



**CHANGING WORDS,
TOUCHING LIVES**

Hurt can come in different forms; it does not have to be physical.

Sometimes, words can hurt too. And when they do, it is more than just skin deep.

When speaking about dementia or the people impacted by it, appropriate language should be respectful, non-stigmatising, accurate, empowering, and inclusive.

And if we care enough to keep negative and stigmatising words out of our conversations about dementia or with persons living with dementia, we can prevent them from being hurt and scarred by our words.

WORDS CAN HURT

DEMENTIA LANGUAGE GUIDELINES

Welcome to the Dementia Language Guidelines! Through the pages of this booklet, we hope to educate and enable readers to use the appropriate words and phrases when dealing with or speaking about dementia.

The contents in the following pages have been adapted and localised from Dementia Australia's "Dementia Language Guidelines" and are applicable in all situations.

The words we use can have a significant and lasting impact. Together, let us adopt more appropriate language early – to better respect the dementia community, change the mindsets of those in our wider community, reduce the dementia stigma, and build a more dementia-inclusive Singapore.



CEO'S MESSAGE

“ A few years ago, we saw the importance of using the correct language when talking about dementia, and were inspired by our colleagues from Dementia Australia to develop our very own localised Dementia Language Guidelines.

The Singapore Guidelines is in our four national languages and contains local terms and words to use for dementia. Adopting the person-centred care approach, this guidebook enables readers to see people with dementia as individuals beyond the condition.

The production of this guidebook would not have been possible without the help of many organisations and individuals who contributed their time and resources. In no particular order of importance, this includes Yohanna Abdullah and Siti Aisha Binte Salim, our Malay translators; V Prema, Smita Giridhar, M. Mariappan, C Kasinthra, and C Sangary, our Tamil translators; Grace Yee and Wendy Wei, our caregivers who believed in our vision and took time to contribute their reflections; Steven Lau, a person living with dementia, who shared with us his thoughts on this guidebook; our volunteer Ng Swee Larn; Dr Philip Yap, Senior Consultant, Geriatrician & Palliative Care Physician at Khoo Teck Puat Hospital; our friends from Club HEAL; and last but not least, Lien Foundation, our co-collaborator for this project.

We sincerely hope that everyone, especially those who write and talk about dementia, will refer to this guide and play a part to reduce the stigma surrounding dementia. We can all do our part to empower and enable persons with dementia to live in happiness and with dignity in their own homes and our communities.

”

Jason Foo
Chief Executive Officer
Dementia Singapore
(formerly known as Alzheimer's Disease Association)



TALKING ABOUT DEMENTIA

Dementia is an umbrella term for various disorders of the brain, which cause progressive intellectual decline and present as a wide range of symptoms. Many of the words to avoid are outdated and were used when it was mistakenly thought that dementia was simply a normal part of ageing.

失智症是大脑各种障碍的总称，导致智力逐渐退化并出现广泛症状。许多要避免的用词已经过时，而且人们会错误地使用，认为失智症只是正常衰老的部分。

Demensia adalah istilah umum bagi pelbagai gangguan otak, yang menyebabkan kemerosotan yang progresif pada intelektual seseorang dan ianya hadir dalam gejala yang pelbagai. Banyak perkataan yang harus dielakkan sudah lapuk dan kerap digunakan apabila demensia disalah anggap sebagai sebahagian proses penuaan yang biasa.

முதுமை மறதியை மூளை இயக்கத்தின் குறைபாடு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது முற்போக்கான அறிவுசார் வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவதோடு, பரந்த அளவிலான அறிகுறிகளின் மூலமாகத் தென்படுகிறது. முற்காலத்தில் இதனைக் குறிக்க பல சொற்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. முதுமை மறதி என்பது வயதான காலத்தின் ஓர் இயல்பான செயல் என்று தவறாகக் கருதிவிடக் கூடாது.



