Tips Kehidupan – Layanan Terapi Okupasi

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Terapi okupasi di Department of Palliative Care bertujuan untuk menciptakan secara maksimal kemandirian pasien dalam merawat diri di rumah dan hidup secara nyaman.

1. Pelatihan keahlian perawatan di rumah

Setelah pasien dirawat di rumah sakit, terapis okupasi akan segera menjalankan penilaian fungsional atas perawatan diri pasien, seperti berhias, berpakaian, buang air, dll. Selain itu, terapis okupasi akan mengajari pasien sejumlah keahlian khusus untuk meningkatkan kemampuan perawatan diri pasien, dan menggunakan alat bantu yang sesuai untuk lebih memudahkan pasien, jika perlu.

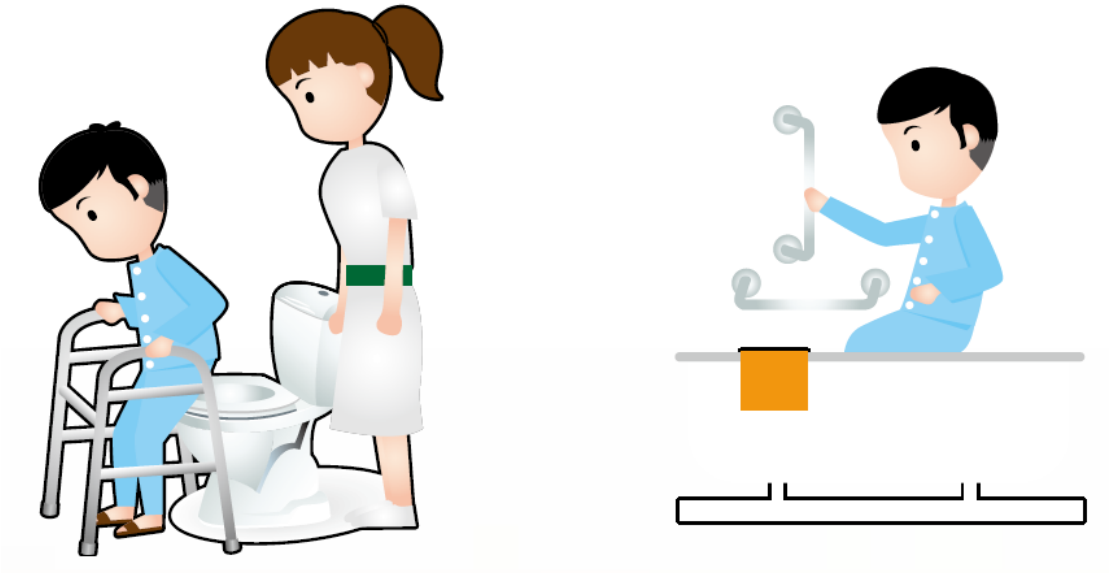
1.1 Memutar tubuh, duduk

Tekuk kedua lutut.	Ayunkan tubuh bagian atas dan kedua lutut pada saat bersamaan ke samping ranjang.	Tumpu tubuh bagian atas dengan lengan, geser kedua kaki bersamaan ke bawah dari samping ranjang.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

1.2 Pelatihan keahlian buang air dan mandi:

- Jika pasien memiliki mobilitas terbatas, pasang susuran-tangan baja antikarat di sebelah toilet untuk memudahkan buang air.
- Jika pasien tidak dapat duduk di toilet, gunakan kursi toilet untuk buang air.
- Waktu mandi sebaiknya ditentukan oleh pasien dan saat caregiver tersedia. Contoh: Saat musim hujan, pilihlah sore karena suhunya lebih hangat.
- Sesuaikan suhu air dengan tubuh pasien. Gunakan gel mandi yang ringan, bilas dengan air jernih. Perhatikan saat membersihkan bokong, termasuk uretra dan anus.
- Saat mandi, pasien harus duduk di kursi mandi atau di atas papan mandi (seperti pada gambar).
- Taruh alas karet antiselip di bak berendam atau pancuran untuk mencegah pasien tergelincir.
- Jika kondisi fisik pasien buruk dan tidak cocok untuk mandi, pertimbangkan untuk menyeka tubuh pasien di ranjang.



