



University of
Southampton

E·S·R·C
ECONOMIC
& SOCIAL
RESEARCH
COUNCIL



Buku Pegangan Kader dan Pengasuh Lansia



Disusun oleh :

Prof. Dr. drg. Yvonne Suzy Handajani, MKM

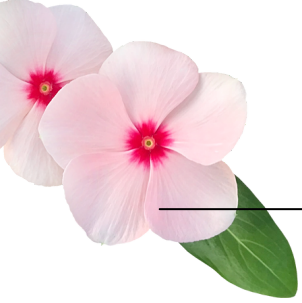
Elisabeth Schroeder-Butterfill, M.Sc, PhD

dr. Antoninus Hengky

Thania Vinsalia, S.Ked

Care Networks in Indonesia





DAFTAR ISI

Modul 1: Menjadi Seorang Pendamping

Perjalanan yang dialami bersama

Meningkatkan komunikasi

Membantu pengambilan keputusan

Melibatkan orang lain

Modul 2: Pengantar Demensia

Apa itu demensia dan pengaruhnya pada seseorang

Modul 3: Merawat Diri Sendiri

Mengurangi stress

Meluangkan untuk aktivitas yang disenangi

Berpikir dengan cara berbeda



Modul 4: Memberikan Perawatan Setiap Hari

Makan dan minum yang lebih nyaman

Mencegah masalah kesehatan akibat makanan

Perawatan gangguan buang air dan kemandirian bertoilet

Perawatan pribadi

Hari yang menyenangkan

Modul 5: Mengatasi Perubahan Perilaku

Pengantar perubahan perilaku

Gangguan daya ingat

Agresi

Depresi, kecemasan, dan apatis

Gangguan tidur

Khayalan dan halusinasi

Perilaku berulang

Berjalan dan tersesat

Perubahan dalam penilaian

Modul 6: Pencegahan Luka Dekubitus

Modul 7: Mengatasi Luka Dekubitus

Modul 8: Latihan Fisik Pada Lansia



MODUL I: MENJADI SEORANG PENDAMPING

PELAJARAN 1: PERJALANAN YANG DIALAMI BERSAMA

Peran Anda dapat berubah seiring berjalannya waktu

Pada awalnya, Anda mungkin masih dapat menikmati berbagai aktivitas bersama. Seiring memberatnya demensia, orang dengan demensia akan semakin kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga akan butuh lebih banyak bantuan, seperti memberi obat dan mengantar lansia.

Pada tahap menengah dan lanjut, pendamping harus lebih banyak lagi membantu. Hal ini meliputi perawat pribadi seperti mandi, ke toilet dan berpakaian. Beberapa hal mungkin akan sulit dilakukan pendamping dan menimbulkan stres.

Jaga hubungan dengan orang yang Anda rawat

Bicarakan hal tentang perubahan yang terjadi saat ini. Tetap terhubung satu sama lain dan diskusikan perubahan yang mungkin dapat terjadi seiring berjalannya waktu.

Rencanakan aktivitas, relaksasi, dan libatkan orang lain

Semakin berlanjutnya penyakit, semakin pendamping dibutuhkan. Terkadang pendamping tidak meluangkan waktu yang cukup untuk dirinya sendiri sendiri. Rawat diri Anda sebaik mungkin. Rencanakan aktivitas yang menyenangkan bagi Anda. Merawat tidak seharusnya membuat kita merasa sendiri. Beritahukan kepada teman dan anggota keluarga Anda saat Anda membutuhkan istirahat.

Rencanakan masa depan dengan baik

Diskusikan dengan orang yang Anda rawat terkait siapa yang akan melakukan perawatan, perencanaan biaya kebutuhan perawatan, dan keputusan pilihan perawatan lanjutan di akhir kehidupan.





MODUL 1: MENJADI SEORANG PENDAMPING

PELAJARAN 2: MENINGKATKAN KOMUNIKASI
PELAJARAN 3: Mendukung Pengambilan Keputusan

Cara meningkatkan komunikasi

Ketika berkomunikasi, gunakan cara bicara yang lembut, mendengarkan, menanggapi dengan serius, dan memeluk mereka, pastikan Anda dan yang dirawat saling mengerti dengan menggunakan bahasa yang sederhana, serta peduli. Perhatikan juga ekspresi orang yang dirawat. Berikan pujian supaya yang dirawat merasa senang.

Periksa kemampuan melihat dan mendengar orang yang dirawat, lalu sesuaikan (mengurangi kebisingan, pakai alat bantu, atau konsultasi ke dokter).



Tips Komunikasi

1. Perhatikan bahasa tubuh dan sikap kita terhadap lansia
2. Terapkan kontak mata dengan lansia, berbicara dari sebelah depan, sejajar dengan mata agar ekspresi kita tampak jelas bagi lansia
3. Berbicara pelan-pelan dan penggunaan kata-kata yang sederhana dan mudah dimengerti
4. Jangan memotong pembicaraan
5. Jangan memarahi, mengagetkan, atau mengolok-olok penderita. Berdebat atau berteriak akan meresahkan lansia.
6. Hindari suara lain yang bisa mengganggu pembicaraan
7. Bersikap ramah dan bersahabat pada lansia

Pentingnya dukungan dalam pengambilan keputusan

Seperti orang lain, lansia berhak berpartisipasi dalam semua keputusan yang memengaruhi hidup dan kesejahteraannya.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mendukung pengambilan keputusan

- Dorong orang yang Anda rawat untuk melakukan apa yang bisa mereka lakukan, supaya lebih mandiri dan lebih percaya diri.
- Pada demensia lanjut, sederhanakan pengambilan keputusan dengan membatasi pilihan atau diskusikan pada situasi yang lebih baik (seperti saat hati senang).
- Libatkan dalam keputusan yang kompleks dengan dukungan yang sesuai dan dimengerti.





MODUL I: MENJADI SEORANG PENDAMPING

PELAJARAN 4: MELIBATKAN ORANG LAIN

Pentingnya melibatkan keluarga dan teman

Melibatkan orang lain untuk merawat mungkin sulit bagi Anda, karena Anda mungkin berpikir orang lain tidak dapat merawat sebaik Anda ataupun orang lain tidak punya waktu. Seiring berjalannya waktu, bantuan yang dibutuhkan semakin banyak. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang lain dalam perawatan.

Selain itu, adanya orang lain dapat membantu mengerti situasi dan perasaan Anda. Jangan tunggu terlalu lama, karena bantuan sejak dini dapat memungkinkan Anda terus melakukan perawatan jangka panjang.

Bentuk Bantuan

Bantuan Praktis

- Bantuan ini bersifat membantu langsung dalam perawatan atau membantu tugas lain dari pendamping, seperti membersihkan rumah, belanja, atau memasak.

Bantuan Untuk Aktivitas Menyenangkan

- Bantuan berupa aktivitas yang disenangi supaya pendamping dapat rileks dan mengurangi stres.

Bantuan Emosional

- Mencari orang lain yang dapat mengerti perasaan Anda dan mendengarkan keluhan Anda.

