每组 10-12 次。运动量要按照体力许可去进行。

### 暖身运动



1. 原地摆手踏步，或坐着踏步

### 增强体力锻炼



2. 由坐而立

3. 站立式腕部延伸

### 平衡锻炼



4. 侧腿提升操

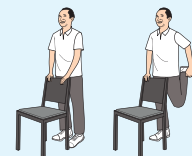
5. 单腿站立

### 柔韧性锻炼



6. 三头肌伸展操

### 缓和运动



7. 站立式四头肌伸展操

想获取更多健康运动的资讯，请扫描右边的二维码，观看保健促进局制作的“活跃生活简单7项健身操”。录像以四大语言（英语、华语、马来语、淡米尔语）录制。



你也可以在 TTSH CarersXPhysios 网站上找到更多相关的视频。预知更多，请扫描二维码。



# 认知健康

认知健康指的是能够清晰思考、学习和记忆的能力。

老年人可能会表现出一些认知功能下降的情况，如处理事情的速度变得缓慢、记忆力衰退、解决问题能力下降。

健康的认知能力能够让老年人维持日常功能和独立，也能让他们享受与亲人互动的乐趣。



简易贴士

## 如何维持亲人的认知健康



在亲人的膳食内，加入富含抗氧化剂的食物，如深色水果和蔬菜，以及富含Omega-3 脂肪酸的鱼，如鲑鱼、金枪鱼和沙丁鱼



让亲人接触能够刺激大脑的活动，如阅读、针织、打麻将



尽量让亲人每周完成150分钟的体能活动



保持良好的社交联系和活动



管理好亲人的慢性病



避免过量饮酒和吸烟



每晚享受 6-8 小时的充足睡眠



# 帮助亲人享受充足、良好的睡眠

## 精神

- 学习放松或深呼吸
- 不要把问题带入睡觉时间
- 感觉困倦了才睡觉
- 规划好睡眠时间



## 环境

- 让亲人的卧室保持舒适
- 节制睡觉前看电视和手机的时间
- 不要一直看时钟，或注意时间
- 固定床的使用，仅用于睡觉而已



## 身体

- 经常运动能够改善睡眠
- 到了傍晚时分，尽量避免摄取过量水份
- 到了下午或傍晚，避免喝含有咖啡因的饮料
- 保持规律的睡眠时间

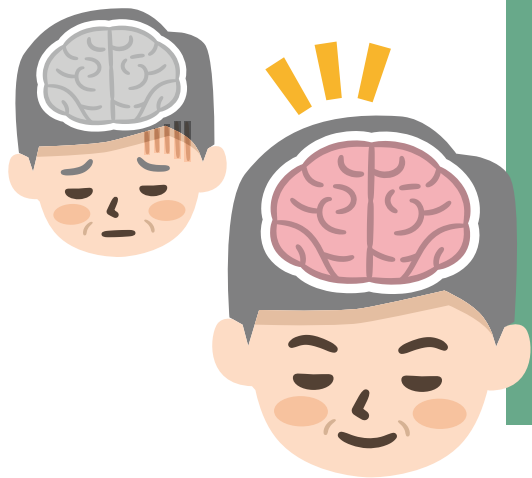


# 心理健康

心理健康是指情绪健康和整体功能处于正常状态。

对老年人来说，这意味着他们对生活感到开心和满足。随着年龄增长，老年人或许会因为生活中所发生的事情而感受到负面情绪：

- 失去社会支援，如空巢综合症
- 家人或朋友离世
- 健康状况不佳
- 失去收入或地位



## 简易贴士

### 如何帮住亲人保持情绪健康



给亲人计划一些让他开心的活动，如唱歌、跳舞



帮助亲人培养成就感，如园艺、绘画



鼓励亲人保持良好的人际和社会关系



鼓励亲人尝试新活动，结交新朋友

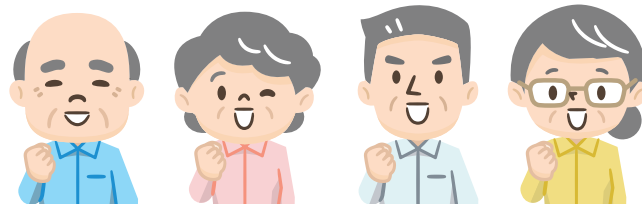


提早规划好未来的财务状况

# 社交健康

人类是群居动物。对老年人来说，能够与身边的朋友保持一定的社交联系是很重要的。

良好、稳固的人际网络和社交支援，对保持独立，以及满足基本社交需求是非常有益的。



## 简易贴士

### 如何帮助亲人保持社交活跃



鼓励亲人保持社交网络和支援



为亲人制造机会参与有意义的活动和社交互动



与亲人一起吃饭、聊天



帮助亲人培养新爱好，如园艺、快走



可以考虑让亲人参加社区活动，如兴趣小组、课程



可以考虑让亲人参加义工服务



## 供老年人申请的各种计划

本章简要介绍了看护者可以帮老年人申请的一些计划。

这是什么?	有哪些好处?	最低年龄	谁可以申请?	如何申请?
<b>预先护理计划 / Advance Care Planning (ACP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 亲人、家属和医疗团队之间的沟通过程</li> <li>· 了解亲人对日后护理的需求和意愿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 减轻家属的压力</li> <li>· 提高护理满意度</li> <li>· 强化亲人、家属和医疗团队之间的关系</li> </ul>	不分年龄	任何人都可以申请	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 上网 <a href="https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning">https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning</a> 查看更多详情</li> <li>· 预先护理计划的讨论, 可能需要由训练有素的医疗专业人员从旁协助。各大政府医院都有提供这项服务</li> </ul> 