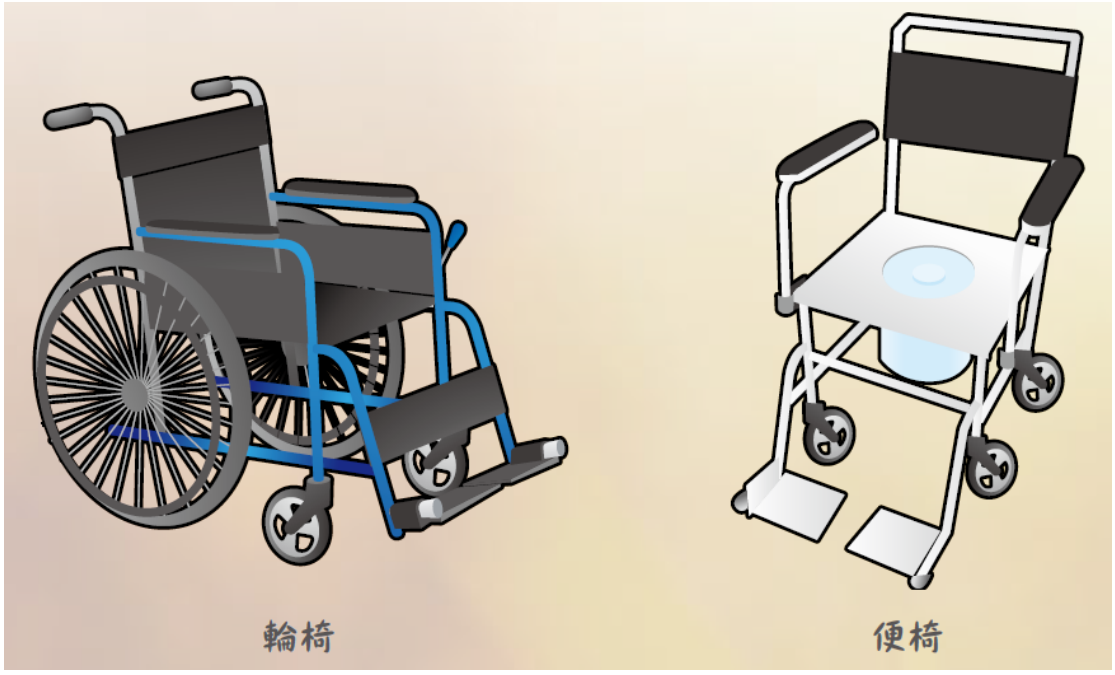
1.3 Alat bantu

Jika fungsi fisik pasien belum sepenuhnya pulih, alat bantu yang sesuai dapat meningkatkan kemampuan perawatan diri pasien dan mengurangi beban caregiver. Di bawah ini beberapa alat bantu yang biasa digunakan untuk pasien:

Kursi roda Kursi toilet

Papan shower, susuran-tangan Kursi shower

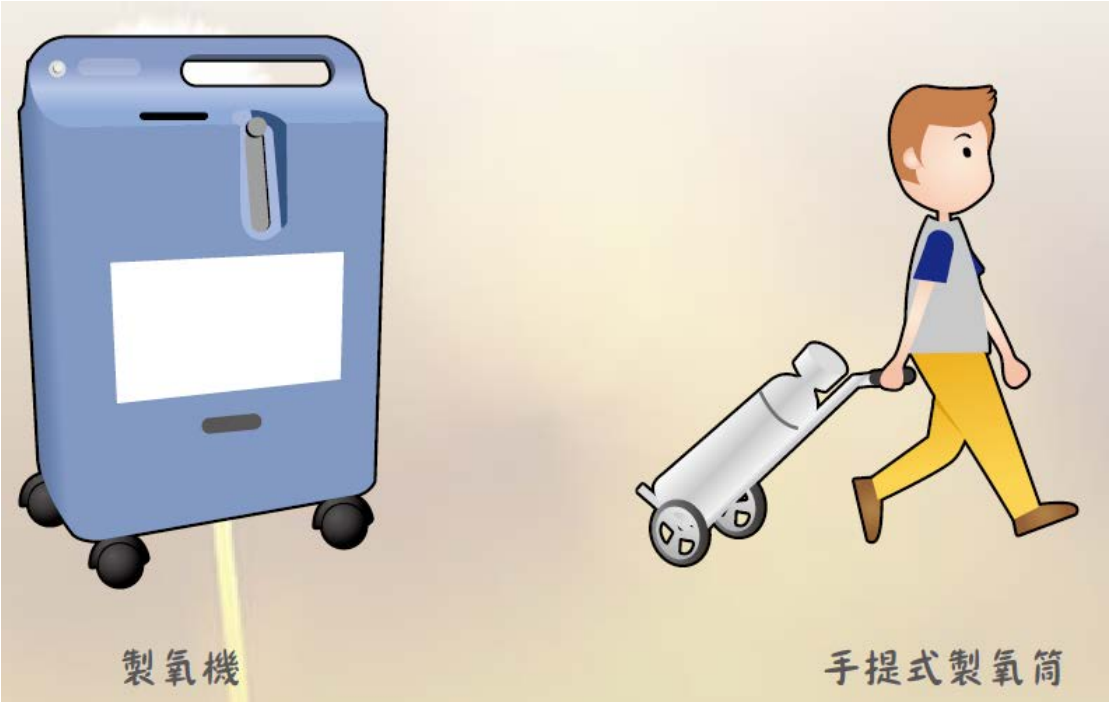
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