Bantuan Informasi

- Bantuan berupa informasi mengenai perawatan.



Libatkan orang lain dalam menjaga kesehatan lansia dengan memastikan bahwa lansia mendapatkan pelayanan kesehatan yang kesinambungan, untuk mencegah munculnya penyakit atau perburukan kondisi lansia.

Peran Kader

Kader dapat menjadi sumber pendukung dan pedoman bagi pendamping dalam pelayanan lansia.

MODUL 2 : PENGANTAR DEMENSIA

Apa itu demensia ?

Demensia terjadi sebagai akibat dari suatu proses penyakit yang semakin merusak otak seiring dengan berjalannya waktu. Demensia menyerang semua kelompok sosial dan tidak berhubungan dengan strata sosial, jenis kelamin, kelompok etnis, atau lokasi geografis tertentu. Demensia bukan bagian dari penuaan normal. Demensia lebih umum terjadi pada lansia, namun demikian orang usia muda juga dapat mengalaminya

Apa penyebab demensia?

Demensia disebabkan oleh sejumlah penyakit yang menghancurkan sel saraf dan merusak otak. Sebagian besar, demensia disebabkan oleh Penyakit Alzheimer, yang merupakan penyakit ini menghancurkan sel otak dan sel saraf serta mengganggu transmitter pembawa pesan di otak, terutama yang berperan dalam menyimpan ingatan. Jenis lainnya dapat berupa demensia yang disebabkan oleh bagian sel otak mati akibat dari kerusakan pembuluh darah dan suplai oksigen otak berkurang atau hilang. Gejalanya terjadi tiba-tiba, setelah kejadian stroke, atau seiring berjalannya waktu.

Jenis demensia lainnya dapat berupa demensia yang disertai dengan gangguan pergerakan tubuh dan perubahan perilaku penderitanya. Penyebab yang lebih kecil yaitu disebabkan oleh alkohol dan HIV/AIDS.



Demensia memiliki tahapan

Gejala dapat berupa hilang ingatan ringan hingga berat, serta gangguan berpikir yang membuat seseorang tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Pada awalnya, dapat terjadi masalah ingatan, disorientasi waktu, tersesat, dan sulit mengambil keputusan.

Seiring berlanjutnya demensia, mulai menjadi sangat pelupa, butuh orang lain untuk beraktivitas. Pada tahap lanjut, orang dengan demensia mungkin tidak mengenali kerabat lagi dan menunjukkan perubahan perilaku .



MODUL 2 : PENGANTAR DEMENSIA



10 gejala umum demensia/pikun yang perlu dikenali oleh caregiver:

1. Gangguan daya ingat: Sering lupa kejadian yang baru saja terjadi, lupa janji, menanyakan dan menceritakan hal yang sama berulang kali.
2. Sulit fokus: Sulit melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari, lupa cara memasak, mengoperasikan telepon/handphone, tidak dapat melakukan perhitungan sederhana, dan mengerjakan sesuatu yang biasa dilakukan dengan waktu yang lebih lama.
3. Sulit melakukan kegiatan yang biasa dilakukan: Sulit untuk merencanakan atau menyelesaikan tugas sehari-hari.
4. Bingung (disorientasi): Bingung akan waktu (hari/tanggal/hari penting), bingung dimana mereka berada dan bagaimana mereka sampai disana, tidak tahu jalan pulang kembali ke rumah.
5. Kesulitan memahami ciri dan posisi benda tertentu (visuospasial): Sulit untuk membaca, mengukur dan menentukan jarak, membedakan warna, membedakan sendok atau garpu, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin, menuangkan air di gelas namun tumpah dan tidak tepat menuangkannya.
6. Gangguan berkomunikasi: Kesulitan berbicara dan mencari kata yang tepat, seringkali berhenti di tengah percakapan dan bingung untuk melanjutkannya.
7. Menaruh barang tidak pada tempatnya: Lupa dimana meletakkan sesuatu, bahkan kadang curiga ada yang mencuri atau menyembunyikan barang tersebut.
8. Salah membuat keputusan: Berpakaian tidak serasi, misalnya memakai kaos kaki kiri berwarna merah dan kanan berwarna biru, tidak dapat memperhitungkan pembayaran dalam bertransaksi sehingga kerap memberikan uang yang jauh lebih banyak dari jumlah yang seharusnya dibayarkan, dan tidak dapat merawat diri dengan baik.
9. Menarik diri dari pergaulan: Tidak memiliki semangat ataupun inisiatif untuk melakukan aktivitas atau hobi yang biasa dinikmati, tidak terlalu semangat untuk berkumpul dengan teman-temannya.
10. Perubahan perilaku dan kepribadian : Emosi berubah secara cepat, menjadi bingung, curiga, dan depresi, takut atau ketergantungan yang berlebihan pada anggota keluarga, mudah kecewa, marah, dan putus asa.



MODUL 3 : MERAWAT DIRI SENDIRI

PELAJARAN 1: MENGURANGI STRES
PELAJARAN 2: MELUANGKAN WAKTU UNTUK AKTIVITAS MENYENANGKAN



Hal yang harus diperhatikan seorang pendamping

1. Selalu menjaga kesehatan diri sendiri.
Luangkan waktu setiap hari untuk melakukan sesuatu untuk diri sendiri: seperti membaca, mendengarkan musik, dan tetap berkomunikasi dengan orang-orang terdekat.
2. Manajemen stress pada caregiver
 - Penyediaan waktu istirahat, olahraga, dan rekreasi untuk caregiver.
 - Mengikuti perkumpulan atau kegiatan kelompok di lingkungan setempat.
 - Bersosialisasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar.
 - Memanfaatkan social media untuk berkonsultasi atau sharing tentang permasalahan lansia.
 - Bersikap ikhlas, berdoa, dan bersabar.
3. Memperhatikan nutrisi yang seimbang
4. Banyak minum air putih, konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, serta mengurangi gula dan kafein. Jangan melewatkan waktu makan.
5. Keamanan dan kenyamanan sarana yang digunakan

Saran untuk melakukan aktivitas menyenangkan

- Pertimbangkan untuk meminta bantuan seseorang untuk melakukan beberapa tugas harian Anda.
- Pertimbangkan dampak dari tidak dilakukannya tugas tertentu pada saat itu juga. Cobalah untuk melakukan aktivitas satu per satu dan selesaikan sebanyak mungkin hal yang sudah Anda rencanakan. Jika Anda tidak menyelesaikan sesuatu, hal itu dapat membuat Anda merasa kurang puas. Anda mungkin tidak bisa fokus sepenuhnya pada aktivitas selanjutnya. Anda bisa merasa lebih bertenaga jika Anda menyelesaikan suatu aktivitas sebelum memulai aktivitas lainnya.
- Pikirkan cara lain untuk mengatur waktu Anda secara lebih baik. Pertimbangkan untuk menggunakan agenda atau kalender.
- Bicarakan dengan seseorang tentang bagaimana Anda bisa mengatur waktu Anda dengan lebih baik. Meminta pendapat atau saran orang lain mungkin bisa membantu.