<b>预先医疗指示 / Advance Medical Directive (AMD)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 法律文件</li> <li>· 让临终病患选择在没有任何治愈可能的情况下, 拒绝接受延长生命的人工方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 让亲人安心</li> <li>· 受到国家承认, 得到家属和医疗团队的尊重</li> <li>· 当亲人生命垂危、失去意识时, 可帮助减低家属感受到的压力</li> </ul>	21岁或以上	达到最低年龄, 并同时具备健康的心智能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 上网 <a href="http://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive">www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive</a> 查看更多详情</li> <li>· 在线下载AMD表格, 或到临近的诊所、综合诊所或医院索取表格</li> </ul> 
<b>持久授权书 / Lasting Power of Attorney (LPA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 法律文件</li> <li>· 亲人指定一个值得信任的人成为他的代表, 在亲人失智时, 代替亲人行使权力, 根据亲人的喜好作出最合理的决定</li> <li>· 涵盖范围甚广, 包括个人福利、财产和其他事务</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 保障亲人的权益</li> <li>· 让亲人选择信任的代理人</li> <li>· 让亲人及家属安心</li> </ul>	21岁或以上	达到最低年龄, 并同时具备健康的心智能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 上网 <a href="https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx">https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx</a> 查看更多详情</li> <li>· 从现在起至2023年3月31日, 新加坡公民申请持久授权书表格1 (LPA Form 1) 的费用全免</li> </ul> 
<b>遗嘱 / Will</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 法律文件</li> <li>· 包含了亲人过世后的资产管理及分配的具体指示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 让亲人在财产分配上具体表示意愿</li> <li>· 减低不必要的纠纷和误会</li> </ul>	21岁或以上	达到最低年龄, 并同时具备健康的心智能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 亲人可咨询并聘用律师, 拟定遗嘱, 确保遗嘱在亲人往生后仍然有效</li> <li>· 遗嘱可登记于新加坡法律学会 (网址: <a href="https://wills.sal.sg/">https://wills.sal.sg/</a>)</li> </ul> 



# 照顾好自己

照顾好自己 ·  
看护者所需资源 ·



## 照顾好自己

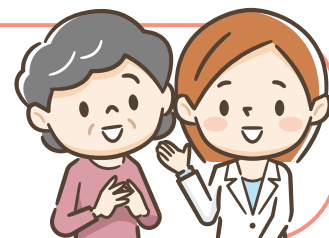
照顾亲人可以是一件相当有压力的事。在照顾好亲人之前, 先要学会照顾好自己, 这是非常重要的。