Sebagian pasien asma dapat mempelajari keahlian meredakan asma; jika dokter menyuruh, siapkan terapi oksigen di rumah untuk mengurangi dampak asma pada aktivitas sehari-hari.

Konsentrator oksigen Silinder oksigen portabel

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



2. Penilaian lingkungan rumah dan layanan perencanaan perbaikan

Terapis okupasi akan menyediakan layanan pekerjaan perbaikan yang bertujuan untuk meningkatkan fasilitas rumah sesuai dengan kebutuhan pasien melalui kunjungan rumah untuk penilaian lingkungan rumah dan fasilitas masyarakat; pelatihan di rumah juga bisa dijadwalkan guna mengurangi kemungkinan kecelakaan di rumah bagi pasien, dan caregiver akan menerima bantuan untuk merawat pasien di rumah secara aman.

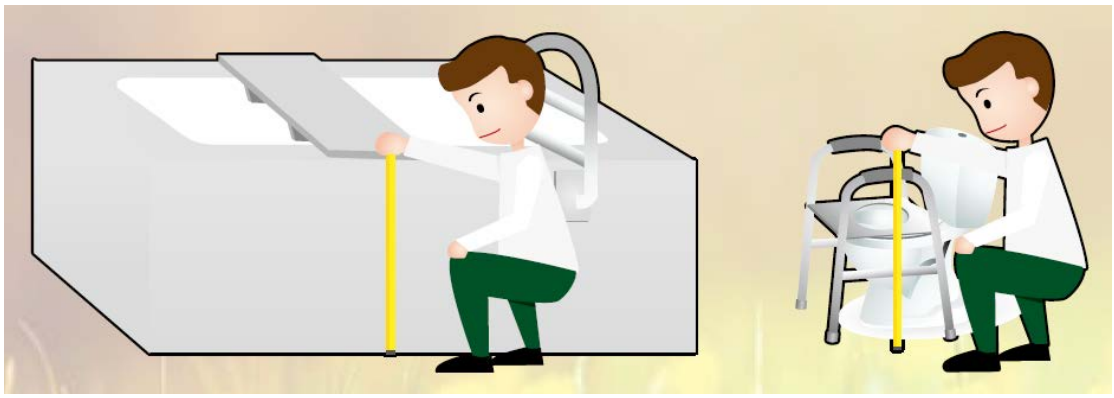
2.1 Sepuluh penyebab jatuh di rumah

Penyebab jatuh di rumah:	**Saran terapis okupasi:**
● Lantai basah	● Keringkan segera
● Tidak ada alat bantu di kamar mandi untuk memudahkan pasien bangkit	● Pasang susuran-tangan yang stabil
● Tanjakan pintu terlalu tinggi	● Modifikasi tanjakan pintu

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

● Kursi dan furnitur terlalu tinggi atau terlalu pendek	● Ganti dengan furnitur dan kursi dengan ketinggian yang sesuai
● Cahaya redup	● Ganti lampu yang lebih terang
● Karpet dari baju bekas yang licin	● Pilih karpet antiselip yang sesuai
● Karpet berjamur mudah terlipat sehingga membuat tersandung	● Gunakan karpet antiselip, rawat secara teratur
● Terlalu banyak benda yang menghalangi jalur	● Bersihkan rutin dan singkirkan benda yang tidak perlu
● Berdiri di kursi lipat atau kursi beroda	● Hindari meletakkan benda terlalu tinggi, atau minta bantuan orang lain
● Papan lantai atau ubin lantai rusak	● Perbaiki sesegera mungkin

2.2 Penilaian lingkungan rumah



2.3 Keamanan rumah

✗ Jalur tidak boleh terhalang benda apa pun

✓ Pastikan jalur tidak terhalang

✗ Hindari menggunakan baju bekas

✓ Gunakan karpet antiselip

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2.4 Renovasi rumah

- Bongkar pancuran dan ratakan lantai untuk memudahkan buang air dan mandi
- Ganti bak berendam dengan pancuran, pasang susuran-tangan, tambahkan kursi mandi agar pasien bisa mandi dengan aman