MODUL 3: MERAWAT DIRI SENDIRI

PELAJARAN 3: BERPIKIR SECARA BERBEDA

Contoh aktivitas relaksasi - Bernapas dengan penuh kesadaran (*mindful*)

Latihan ini membantu Anda merasa tenang dan menurunkan stress. Latihan ini memakan waktu 5 menit.

1. Duduk tegak di kursi dan pastikan wajah dan bahu Anda rileks
2. Letakkan tangan Anda ke perut Anda dan rasakan gerakan napas
3. Tarik napas dalam 4 hitungan dan buang napas dalam 8 hitungan, dengan kecepatan yang nyaman
4. Perut Anda akan mengembang dengan setiap tarikan napas dan mengempis dengan setiap hembusan napas
5. Kembalilah ke pernapasan normal Anda dan luangkan waktu 1 menit untuk mengamati pernapasan Anda sendiri dan perhatikan bagaimana perasaan Anda
6. Berlatihlah mendengarkan pikiran Anda sendiri tanpa pemikiran negatif
7. Jika pikiran Anda kemana-mana, fokuskan kembali pada pernapasan dan meditasi

Hal-hal yang perlu diingat

- Terdapat banyak cara menghadapi berbagai kejadian.
- Pikiran negatif membuat kita sedih.
- Yang membuat Anda merasa marah, sedih, senang, atau merana, bukanlah kejadiannya.
- Pikiran yang bermanfaat atau negatif dapat menentukan bagaimana tanggapan Anda terhadap situasi.
- Lihat sisi positif dari setiap situasi.

Pikiran menentukan bagaimana perasaan kita

Terdapat berbagai cara untuk berhadapan dengan kejadian yang membuat stres. Salah satunya adalah dengan berpikir secara berbeda. Yang membuat Anda merasa marah, sedih, senang, atau bersalah, bukanlah suatu kejadian tertentu, melainkan bagaimana Anda memandang kejadian tersebut. Kejadian yang ada bisa berupa apa pun. Berikut beberapa contohnya:

- Orang yang Anda rawat menjadi marah ketika Anda menanyakan sesuatu kepadanya.
- Anggota keluarga Anda yang berjanji untuk menolong Anda tidak datang atau membatalkan janjinya.
- Orang yang Anda rawat tidak bisa menemukan sesuatu. Anggota keluarga Anda menyalahkan Anda karena tidak memberikan perawatan yang tepat.

Banyak orang berpikir bahwa perasaan mereka adalah konsekuensi langsung dari suatu kejadian. Akan tetapi, cara Anda memandang kejadian itu yang akan menentukan bagaimana perasaan Anda.





MODUL 4: MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 1: MAKAN DAN MINUM

PELAJARAN 2: PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN KARENA MAKANAN

Buat waktu makan menyenangkan

- Orang yang Anda rawat harus didorong dan didukung untuk makan dan minum.
- Anda bisa melibatkan orang yang dirawat dalam aktivitas saat makan untuk membuat waktu makan menyenangkan.
- Proses makan dan minum bisa dibantu dengan memodifikasi makanan, peralatan makan, dan lingkungan.
- Menjaga pola makan dan minum yang baik.
- Bantu cegah dehidrasi dengan mendorong orang dirawat untuk minum.
- Catat dan pantau jumlah cairan yang dikonsumsi, terutama bila ada penyakit jantung atau ginjal.



Cegah masalah kesehatan yang berhubungan dengan makanan

- Pada orang yang dirawat dapat mengalami sulit mengunyah atau menelan, penurunan kemampuan mencium bau, mengecap, dan melihat, sehingga mengganggu proses makan dan pencernaan menyebabkan penurunan berat badan.
- Kesulitan menelan dapat menimbulkan infeksi paru (pneumonia aspirasi), oleh karena itu berikan makanan lebih sedikit, posisi tegak dan dengan tekstur yang lebih lunak (menggunakan blender atau pengental).
- Letakan bahan atau zat berbahaya di luar jangkauan orang yang dirawat untuk menghindari kesalahan makan/minum.
- Pada lansia dengan demensia atau sudah renta, mungkin diperlukan bantuan dalam memberi mereka makan.





MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 1: MAKAN DAN MINUM

PELAJARAN 2: PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN KARENA MAKANAN

Pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia

Caregiver harus memahami dan menerapkan tentang pengaturan makan yang dianjurkan sehingga kebutuhan gizi lansia terpenuhi.

Pemenuhan nutrisi lansia dapat melindungi lansia dari penyakit, mengurangi keparahan penyakit, dan mempercepat pemulihan penyakit.



Bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia

- Makanan pokok
Sebagai sumber karbohidrat, seperti nasi (beras merah, tumbuk, beras putih, dll.), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum, dan havermut.
- Lauk pauk
Sebagai sumber protein, lemak, dan mineral:
Protein hewani: ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah, dan ikan segar lainnya), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur, susu rendah lemak, dll.
Protein nabati: tempe, tahu, dan kacang-kacangan serta olahannya
- Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, lalapan, dan sayur segar lainnya.
- Buah: pepaya, pisang, jeruk, alpukat, apel, dll.
- Makanan sumber zat besi: hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam), dan kacang-kacangan.
- Makanan sumber kalsium: ikan, sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis), dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, papaya, alpukat, apel, stroberi, buah naga, dll.).
- Minum air putih minimal 8 gelas per hari.





MODUL 4: MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 1: MAKAN DAN MINUM
PELAJARAN 2: PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN KARENA MAKANAN

Jumlah yang dianjurkan

1/2 piring terdiri dari sayur dan buah, 1/3 piring terdiri dari lauk pauk, dan sisanya 2/3 terdiri dari makanan pokok.



Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia

1. Konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) dalam makanan sehari-hari, sesuai dengan anjuran G4GL5, yaitu:
 - Konsumsi gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari)
 - Konsumsi garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari)
 - Konsumsi lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67 gram/hari)
2. Makanan tinggi natrium: baik dalam bentuk garam dapur atau makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman bersoda, asinan sayur dan buah, serta snack kemasan
3. Makanan tinggi lemak, misalnya gorengan, kerupuk.
4. Bahan makanan yang bergas, antara lain ketan, kol, nangka, dan durian dalam jumlah banyak.



MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 1: MAKAN DAN MINUM

PELAJARAN 2: PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN KARENA MAKANAN

Tersedak/Choking

Tersedak atau choking dapat menyebabkan seseorang mengalami penyumbatan jalan napas. Tersedak dapat menjadi sangat berbahaya dan harus segera ditolong. Ketika ada orang yang tersedak, penting sekali mengetahui apa yang harus dilakukan.