PREFERRED WORDS

- Dementia
- Alzheimer's Disease and other forms of dementia
- A type of dementia
- 失智症
- 阿兹海默症与其他类型失智症
- 失智症的类型
- Demensia
- Penyakit Alzheimer dan jenis jenis demensia
- Sejenis demensia
- முதுமை மறதி
- அல்சைமர் நோய் மற்றும் பிற வகையான முதுமை மறதி
- ஒரு வகை முதுமை மறதி

WORDS TO AVOID

- Demented
- Affliction
- Senile
- 痴呆症
- 發狂
- 痛苦
- Hilang akal
- Penderitaan
- Nyanyuk
- அறிவாற்றல் இழந்தவர்
- துன்பம்
- முதுமை

TALKING ABOUT PEOPLE WITH DEMENTIA

When talking about a person living with dementia, we should see them as individuals beyond the condition, use words and phrases that preserve his or her dignity, and not place any judgements on the individual.

在谈论失智症人士时，我们应将他们视为超越病情的个体，使用维护其尊严的词语和短语，而不是针对个人进行任何判断。

Apabila kita berbicara tentang seseorang yang mengalami demensia, kita harus melihatnya sebagai seorang individu, melangkaui keadaannya, gunakan perkataan dan frasa yang dapat memelihara maruahnyanya dan tidak bersikap menghakimi pada individu tersebut.

முதுமை மறதியுடன் வாழும் ஒருவரைப் பற்றிப் பேசும்போது, அவர்களை நிபந்தனைக்கு அப்பாற்பட்ட தனிமனிதர்களாகப் பார்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்; அந்தத் தனிமனிதன் மீது தீர்ப்புகளை வழங்காத, கண்ணியத்தைக் காக்கும் வார்த்தைகளையும் சொற்றொடர்களையும் நாம் பயன்படுத்த வேண்டும்.



PREFERRED WORDS

- Person(s)/People with dementia
- Person(s)/People living with dementia
- Person(s)/People with a diagnosis of dementia

- 失智症人士
- 被诊断的失智症人士

- Orang yang mengalami demensia
- Orang yang hidup dengan demensia
- Orang yang mempunyai diagnosis demensia

- முதுமை மறதி உள்ளவர் அல்லது உள்ளவர்கள்
- முதுமை மறதியுடன் வாழும் நபர் அல்லது நபர்கள்
- முதுமை மறதி நோயைக் கண்டறிந்த நபர் / நபர்கள்

WORDS TO AVOID

- Sufferer
- Victim
- Demented person
- Empty shell
- Lost their mind

- 患者
- 受害者
- 痴呆者
- 空壳
- 失去想法

- Penderita
- Mangsa
- Hilang akal
- Jiwa kosong
- Orang gila

- பாதிக்கப்பட்டவர்
- சிதைந்த நபர்
- பைத்தியக்காரர் (பித்துப்பிடித்தவர்)
- அவர்களின் மனதை இழந்தனர்

TALKING ABOUT PEOPLE WITH DEMENTIA UNDER 65



The term “young onset dementia” is preferred when referring to people who are diagnosed before the age of 65. This is to avoid confusion with the term “early onset dementia”, as this can refer to the earlier or milder stages of dementia (experienced at any age).

当谈到 65 岁以下被诊断出的人士，首选术语“年轻病发性失智症”。这是为了避免与术语“早发性失智症”混淆，因为这可以指失智症的早期或较轻阶段（发生于任何年龄）。

Istilah “demensia pada usia muda” lebih sesuai digunakan bagi merujuk pada seseorang yang dikesan mengalami demensia sebelum usia 65 tahun. Ini adalah untuk mengelakkan kekeliruan dengan istilah “demensia pada peringkat awal”, yang merujuk kepada tahap awal atau sederhana demensia (yang boleh berlaku pada pelbagai peringkat usia).