2.5 Kebersihan rumah:

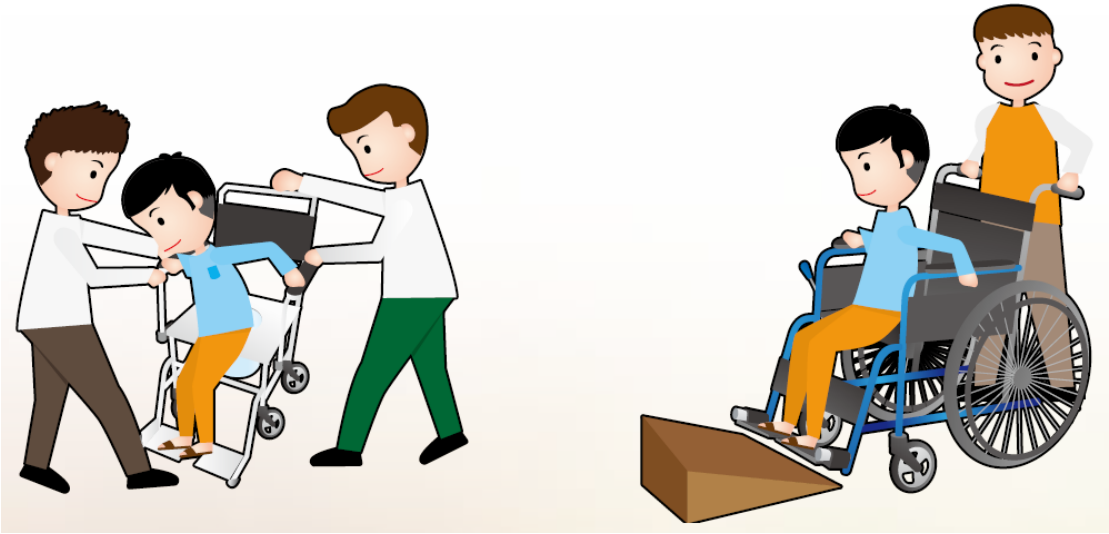
- Pertahankan sirkulasi udara dalam ruangan dan lingkungan yang bersih dan kering; jika kotoran pasien berbau, pastikan udara tetap segar demi keluarga pasien.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Jika pasien lemah, tidak disarankan untuk membiarkan angin bertiup ke arah pasien. Pindahkan pasien ke luar ruangan sebelum membuka jendela untuk mengalirkan udara.
- Jangan hanya menggunakan penyegar udara untuk menyamarkan bau. Sirkulasi udara juga harus tetap lancar.

3. Pelatihan keahlian perawatan untuk caregiver

Setelah menilai perawatan diri dan kemampuan kognitif pasien, terapis okupasi akan memeriksa keraguan caregiver dalam merawat pasien, memberikan pengetahuan perawatan yang benar dan efektif kepada caregiver guna mengurangi beban dan tekanan dalam pekerjaan sehingga mereka mampu merawat pasien secara lebih baik, sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien dan caregiver.



3.1 Pindah ke ranjang

1. Dorong kursi roda ke samping ranjang pada sudut sekitar 45°
2. Kunci kursi roda
3. Sisihkan penyangga kaki
4. Berdirilah di hadapan pasien dan angkat pasien dengan kedua tangan
5. Berbalik perlahan sambil menahan pasien untuk berpindah ke samping ranjang dan duduk

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

3.2 Pindah ke kursi roda/kursi toilet

1. Bantu pasien duduk di samping ranjang
2. Dekatkan kursi roda pada posisi 45°
3. Berdirilah di hadapan pasien dan angkat pasien dengan kedua tangan
4. Berbalik perlahan sambil menahan pasien untuk duduk di kursi roda/kursi toilet

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

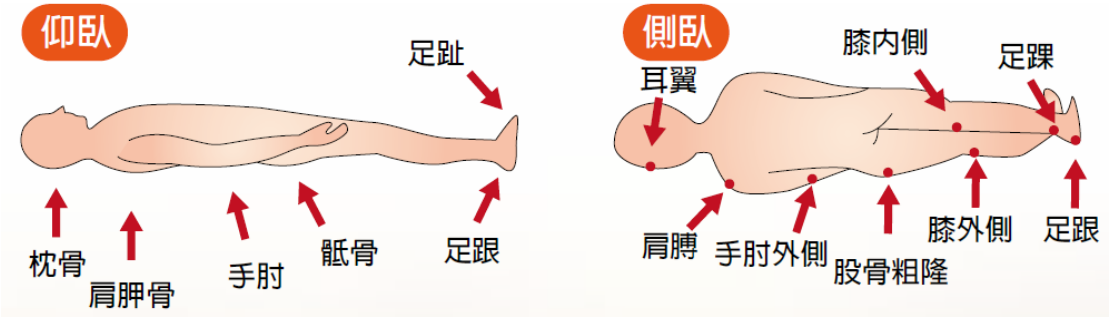
4. Penilaian postur duduk serta pencegahan dan penanganan luka tekan