Tanda-tanda tersedak

- Sulit bernapas
- Tidak mampu mengeluarkan suara/bicara
- Awalnya disertai dengan batuk-batuk
- Tanda khas tersedak: korban memegang lehernya dengan ibu jari dan jari telunjuk
- Korban tampak pucat dan kebiruan pada bibir dan kulitnya
- Tampak panik hingga hilang kesadaran

Manuver Heimlich (abdominal thrusts/desakan atau dorongan ke perut) adalah teknik respons darurat yang bisa menyelamatkan jiwa dalam beberapa detik.

Manuver ini merupakan tindakan yang akan meloloskan makanan atau objek lain dari saluran pernapasan seseorang ketika tersedak, dengan memberikan tekanan ke perut dan dada, membuat objek terlempar ke luar. Tersedak biasanya terjadi tiba-tiba, jadi mengetahui bagaimana melakukan tindakan darurat ini dan bersedia menggunakan pengetahuan tersebut bisa menyelamatkan nyawa seseorang.

Cara melakukan manuver Heimlich

- Tarik ke arah dalam dan ke atas, menekan ke dalam perut korban dengan dorongan ke atas, menggunakan kekuatan yang cukup. Buat gerakan seperti huruf “J” – ke dalam, kemudian ke atas.
- Lakukan dorongan dengan cepat dan kuat, seperti mencoba mengangkat korban dari lantai (menggendong).
- Lakukan dorongan ke perut 5 kali dengan cepat. Ulangi dorongan hingga objek lolos dan terlempar keluar. Korban akan terbatuk mengeluarkan objek yang menutup jalan pernapasannya apabila tindakan ini berhasil.
- Periksa apakah pernapasan sudah kembali normal



MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 3: PERAWATAN GANGGUAN BUANG AIR DAN KEMANDIRIAN BERTOILET

Pengendalian terhadap perasaan BAK (Buang Air Kecil)

- Konsultasikan ke dokter atau tenaga kesehatan untuk mengetahui penyebabnya
- Menganjurkan untuk BAK secara teratur
- Meminta perawat untuk melatih bladder training (terapi untuk mengembalikan fungsi kandung kemih yang mengalami gangguan ke keadaan normal)
- Ganti pampers secara teratur

Inkontinensia urin

Inkontinensia urin adalah hilangnya kontrol kandung kemih. Ini berarti Bapak/Ibu tidak bisa selalu mengontrol saat buang air kecil. Ada berbagai jenis inkontinensia urin. Sebagian besar dapat diobati. Pelatihan kandung kemih adalah pengobatan umum.



Bladder training

Pelatihan kandung kemih adalah cara belajar untuk mengelola inkontinensia urin. Ini membantu Bapak/Ibu mengubah kebiasaan buang air kecil. Hal ini umumnya digunakan untuk inkontinensia stres atau inkontinensia mendesak. Inkontinensia stres adalah ketika urin bocor karena tekanan tiba-tiba pada otot perut bagian bawah. Ini bisa terjadi saat batuk, tertawa, mengangkat sesuatu, atau olah raga. Inkontinensia mendesak adalah ketika kebutuhan untuk buang air kecil datang begitu cepat sehingga Bapak/Ibu tidak dapat ke toilet tepat waktu. Pelatihan kandung kemih juga dapat digunakan untuk kombinasi dari 2 jenis (disebut inkontinensia campuran).

Pelatihan kandung kemih dapat membantu dengan:

- Memperpanjang jumlah waktu antara perjalanan ke kamar mandi.
- Meningkatkan jumlah urin yang dapat ditampung oleh kandung kemih bapak/ibu.
- Meningkatkan kontrol bapak/ibu atas keinginan untuk buang air kecil.





MODUL 4: MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 3: PERAWATAN GANGGUAN BUANG AIR DAN KEMANDIRIAN BERTOILET

Senam Kegel

Gerakan sederhana ini dapat membantu banyak wanita dan pria, tanpa memandang usia bapak/ibu. Gerakan ini memperkuat otot-otot dasar panggul yang menopang kandung kemih bapak/ibu. Ketika otot-otot ini lemah, bapak/ibu cenderung mengalami kebocoran.



ASSISTED HEEL DROPS



BRIDGE



DEAD BUG



BIRD DOG



MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 4 : PERAWATAN PRIBADI

Perawatan dasar keperawatan lansia

Tujuan perawatan dasar keperawatan lansia adalah memberikan keamanan dan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan “Activity of Daily Living/ADL” dan “Instrumental Activity of Daily Living/IADL”.

Contoh aktivitas ADL dan IADL

ADL : mandi, aktivitas toilet, menggunakan pakaian, makan, dan berjalan

IADL: memasak, membersihkan rumah, minum obat, mencuci pakaian, belanja, mengatur keuangan, komunikasi, dan kemampuan transportasi.

Bantuan untuk pemenuhan hidup sehari-hari

- Pemenuhan nutrisi: kebutuhan energi; kebutuhan air, mikronutrien (kalsium, zat besi, vitamin A, B, dan C), serta rendah lemak
- Pemeliharaan higiene: mandi, kebersihan gigi mulut, kelembapan kulit, perawatan rambut, dan hindarkan tangan terendam air terlalu lama.
- Pemenuhan kebutuhan istirahat dan olah raga: istirahat cukup, olah raga ringan.
- Kemandirian: dukungan untuk berusaha melakukan sendiri kegiatan pemenuhan dasar (lihat ADL), dengan alat bantu yang sesuai bila diperlukan.
- Mengajak lansia tetap bersosialisasi dan beraktivitas sesuai dengan minatnya.





MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 4 : PERAWATAN PRIBADI

Modifikasi lingkungan

Terdapat berbagai alasan terkait mengapa lansia tidak bisa melakukan perawatan pribadi. Salah satunya adalah mungkin tidak dapat menemukan barang yang mereka butuhkan untuk perawatan pribadi atau lupa caranya. Contohnya :

- Anda bisa memodifikasi lingkungan Anda agar mempermudah mereka dalam menemukan barang yang mereka butuhkan untuk perawatan pribadi (di tempat yang mudah terlihat).
- Pasang foto atau kata-kata sebagai pengarah.
- Gunakan label arah untuk membuka atau menutup.
- Ubah cara mandi dari pancuran/berendam menjadi mandi dengan spons.
- Gunakan keset anti licin, tempat duduk, pegangan tangan di toilet.
- Usahakan pencahayaan terang.
- Menggunakan kursi BAB/BAK atau commode.

- Menggunakan alat bantu jalan bila susah berjalan, seperti *walker* atau tongkat.

Usahakan lansia dapat beraktivitas semandiri mungkin. Pendamping hanya membantu seperlunya.



MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

PELAJARAN 5: RUTINITAS YANG MENYENANGKAN



Membuat rutinitas untuk lansia

Penting bagi Anda untuk mencoba menjaga rutinitas dan aktivitas yang biasa dilakukan oleh orang yang anda rawat, dan menyesuaikan rutinitas serta aktivitas tersebut seiring berubahnya kemampuan mereka. Hal ini dapat menenangkan dan mengurangi stres di rumah.