### 看护者承受压力的迹象



如果你遇到以上任何一种情况, 请不要忽视它。找个人聊一聊, 或向社工、辅导员、医疗专业人士寻求帮助。



## 如何排解看护者的压力



### 接受他人的帮助

准备一张清单，列出你需要他人帮助的地方，如带你的亲人去散步、买杂货、做饭等。请求帮助时，无需感到愧疚。



### 专注于你能提供的协助

没有任何一个人是完美的看护者。有时，看护者感到愧疚是正常的。请记住，你已经尽你所能了。

### 设定可行的目标

规划任务，将任务分解为小任务来处理。



### 跟进最新消息

了解社区内的各种资源，如临时护理或日间托管服务，以及护联中心（AIC）和国家福利理事会（NCSS）主办的看护者课程。

### 规划好你的财务

考虑申请财物援助计划或与社工了解更多详情。



### 加入支援小组

从其他看护者那里，吸取建议、得到鼓励、以及结交新朋友。



### 维持社交支持

与家人及朋友保持感情联系，腾出时间与他们沟通。



### 征求专业意见

假如你感到不胜负荷、不知所措，请向医疗专业人士或辅导员寻求帮助。

休息、充电，是为了变得更坚韧，而不是为了疗伤



### 简易贴士

#### 看护者的自我护理贴士



照顾好自己  
的健康



善待自己



了解自己的  
极限



有意识地休息、  
充电



做自己喜欢  
做的事



在日常生活  
中寻找乐趣



保持社交  
联系



向友人倾诉感受

## 看护者所需资源

机构名称	联络方式	地址	备注
<b>综合资源 / 热线服务电话</b>			
<b>护联中心 (Agency for Integrated Care – AIC)</b>	热线 : 1800 650 6060 网站 : <a href="https://www.aic.sg/">https://www.aic.sg/</a>	上网 <a href="https://www.aic.sg/about-us/aic-link">https://www.aic.sg/about-us/aic-link</a> , 了解各护联中心地点	为看护者及患病亲人提供看护资讯和援助计划
<b>失智症热线 (新加坡失智症协会) (Dementia Singapore – formerly Alzheimer’s Disease Association)</b>	电话 : 6377 0700 网站 : <a href="https://dementia.org.sg/">https://dementia.org.sg/</a>	20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendeemer Centre, Singapore 339914	为看护者及患上失智症亲人提供多种服务
<b>家庭服务中心 (Family Service Centres – FSCs)</b>	网站 : <a href="https://www.msf.gov.sg/policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Pages/Family-Service-Centres.aspx">https://www.msf.gov.sg/policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Pages/Family-Service-Centres.aspx</a>	全岛有多个家庭服务中心, 详情请浏览网站	为有需要的家庭提供协助
<b>保健促进局 (Health Promotion Board – HPB)</b>	电话 : 6435 3500 网站 : <a href="https://www.hpb.gov.sg/">https://www.hpb.gov.sg/</a>	3 Second Hospital Avenue, Singapore 168937	为全国提供健康资讯, 也积极推广健康活动
<b>新加坡卫生部 (Ministry of Health – MOH)</b>	电话 : 6325 9220 网站 : <a href="https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies">https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies</a>	16 College Road, Singapore 169854	为新加坡提供各种健康护理的相关津贴和计划
<b>预先医疗指示</b>			
<b>新加坡卫生部 (Ministry of Health – MOH)</b>	电话 : 6325 9220 网站 : <a href="http://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive">www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive</a>	16 College Road, Singapore 169854	提供法律文件, 让病人可以选择放弃延长生命的特殊治疗
<b>持久授权书</b>			
<b>公益监护人办公室 (Office of the Public Guardian – OPG)</b>	电话 : 1800 226 6222 网站 : <a href="http://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx">www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx</a>	公益监护人办公室 20 Lengkok Bahru, #04-02, Singapore 159053	提供法律文件, 让亲人授权家属或值得信任的朋友成为代理人, 在亲人失智后代为做决定



### 看护者支援小组

#### 新加坡失智症协会 (以英语、华语、马来语提供协助)

电话 : 6377 0700  
网站 : <https://dementia.org.sg/>

Caregiver Support Centre  
20 Bendemeer Road,  
#01-02 BS Bendeemer Centre,  
Singapore 339914

在轻松、舒适又安全的环境下, 给看护者提供支援和喘息的机会

New Horizon Centre (Jurong Point)  
1 Jurong West Central 2, #04-04,  
Jurong Point Shopping Centre,  
Singapore 648886

New Horizon Centre (Toa Payoh)  
Block 157 Toa Payoh Lorong 1,  
#01-1195, Singapore 310157

Family of Wisdom (Tiong Bahru)  
298 Tiong Bahru Road,  
#10-05 Central Plaza,  
Singapore 168730

#### 看顾者联盟 (Caregivers Alliance Limited)

热线 : 6460 4400  
网站 : <https://www.cal.org.sg/>

491-B River Valley Road, #04-04,  
Valley Point Office Tower,  
Singapore 248373

为精神健康问题病人的看护者提供支援、资源、培训课程和自我护理支持

#### 爱心福利协会 (Caregiving Welfare Association)

电话 : 6466 7957 / 7996  
网站 : <https://www.cwa.org.sg/>

Block 3 Ghim Moh Road, #01-294,  
Singapore 270003

提供看护者支援服务, 如辅导和支援。让看护者到 Caregivers' Sanctuary @NUH 接受帮助。

#### 触爱照护者扶持服务 (TOUCH Caregivers Support)

电话 : 6804 6555  
网站 : [www.touch.org.sg/caregivers](http://www.touch.org.sg/caregivers)

Block 444, Ang Mo Kio Avenue 10,  
#01-1603,  
Singapore 560444

提供一系列服务, 协助看护者应对看护工作所带来的各种挑战

### 中心内暂息护理

看护者可以考虑在护理过程中暂时休息, 进行自我护理。

根据亲人的患病情况和暂息时间的长短, 看护者可享有不同的选择。

欲知更多详情, 请浏览: <https://www.aic.sg/caregiving/Pages/Caring%20For%20Myself/getting-respite.aspx>



日渐暂息  
(包括提供相关服务的机构)

欲知更多详情, 请浏览: <https://www.aic.sg/care-services/Pages/Care%20at%20Centre/day-care.aspx>



Go Respite 试点项目  
(包括提供相关服务的机构)

Go Respite 让看护者提前报名, 向自己选择的服务业者申请暂息安排。这么一来, 看护者可以及时得到暂息。

欲知更多详情, 请浏览: <https://www.aic.sg/caregiving/go-respite-pilot>



备注





**Institute of Geriatrics and Active Ageing (IGA)**

**Tan Tock Seng Hospital**

11 Jalan Tan Tock Seng,  
Singapore 308433



[www.iga.com.sg](http://www.iga.com.sg)



[ttshiga](https://www.facebook.com/ttshiga)



[ttshiga](https://www.instagram.com/ttshiga)

PE serial number: PECC-IGA-ED-2021-1170C-v1