65 வயதிற்கு முன்னர் ஒருவரிடம் முதுமை மறதி கண்டறியப்பட்டால், அவரைக் குறிப்பிடும் போது “இளம் தொடக்க முதுமை மறதி” என்ற சொற்றொடரைப் பயன்படுத்துவதையே விரும்பப்படுகிறது. இது “ஆரம்பகட்ட முதுமை மறதி” என்ற வார்த்தையுடன் குழப்பத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் இது டிமென்ஷியாவின் தொடக்கம் அல்லது இலசான நிலைகளைக் குறிக்கலாம் (இவை எந்த வயதிலும் அனுபவிக்கப்படலாம்).



PREFERRED WORDS

- Young onset dementia
- 年轻病发性失智症
- Demensia pada usia muda
- இளம் தொடக்க முதுமை மறதி

WORDS TO AVOID

- Early onset dementia
- Pre-senile dementia
- 提早衰老失智症人士
- 早期失智症人士
- Demensia peringkat awal
- Demensia pranyanyuk
- ஆரம்பகட்ட முதுமை மறதி
- முதுமைக்கு முன் வரும் டிமென்ஷியா முதுமை மறதி

TALKING ABOUT BEHAVIOURAL AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF DEMENTIA



We need to remember that no one chooses to have dementia and that behavioural changes and presenting symptoms are caused by uncontrollable changes to the brain. It can also be affected by medication and social and physical environments.

By using the appropriate language, we can ensure that we are not defining the person living with dementia by their symptoms alone.

我们需要记住，没有人会选择患有失智症，行为改变和出现的症状是由大脑无法控制的变化引起的。它也可能受到药物以及社会 and 物理环境所影响。

通过使用适当的语言，我们可以确保我们不会仅根据症状来定义失智症人士。

Perlu diingat bahawa tiada sesiapa memilih untuk mengalami demensia dan perubahan pada sikap serta penonjolan gejala adalah disebabkan oleh perubahan yang tidak boleh dikawal pada otak. Ianya juga boleh terjejas disebabkan oleh pengambilan ubat dan persekitaran fizikal.

Dengan penggunaan bahasa yang sesuai, kita dapat pastikan bahawa kita tidak mentakrifkan orang yang mengalami demensia berdasarkan pada gejala yang ada pada mereka.

முதுமை மறதியை யாரும் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை என்பதையும், அவர்களின் நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளின் வெளிப்பாடுகள் மூளையில் ஏற்படும் கட்டுப்படுத்த முடியாத மாற்றங்களால் ஏற்படுகின்றன என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இது மருந்துகளாலும், சமூக மற்றும் உடல் சூழல்களாலும் பாதிக்கப்படலாம்.

நாம் பொருத்தமான மொழியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், முதுமை மறதியுடன் வாழும் நபர்களை அவர்களின் அறிகுறிகளால் மட்டும் வரையறுக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



PREFERRED WORDS

- Changed behaviour(s)
- Expression(s)/Behaviour(s) of unmet need(s)
- Responsive behaviour(s)
- 行为转变
- 其需求无法被满足
- 反应行为
- Perubahan pada tingkah laku
- Luahan/Tingkah laku akibat keperluan yang tidak dipenuhi
- Tingkah laku yang mempunyai tindak balas
- நடத்தையில் மாற்றம்/ மாற்றங்கள்
- பூர்த்தி செய்யப்படாத தேவைகளின் வெளிப்பாடுகள்
- பதிலளிக்கக்கூடிய நடத்தைகள்

WORDS TO AVOID

- Challenging behaviour(s)
- Difficult behaviour(s)
- Wanderer
- 挑战性的行为
- 困难的行为
- 徘徊者
- Tingkah laku yang mencabar
- Tingkah laku yang rumit
- Merayau
- சவால்
- கொடுக்கக்கூடிய நடத்தைகள்
- சிரமம் கொடுக்கக்கூடிய நடத்தைகள்
- நாடோடியாக - அலைந்து திரிபவர்



TALKING ABOUT THE **IMPACT** OF DEMENTIA



The impact of dementia varies from one person living with dementia to the next. It will also impact them differently at different times and stages as the condition progresses. While we need to be truthful and realistic about its impact, we should not be too pessimistic or disempowering.