Suatu rutinitas adalah sesuatu yang dilakukan seseorang setiap hari atau hampir setiap hari. Memiliki rutinitas di waktu-waktu lain juga bermanfaat, contohnya seperti langsung dilakukan setelah bangun dari tempat tidur di pagi hari, ketika sedang makan siang atau merencanakan apa yang akan dilakukan di sore hari. Semakin mudah dan sederhana rutinitas tersebut untuk dijalani, semakin besar kemungkinannya untuk menenangkan orang dengan demensia dan mengurangi stres di rumah.

Pagi hari

Hal yang bermanfaat untuk dilakukan adalah mengatur waktu untuk bangun dan selanjutnya mengatur beberapa hal yang akan dilakukan secara berurutan dalam memulai aktivitas. Contohnya mandi, menggosok gigi, berpakaian lalu duduk untuk sarapan.

Siang hari

Saat siang hari, hal yang juga penting untuk dilakukan adalah mencoba meluangkan waktu untuk aktivitas yang disukai oleh orang dengan demensia, seperti mengunjungi teman atau anggota keluarga lainnya, membaca, bermain games, atau melihat TV. Aktivitas-aktivitas ini akan bergantung pada minat orang tersebut sebelumnya dan kemampuannya saat ini.

Apa itu *sundowning*?

Terkadang orang dengan demensia mudah gelisah, agresi atau kebingungan di sore hari atau menjelang malam. Hal ini sering kali disebut '*sundowning*' dan bisa sangat membuat stres para pendamping. Penyebab pasti dari *sundowning* masih belum jelas tetapi hilangnya suatu rutinitas mungkin bisa menjadi salah satu alasan. Cobalah untuk memberi orang tersebut suatu aktivitas yang berarti untuk dilakukan di waktu-waktu ini.



Malam hari

Lakukan aktivitas yang disukai pada sore hingga malam, seperti membaca, jalan sore, dan menonton TV. Pastikan waktu tidur lansia tidak berubah-ubah sehingga tidak mengalami masalah tidur.

MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 1: PENGANTAR PERUBAHAN PERILAKU

Perubahan perilaku dapat membuat stres. Demensia mengubah cara orang berperilaku, berpikir, atau bertindak. Hal ini tidak hanya memengaruhi orang dengan demensia, tetapi juga membuat pendamping menjadi stres dan kecewa.

Perubahan perilaku merupakan sebuah siklus.

Penting untuk memahami perubahan perilaku dan apa yang terjadi sebelum dan sesudah perilaku tersebut. Terkadang Anda bisa mengurangi atau bahkan mencegah perilaku tertentu.



Contoh perubahan perilaku

- Gangguan daya ingat: Lupa atau kehilangan barang, tidak mampu ingat kejadian baru-baru ini atau mengingat tanggal dan hari apa.
- Agresi: Berbicara atau berperilaku secara mengancam, atau melakukan hal yang membuat ketakutan.
- Depresi, cemas, apatis: Merasa sedih, khawatir, ketakutan, frustrasi, marah, menjadi emosional yang tidak seperti biasanya, menarik diri, dan bereaksi lamban.
- Sulit tidur: Gelisah malam hari, membangunkan Anda atau anggota keluarga lain.
- Khayalan dan halusinasi: Melihat atau mendengar sesuatu yang tidak ada.
- Perilaku berulang: Mengulang pertanyaan atau tindakan yang sama berkali-kali.
- Berkeliaran: Terus menerus berjalan-jalan, meninggalkan rumah dan tersesat.
- Perubahan dalam penilaian: Berbicara hal yang salah di waktu yang tidak tepat, berperilaku tidak sopan, tidak memahami keterbatasan diri.



MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 2: GANGGUAN DAYA INGAT

PELAJARAN 3: AGRESI

Cara mengatasi gangguan daya ingat

- Cobalah menggunakan alat bantu untuk mengingat seperti sebuah catatan, kotak obat, pengingat atau alarm.
- Jika memungkinkan libatkan orang yang dirawat untuk mencari jalan terbaik untuk mendukung mereka.
- Penting diingat bahwa orang dengan demensia tidak dapat disalahkan, karena bukan kemauan mereka untuk lupa.
- Pikirkan cara menanggapi yang terbaik tanpa membuat stress.
- Ajak melakukan kegiatan-kegiatan yang bermakna dan disukai

Kegiatan untuk mencegah demensia

- Mengasah otak: mengisi TTS, mengingat dan menceritakan kejadian masa lalu, bermain catur, dan lainnya.
- Mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat: membuat kerajinan tangan, berkebun, bernyanyi.
- Bergabung dalam kegiatan kelompok, bersosialisasi dengan kerabat
- Melakukan aktivitas fisik: mengerjakan pekerjaan rumah tangga yang ringan, senam lansia, dan lainnya



Mengapa agresi terjadi?

Hal ini dapat terjadi karena kebutuhan yang tidak terpenuhi, penyakit seperti infeksi saluran kemih, kombinasi obat-obatan atau efek samping obat, ataupun sesuatu yang sedang terjadi di sekitar orang dengan demensia.

Lansia dapat mengalami kesulitan dalam memahami orang lain, menilai situasi sosial, mengendalikan perasaan mereka atau mengekspresikan diri mereka sendiri seperti dahulu.

Cara mengatasi agresi

- Ambil napas dalam dan pikirkan cara menanggapi yang paling positif dan tidak membuat Anda dan lansia stres.
- Berkomunikasi dengan sabar dan penuh pengertian.
- Tetap menjaga martabat dan bersifat tidak memaksa.
- Cobalah mengubah lingkungannya agar lebih menyenangkan.
- Jika 1 pendekatan gagal, coba pendekatan lainnya.
- Jika masih tetap agresif, terdapat banyak informasi yang tersedia di internet atau langsung ke petugas kesehatan.



MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 4: DEPRESI, KECEMASAN DAN APATIS

Depresi pada lansia

Depresi adalah gangguan emosional berupa perasaan tertekan, tidak merasa bahagia, sedih, merasa tidak berharga, tidak mempunyai semangat, tidak berarti, dan pesimis terhadap hidup yang menetap lebih dari dua minggu.

Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal antara lain masalah ekonomi yang tidak terjamin, ketakutan diasingkan oleh keluarga, ketakutan tidak diperdulikan anak-anaknya, dll.

