



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

**PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI DEMENSIA / ALZHEIMER'S SEDUNIA
21 SEPTEMBER 2023**

**TEMA:
"Inda terlalu awal, inda terlalu lambat"
(*Never Too Early, Never Too Late*)**

1. Majoriti, iaitu kira-kira 60-70% kes penyakit Alzheimer adalah penyebab utama bagi demensia. Penyakit Alzheimer adalah keadaan neurologi progresif yang menjejaskan ingatan, pemikiran, dan tingkah laku yang akhirnya dapat membawa kepada kemerosotan kognitif yang teruk dan kebergantungan. Walaupun umur adalah faktor risiko yang paling ketara, namun penyakit Alzheimer bukanlah sebahagian daripada proses penuaan yang normal. Genetik, faktor gaya hidup, dan kesihatan keseluruhan juga boleh menyumbang kepada perkembangan penyakit ini.
2. Menurut *Alzheimer's Disease International*, mengubahsuai semua faktor risiko mungkin boleh menghalang atau menanggukkan 40% kes demensia. Statistik ini membuktikan bahawa pencegahan dan pengawalan di setiap peringkat individu, masyarakat dan persekitaran mempunyai potensi yang besar dalam mengurangkan risiko demensia. Diantara faktor yang dikaitkan dengan perkembangan demensia adalah faktor semulajadi seperti

peningkatan usia dan juga faktor yang boleh diubahsuai seperti amalan cara hidup. Faktor risiko tersebut mempunyai ciri-ciri yang berhubungkait dengan penyakit demensia dan ianya boleh terjadi sebelum individu itu disahkan menghidap demensia secara klinikal. Walau bagaimanapun, faktor risiko demensia adalah berbeza diantara individu.

3. Mengambikira keperluan yang tinggi untuk memahami faktor risiko demensia, hari Alzheimer Sedunia di sambut setiap tahun pada 21 September sebagai salah satu peluang penting untuk meningkatkan kesedaran, menangani salah tanggapan dan menggalakkan pemahaman tentang penyakit ini. Pada tahun ini, sambutan Hari Alzheimer Sedunia mempunyai tema "**Inda terlalu awal, Inda terlalu lambat (*Never Too Early, Never Too Late*)**". Tema ini menekankan peranan penting dalam mengenal pasti faktor risiko demensia dan menggunakan langkah pengurangan risiko yang proaktif untuk menangguh dan mencegah terjadinya demensia di kalangan masyarakat. Ini termasuk dalam melaksanakan strategi pengurangan risiko yang berterusan bagi individu yang telah menghidap penyakit demensia. Hari Alzheimer Sedunia juga berfungsi sebagai satu platform untuk kerajaan, organisasi dan individu untuk bekerjasama dalam penyelidikan, pencegahan dan inisiatif penjagaan.
4. Walaupun kesedaran terhadap penyakit demensia dan kesihatan otak semakin meningkat, namun, ianya belum cukup kuat untuk mengukuhkan amalan pencegahan penyakit demensia. Antara perkara yang boleh dilakukan untuk mengurangkan risiko demensia adalah seperti:

- Kekal aktif dengan melakukan kegiatan fizikal sekurang-kurangnya 150 minit seminggu;
 - Mengamalkan pemakanan yang sihat seperti makanan kaya dengan bijiran, buah-buahan, sayur-sayuran, ikan dan kekacang;
 - Mencabar kecerdasan otak dapat membantu membina neuron otak baru dan mengukuhkan hubungan antara neuron;
 - Menikmati aktiviti sosial agar dapat merangsang kapasiti otak;
 - Menjaga kesihatan jantung dan mengawal tekanan darah tinggi termasuk tidak merokok; dan
 - Mendapatkan saringan kesihatan dengan lebih awal juga memainkan peranan yang penting dalam mengurangkan risiko demensia dan penyakit-penyakit tidak berjangkit yang lain.
5. Dalam meningkatkan kebolehcapaian (*accessibility*) terhadap sistem kesihatan bagi semua rakyat dan penduduk Negara Brunei Darussalam, Kementerian Kesihatan akan sentiasa memberikan rawatan yang berkualiti tinggi dan melaksanakan inisiatif pencegahan dan pengawalan yang lebih kos-efektif mengenai demensia.
6. Pendekatan *whole-of-society* yang diterapkan dengan kerjasama pelbagai agensi di Negara ini juga telah membuka peluang bagi Kementerian Kesihatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran terhadap demensia. Kementerian Kesihatan tidak kendur-kendur berganding bahu dengan pertubuhan bukan kerajaan seperti Demensia Brunei dalam meningkatkan kesedaran orang ramai terhadap pengurangan risiko demensia dan meningkatkan kemahiran penjagaan demensia di kalangan pesakit dan penjaga mereka. Kementerian Kesihatan dengan sokongan Kementerian Kebudayaan,

Belia dan Sukan melalui Pusat Kegiatan Warga Emas (PKWE) di seluruh Negara dan juga Pertubuhan WARGAMAS telah menganjurkan banyak inisiatif untuk meningkatkan kesedaran kesihatan di kalangan warga emas khususnya mengenai demensia.

7. Akhir kata, dengan adanya komitmen yang padu daripada segenap lapisan individu dan masyarakat dalam sama-sama mencapai Wawasan Brunei 2035, khususnya dalam mencapai Matlamat yang kedua iaitu kualiti kehidupan yang tinggi, in shaa Allah semua rakyat dan penduduk Negara Brunei Darussalam akan menikmati kesejahteraan hidup di masa hadapan.

-TAMAT-