失智症所带来的影响因人而异。它会随着病情的发展在不同的时间和阶段产生不同的影响。我们需要真实和现实面对失智症所带来的影响，但我们不应过于悲观或剥夺权力。

Kesan daripada demensia adalah berbeza bagi orang yang mengalami demensia dengan yang lain. Apabila demensia menjadi semakin parah, ia juga akan menjejaskan mereka secara berbeza pada masa dan tahap yang berbeza. Sementara kita harus bersikap terbuka dan realistik terhadap kesannya, kita tidak harus menjadi terlalu pesimis ataupun lemah.

முதுமை மறதியின் தாக்கம் முதுமை மறதியுடன் வாழும் ஒவ்வொரு நபரிலும் மாறுபடும். நிலைமை தீவிரம் அடைய, வெவ்வேறு நேரங்களிலும் நிலைகளிலும் அது அவர்களை வித்தியாசமாகப் பாதிக்கும். பாதிப்பைப் பற்றி நாம் உண்மையாகவும் யதார்த்தமாகவும் (நடைமுறைக்கு ஏற்ப) இருக்க வேண்டும் என்றாலும், நாம் மிகவும் அவநம்பிக்கையாகவோ, வலுவிழக்கும்படியாகவோ பேசக் கூடாது.



PREFERRED WORDS

- Disabling
- Challenging
- Life-changing
- 失去能力
- 挑战性
- 生活转变
- Kurang keupayaan
- Cabaran
- Pertukaran cara hidup
- முடக்குகிறது
- சவால்மிக்கது
- வாழ்க்கை மாறுகிறது

WORDS TO AVOID

- Hopeless
- Unbearable
- Impossible
- 绝望
- 无法容忍
- 不可能
- Tidak boleh diharapkan
- Tidak bertanggung
- Mustahil / Tidak mungkin
- நம்பிக்கையற்ற நிலை
- தாங்க முடியாத நிலை
- சாத்தியமற்றது

TALKING ABOUT **CARING** FOR PEOPLE WITH DEMENTIA



Just like the varying impact of dementia on persons living with it, each caregiving journey also varies. Using words like “burden” incorrectly assumes that the caregiving role is entirely negative, or that caring for a person with dementia is always difficult.

就像失智症对失智症人士的影响不同，每次护理过程也各不相同。使用诸如“负担”之类的用词，会误导大众认为照护者角色完全是消极的，或者照护失智症人士总是很困难。

Sama seperti kesan yang berbeza yang dialami oleh orang yang mengalami demensia, setiap perjalanan seorang penjaga juga berbeza. Penggunaan kata kata seperti “beban” merupakan salah tafsiran bahawa peranan menjaga adalah sesuatu yang amat negatif, ataupun menjaga orang yang mengalami demensia selalunya dianggap suatu perkara yang sukar.

முதுமை மறதியுடன் வாழும் நபர்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு தாக்கங்களைப் போலவே, ஒருவரின் பராமரிப்பு பயணமும் மாறுபடும். “சுமை” போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தும்போது, முதுமை மறதி கொண்ட ஒருவரைப் பராமரிப்பது முற்றிலும் எதிர்மறையானது அல்லது எப்போதுமே கடினமானது என்று தவறாகக் கருதப்படும்.



PREFERRED WORDS

- Impact of supporting (someone) with dementia
- Effect of supporting (someone) with dementia
- Caregiving/Caregiver journey
- 支援（某人）所带来的影响
- 支援（某人）所带来的效果
- 照护者的路程
- Kesan pengaruh daripada menjaga seseorang yang mengalami demensia
- Kesan menjaga seseorang yang mengalami demensia
- Perjalanan Penjagaan/Penjaga
- முதுமை மறதி உள்ளவரை ஆதரிப்பதன் தாக்கம்
- முதுமை மறதி உள்ளவரை ஆதரிப்பதன் விளைவு
- பராமரிப்பது/ பராமரிப்பாளரின் பயணம்

WORDS TO AVOID

- Caregiver burden
- Burden of caring
- 照护者的负担
- 关怀所带来的负担
- Beban penjaga
- Beban menjaga
- பராமரிப்பாளருக்குச் சுமை
- அக்கறையின் சுமை (பரிவு காட்டுதலில் சுமை)



TALKING ABOUT DEMENTIA IN A MEDICAL CONTEXT AND RESEARCH

It is important to remember that even in research and in a medical context, the focus is on the person with dementia, and preferred words that maintain their dignity and individuality should be used.