Gejala depresi pada lansia

- Insomnia atau hypersomnia
- Hilangnya minat dan rasa senang dalam aktivitas mereka
- Berat badan turun atau bertambah secara drastis
- Kelelahan atau tidak memiliki tenaga
- Agitasi atau retardasi psikomotor
- Sulit berkonsentrasi
- Menurunnya harga diri
- Perasaan rasa tidak berguna atau rasa bersalah yang berlebihan
- Perasaan pesimis dalam memandang masa depan
- Perubahan pola tidur
- Pikiran yang berulang tentang kematian
- Adanya Tindakan percobaan bunuh diri

Cara pencegahan depresi:

- Melakukan kegiatan sosial dan kemasyarakatan (rekreasi, kegiatan ibadah berkelompok, arisan)

- Aktivitas fisik yang teratur secara mandiri sesuai dengan kemampuan
- Berpikir positif (bersyukur, berprasangka baik)
- Menerima keadaan (ikhlas)

Cara mengatasi depresi

- Berikan kasih sayang dan dukungan ekstra.
- Mencari cara untuk memperbaiki suasana hati, membuat merasa nyaman atau membangkitkan minat terhadap hal yang disukai.
- Selalu tanggapilah lansia dengan positif.
- Konsultasikan ke tenaga kesehatan bila sudah tidak dapat ditangani sendiri.
- Rasa selalu bergantung dengan orang lain atau 'tidak berguna' juga turut menyebabkan depresi, oleh karena itu penting sekali tetap melibatkan lansia dalam berbagai aktivitas supaya mereka dapat memberikan kontribusinya sekecil apapun.



MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 5: GANGGUAN TIDUR
PELAJARAN 6: KHAYALAN DAN HALUSINASI



Jenis gangguan tidur

- Gangguan memulai tidur (sulit masuk kondisi tidur)
- Gangguan selama tidur (sering terbangun)
- Gangguan akhir tidur (terbangun dan tidak bisa tidur lagi)



Cara mengatasi gangguan tidur

- Menerapkan rutinitas harian, seperti menetapkan jadwal bangun dan tidur, waktu makan, dan beraktivitas agar tetap sama setiap harinya.
- Membatasi waktu tidur di siang hari.
- Menjaga suasana hening dan menenangkan ketika sore menjelang malam, mengurangi banyak aktivitas sebelum tidur, seperti menonton TV, music yang keras. Hal ini dapat membuat lansia bingung mengenai waktu.
- Menyarankan agar melakukan aktivitas saat siang hari, seperti jalan atau olahraga ringan untuk mengurangi kegelisahan.
- Membatasi konsumsi kafein (kopi, teh)
- Cari penyebab gangguan tidur lainnya (seperti depresi, cemas, atau sakit lainnya)

Khayalan dan Halusinasi

Orang dengan demensia tidak dapat memahami dunia di sekitar mereka karena perubahan yang terjadi di otak mereka.

Kesalahpahaman ini disebut khayalan (pikiran tidak nyata) dan halusinasi (melihat atau mendengar hal yang tidak ada). Jika orang tersebut mengalami halusinasi, mereka dapat melihat atau mendengar hal yang sebenarnya tidak ada, contohnya, orang-orang yang mengobrol di dalam ruangan.

Waham adalah keyakinan yang salah yang tidak bisa dikoreksi. Sebagai contoh, orang tersebut dapat meyakini bahwa dirinya sedang diancam atau disakiti oleh pendampingnya.

Cara mengatasi lansia dengan halusinasi

- Jangan diperdebatkan, melainkan menenangkan dan mengalihkan perhatian orang yang dirawat
- Periksa lingkungan untuk mencari tahu adakah penyebabnya
- Tanggapi lansia dengan positif
- Sering kali, lansia butuh banyak penetraman hati



MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 7: PERILAKU BERULANG
PELAJARAN 8: BERJALAN DAN TERSESAT



Bagaimana cara menanggapi lansia dengan perilaku berulang?

- Fokus untuk menghibur orang yang dirawat
- Cobalah untuk mencari tahu apa yang terjadi sebelum perilaku yang berulang dan apa yang mungkin meningkatkan frekuensi perilaku tersebut. Selanjutnya cobalah untuk mengubah hal-hal tersebut. Cobalah untuk mengidentifikasi bagaimana cara Anda menanggapi perilaku yang berulang dan cobalah untuk mengubahnya.
- Pahami bahwa walaupun ada saatnya situasi memburuk, namun ada pula saat-saat yang lebih baik.
- Ingatkan diri Anda sendiri bahwa perilaku yang berulang adalah bagian dari penyakit.



Berjalan dan tersesat

Orang dengan demensia dapat memiliki kebiasaan untuk mondar-mandir di dalam rumah atau keluar rumah dan berjalan-jalan di sekitar lingkungan rumah. Hal ini disebut juga sebagai *wandering* dan sangat umum terjadi pada orang dengan demensia. Namun, mereka dapat tersesat. Oleh karena itu, keamanan menjadi prioritas saat orang dengan demensia berada di luar sendirian.



Mengapa lansia mungkin mau berjalan-jalan

- Ingin berolahraga.
- Meneruskan kebiasaannya sejak lama yaitu berjalan-jalan secara rutin.
- Ingin menghilangkan kebosanan karena tidak mendapatkan stimulasi yang cukup.
- Ingin mengeluarkan energi setelah duduk sepanjang hari.
- Ingin mengurangi nyeri dan rasa tidak nyaman dari kekakuan atau masalah sendi.
- Menanggapi stres atau kecemasan.