即使在研究和医学背景下，重要的是将重点放在失智症人士身上，并且应该使用正确用语保持他们尊严和个体。

Amat penting untuk diingat bahkan dalam pengkajian dan konteks perubatan, tumpuannya adalah pada orang yang mengalami demensia, dan diharuskan untuk menggunakan kata kata yang sesuai yang dapat menjaga maruah dan keperibadian mereka.

ஆராய்ச்சியிலும், மருத்துவச் சூழலிலும் கூட, முதுமை மறதி உள்ள நபரின் மீது கவனம் செலுத்தப்படுவதோடு, அவர்களின் கண்ணியத்தையும் தனித்துவத்தையும் பாதிப்படையாத சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம்.



PREFERRED WORDS

- Dementia as a condition
- Participant (if in a research trial)
- Medical condition
- 失智症的一种状态
- 参与者 (在研究试验中)
- 医疗状况
- Demensia sebagai satu kondisi
- Peserta (sekiranya dalam sesuatu kajian)
- Kondisi kesihatan
- முதுமை மறதி எனும் நிலை
- பங்கேற்பாளர் (ஒர் ஆராய்ச்சி சோதனையில் இருந்தால்)
- மருத்துவ நிலை

WORDS TO AVOID

- Illness
- Disease (unless speaking about a type of dementia such as Alzheimer's Disease)
- Subject
- 疾病 (除非探讨关于失智症类型，像是阿兹海默症)
- 学科
- Sakit
- Penyakit - kecuali bercakap tentang sejenis penyakit demensia seperti penyakit Alzheimer's
- Subjek
- நோய்
- மனநோய் (அல்சைமர் நோய் எனப்படும் ஒரு வகையான முதுமை மறதியைப் பற்றி பேசும்போதைத் தவிர)
- வழக்கு - நோயினால் அவதியுற்றவர்

The LIEN FOUNDATION

is a Singapore philanthropic house noted for its model of radical philanthropy. It breaks new ground by investing in innovative solutions, convening strategic partnerships and catalysing action on social and environmental challenges. The Foundation seeks to foster exemplary early childhood education and excellence in eldercare. It supports innovative models of eldercare, advocates better care for the dying, and greater attention on dementia care.

FORGET US NOT

is an independent nationwide initiative organised by Lien Foundation, Khoo Teck Puat Hospital, and Dementia Singapore. This initiative aims to raise awareness of the growing number of persons living with dementia and their unique needs, and build a community of care where the condition is normalised and accepted as a disability. To date, the movement has drawn close to 200 organisations from different sectors and industries as partners, and more than 32,000 people have been trained with the practical know-how of how to support the persons with dementia they may encounter.



DEMENTIA SINGAPORE

Dementia Singapore was formed in 1990 as the 'Alzheimer's Disease Association' to better serve Singapore's growing dementia community, increase awareness about dementia, and reduce the stigma surrounding the condition.

As Singapore's leading Social Service Agency in specialised dementia care, Dementia Singapore aims to advocate for the needs of people living with dementia and their families; empower the community through capability-building, knowledge and consultancy; and deliver quality, person-centred care innovations.

To read and download the full Dementia Language Guidelines, visit www.dementia.org.sg/wordshurt or scan the QR code below.





CONTACT US

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

 **Helpline:** 6377 0700
 **Email:** info@dementia.org.sg
 **Website:** dementia.org.sg

FOLLOW US @DementiaSingapore