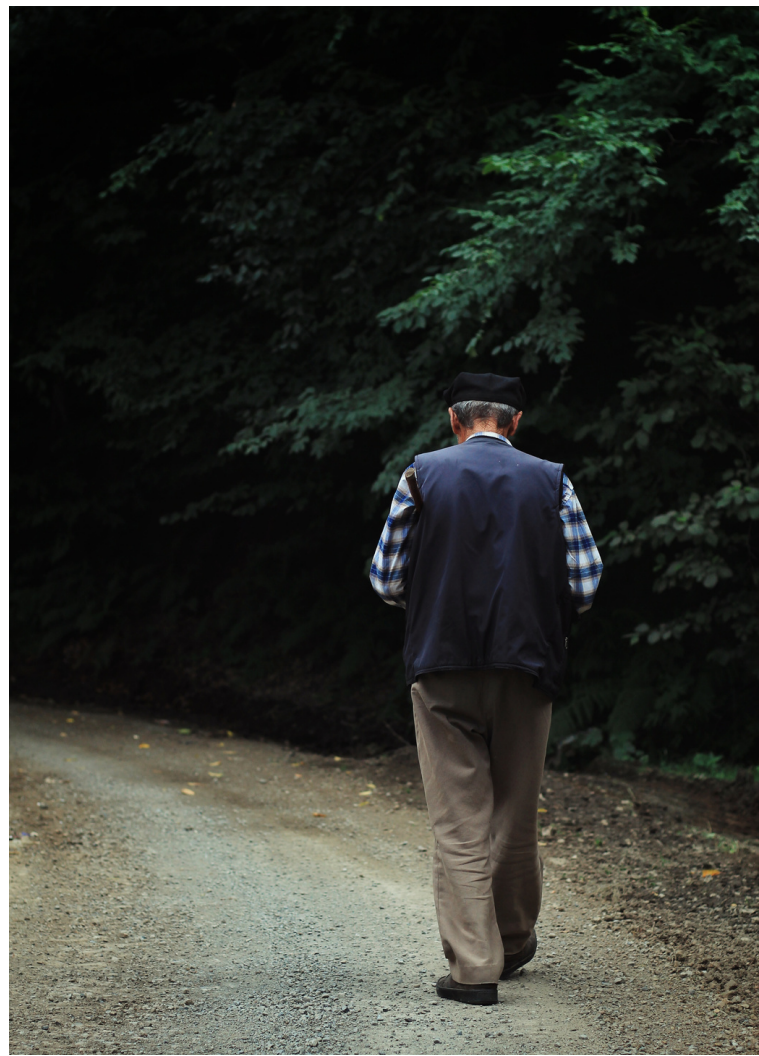


MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 8: BERJALAN DAN TERSESAT

Cara mencegah tersesatnya lansia

- Tetaplah mengikuti rutinitas dan aktivitas orang yang Anda rawat. Carilah waktu dalam sehari itu yang paling mungkin bagi orang yang Anda rawat untuk berjalan-jalan.
- Yakinkan orang yang Anda rawat jika mereka merasa tersesat, kehilangan arah atau disorientasi, atau ingin pergi untuk “pulang” atau “pergi bekerja”.
- Pastikan seluruh kebutuhan dasar mereka terpenuhi. Apakah orang tersebut sudah ke kamar mandi? Apakah mereka haus atau lapar?
- Hindari tempat ramai yang membingungkan dan dapat membuat disorientasi, seperti pusat perbelanjaan, pasar, toko kelontong, atau tempat keramaian lainnya.
- Pastikan rumah Anda aman, dan orang tersebut aman berada di rumah Anda dan tidak dapat pergi tanpa sepengetahuan Anda. Contohnya, menggunakan lonceng/ tirai.
- Pastikan orang dengan demensia tersebut membawa sejenis identifikasi / tanda pengenal.
- Simpanlah foto terbaru orang dengan demensia yang anda rawat untuk berjaga-jaga jika mereka tersesat dan Anda harus meminta bantuan dari orang lain.
- Setelah orang yang Anda rawat tersebut ditemukan, berbicaralah dengan tenang, penuh penerimaan dan kasih sayang, dan jangan menyalahkan mereka atau menunjukkan kemarahan Anda.



MODUL 5: MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

PELAJARAN 9: PERUBAHAN DALAM PENILAIAN



Cara menangani perubahan dalam penilaian

- Apabila memungkinkan, penting untuk selalu mengurangi atau mencegah terjadinya perubahan dalam penilaian.
- Sadarlah bahwa akan ada hari-hari baik dan hari-hari buruk.
- Ingatkan diri Anda sendiri bahwa hal ini merupakan bagian dari penyakit.
- Cari alternatif dari penilaian lansia
- Buatlah rencana untuk mengantisipasi jika perubahan penilaian semakin memburuk
- Perhatikan apakah ada penyebab atau pemicu dari perilaku tersebut.

Apa itu perubahan dalam penilaian?

Perubahan dalam penilaian dapat meliputi salah berkata-kata di saat yang tidak tepat, bertindak tidak sopan dalam suatu situasi, atau tidak memahami keterbatasan yang dimiliki. Biasanya, tindakan-tindakan ini tidak berbahaya, tetapi dapat membuat stres atau membuat malu orang dengan demensia ataupun pendampingnya. Orang dengan demensia seringkali memerlukan bimbingan atau butuh untuk diyakinkan kembali.



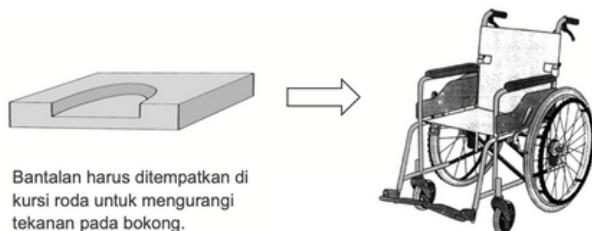


MODUL 6 : MENCEGAH LUKA DEKUBITUS

Luka Dekubitus

Lansia yang hanya berbaring atau duduk pada posisi tertentu dalam jangka waktu lama berisiko mengalami luka dekubitus atau luka akibat tekanan. Untuk mencegah terjadinya luka ini, lansia yang mengalami kesulitan bergerak harus berganti posisi sekitar setiap 2 jam.

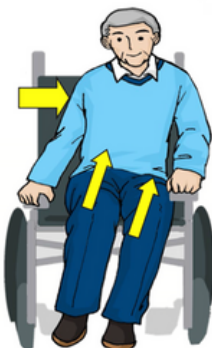
Daerah yang paling sering mengalami luka akibat tekanan antara lain daerah pantat, telapak kaki, bahu, belakang kepala, sisi dan belakang lutut.



Bantal harus ditempatkan di kursi roda untuk mengurangi tekanan pada bokong.



Mengangkat bokong setiap 2 jam sekali selama beberapa saat (3 – 5 detik)



Bersandar ke samping, pantat sedikit diangkat, bahu sejajar. Upaya untuk mengurangi tekanan harus dilakukan setiap 2 jam sekali dan tahan selama 3 – 5 detik

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah luka akibat tekanan adalah:

1. Pada lansia yang berbaring (*bedridden*), ubah posisi setiap 2 jam. Gunakan bantal untuk menyokong sendi-sendi.
2. Pada lansia dengan kursi roda, gunakan bantal berupa potongan busa atau sejenisnya untuk mengurangi tekanan pada bagian alas duduk atau sandaran. Duduk tegak dan lurus pada kursi roda, berganti posisi atau mengangkat bokong dari kursi roda setiap 15 menit.
3. Ketika mandi, gunakan spons atau kain yang lembut. Jangan digosok keras.
4. Gunakan krim pelembab / moisturizer untuk melindungi kulit setiap hari agar tidak kering
5. Jangan gunakan bedak talc atau sabun yang kuat. Lebih baik menggunakan sabun bayi.
6. Menggunakan kasur dekubitus.

MODUL 7 : MENGATASI LUKA DEKUBITUS

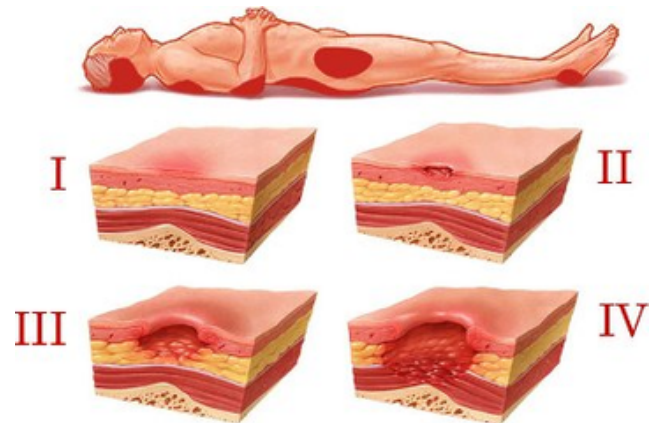
Derajat Luka Dekubitus

Derajat 1: Kemerahan pada kulit

Derajat 2: Luka dangkal pada kulit

Derajat 3: Luka dalam hingga lemak

Derajat 4: Luka hingga otot atau tulang



Penanganan yang bisa dilakukan pendamping:

- Mencegah muncul luka lainnya (Modul 6)
- Mencegah luka saat ini supaya tidak semakin parah
- Pastikan asupan gizi lansia cukup.
- Luka derajat 1 dapat dibersihkan dengan air dan sabun, lalu diberikan pelembab
- Luka derajat 2 dapat dibersihkan dengan irigasi air bersih, lalu luka tutup dengan kasa lembab (dapat ditambahkan salep luka).
- Kasa penutup luka harus diganti minimal 1-2 hari sekali.
- Luka derajat 3 dan 4 sebaiknya dibawa ke tenaga kesehatan untuk evaluasi terlebih dahulu.
- Jaringan yang mati atau berwarna kehitaman perlu dibuang oleh tenaga kesehatan.



MODUL 8 : LATIHAN FISIK PADA LANSIA

Latihan Fisik

Latihan fisik dapat dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu dengan selang satu hari istirahat, lamanya minimal 20 menit per kali latihan. Latihan fisik yang teratur dilakukan secara bertahap, jangan dipaksakan apabila dirasakan tidak kuat.

- Kedua tangan diletakkan di pinggang, dekatkan kepala ke bahu kanan. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan ke arah sebaliknya.



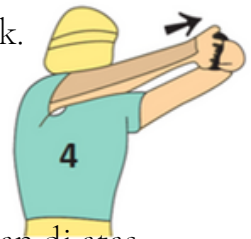
- Tangan kanan memegang bahu kiri, siku kanan diangkat dengan tangan kiri dan didorong ke arah belakang, sehingga otot lengan kanan belakang terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada lengan kiri.



- Lengan kanan ditekuk ke atas, tangan kanan memegang punggung di belakang kepala. Tangan kiri memegang siku kanan, ditarik ke arah kiri sehingga otot sayap lengan kanan terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada lengan kiri.



- Kedua tangan dirapatkan di depan dada, dorong ke arah depan sampai lurus dan otot-otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik.



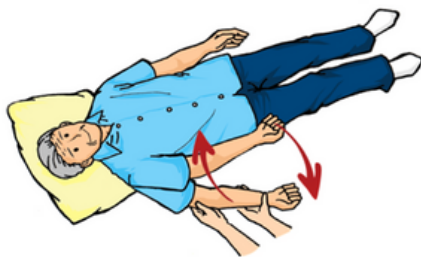
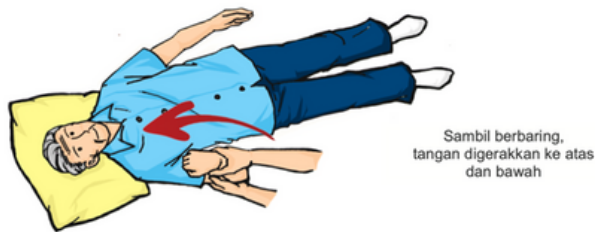
- Kedua tangan dirapatkan di atas kepala, dorong ke atas sampai lurus dan otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik,



MODUL 8 : LATIHAN FISIK PADA LANSIA

Latihan fisik pasif (dengan bantuan caregiver) bagi lansia dengan ketergantungan berat dan total

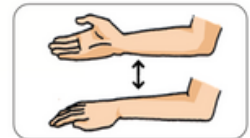
- Gerakan sendi bahu



- Gerakan sendi siku dan sendi pergelangan tangan



Sambil berbaring, lengan dekat dengan tubuh dengan siku bengkok - balikkan telapak ke atas dan ke bawah



- Gerakan sendi siku dan sendi pergelangan tangan



MODUL 8: LATIHAN FISIK PADA LANSIA



Sambil berbaring – Putar kedua lutut sambil di tekuk perlahan searah dan kemudian berlawanan arah jarum jam



Sambil berbaring – Gerakan lutut ke samping dan kembali

- Gerakan sendi pergelangan kaki dan jari kaki

Gerakan Sendi Pergelangan Kaki



Sambil berbaring – Tekan kaki ke arah atas dan bawah

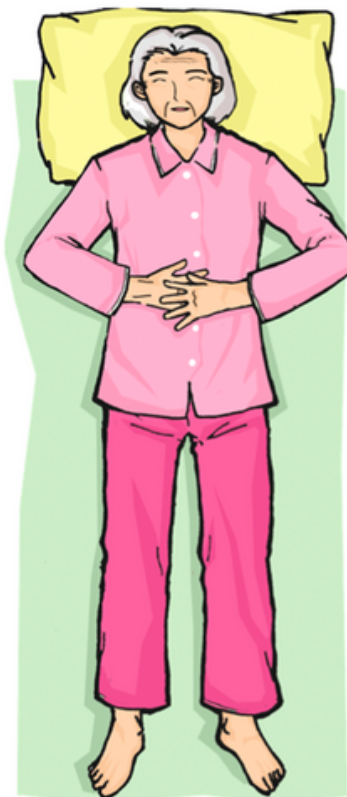
Gerakan Jari Kaki



Sambil berbaring – Tekan dan luruskan jari kaki ke arah atas dan bawah

Latihan pernapasan

1. Pastikan posisi nyaman bagi lansia (berdiri, duduk, maupun berbaring)
2. Ambil napas melalui hidung semampu dan semaksimal mungkin, kemudian hembuskan perlahan melalui mulut dalam hitungan 10.
3. Ulangi hingga 4-5 kali dan lebih jika dirasa kurang.



REFERENSI

1. World Health Organization [WHO]. iSupport untuk demensia: panduan latihan dan bantuan untuk pendamping orang dengan demensia. Geneva: WHO Publishing. 2022.
2. HelpAge International. Caregiver manual: A basic guideline for family and volunteers providing care and support to older people. United Kingdom: HelpAge International Publishing. 2021.
3. Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan. Pedoman perawatan jangka panjang (PJP)/long term care bagi lansia berbasis keluarga. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana [BKKBN]. 2017.
4. Kemenkes RI. Buku kesehatan lanjut usia. Jakarta: Kemenkes RI. 2016.

Edisi Edukasi Perawatan Lansia Lainnya : (dapat diunggah di tautan berikut: tinyurl.com/EdukasiPerawatanLansia atau scan kode disamping)

1. Petunjuk Teknis Posbindu Bagi Kader
2. Perawatan Dasar Lansia (ADL)
3. Teknik Komunikasi Lansia
4. Mobilisasi Dasar Lansia
5. Pengenalan Penyakit Lansia
 - o Demensia
 - o Depresi
 - o Diabetes Mellitus
 - o Hipertensi
 - o Penyakit Jantung Koroner
 - o Sindroma Geriatri
 - o Stroke
 - o Penyakit Sendi dan Osteoporosis



Karya ini disusun dengan canva.com

Gambar pada karya ini didapatkan dari canva.com

"MERAUAT SESEORANG
YANG PERNAH MERAUAT
KITA ADALAH SALAH
SATU KEHORMATAN
TERTINGGI"