4.1 Ganti postur tubuh pasien secara teratur

Pasien yang lama terbaring di ranjang dan tidak mampu bergerak cenderung mengalami luka tekan di bagian belakang tubuhnya akibat bobot tubuh dan tekanan ranjang. Luka tekan terutama terjadi pada tonjolan tulang, seperti bagian menonjol dari koksiks lumbar, skapula, siku dan tumit, dll. (seperti pada gambar).

Berbaring telentang: oksiput, skapula, siku, sakrum, tumit, jari kaki

Berbaring miring: bahu, siku lateral, tuberositas femoralis, lutut medial, lutut lateral, tumit, pergelangan kaki



Tujuan mengganti postur pasien secara teratur:

- Untuk kenyamanan pasien, memperbaiki dan meningkatkan sirkulasi darah
- Mencegah luka tekan dan edema anggota badan

Langkah-langkah:

1. Pertama-tama, biarkan pasien berbaring telentang, lalu ratakan tubuhnya
2. Letakkan tangan di bahu dan pinggul pasien
3. Dorong pasien ke samping dengan kedua tangan
4. Setelah pasien berbaring miring, gunakan bantal untuk menopang punggung dan menahan posisi pasien.

- Banyak jenis bantal yang dapat digunakan untuk ditaruh di berbagai titik tekanan: mis. bantal tumit untuk melindungi pergelangan kaki dan tumit, bantal kursi atau bantal ranjang digunakan sebagai alas titik kontak dan titik tekanan anggota badan.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Luruskan pakaian dan sprei untuk mengurangi gesekan antara kulit pasien dan bagian yang kusut dari pakaian atau sprei.

** Catatan **

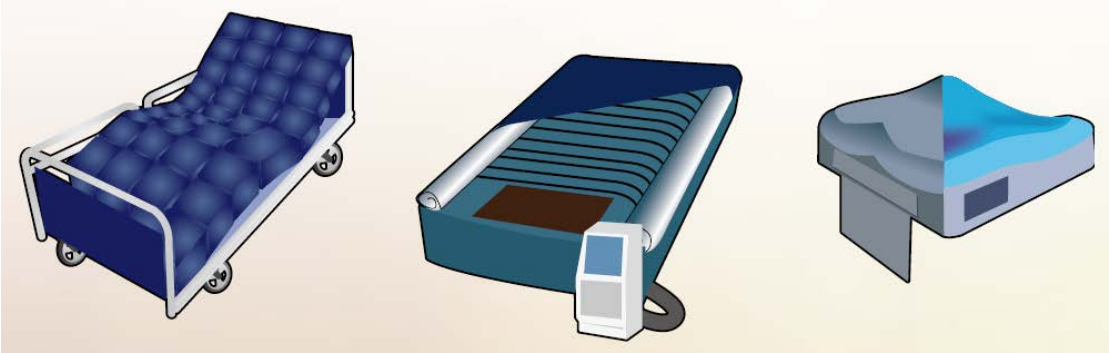
- *Ganti posisi berbaring pasien setiap 2-4 jam untuk menghindari tekanan jangka panjang pada pasien, misalnya jika pasien awalnya berbaring hadap kiri, maka ganti dengan hadap kanan, lalu ganti dengan telentang. Jika perlu, posisi berbaring pasien juga dapat diganti kapan saja.*
- *Sebelum mengganti posisi pasien, evaluasi bobot pasien dan tenaga yang diperlukan. Jika bobot pasien lebih berat/lebih besar, diperlukan lebih dari satu anggota keluarga.*
  Anggota keluarga/caregiver harus berkomunikasi dengan baik dan saling mengoordinasikan tindakan untuk menjamin keselamatan pasien.
- *Perhatikan tabung atau alat bantu pasien untuk menghindari puntiran, penekanan, atau peregangan berlebihan. (seperti pada gambar)*
- *Selain bantal, kasur tiup pengurang tekanan juga dapat digunakan untuk mencegah luka tekanan secara lebih efektif.*
- *Jika pasien kesakitan selama mengganti postur berbaring, berikan analgesik sekitar setengah jam sebelumnya untuk mengurangi rasa sakit.*

4.2 Perawatan kulit mengurangi pembentukan luka tekan:

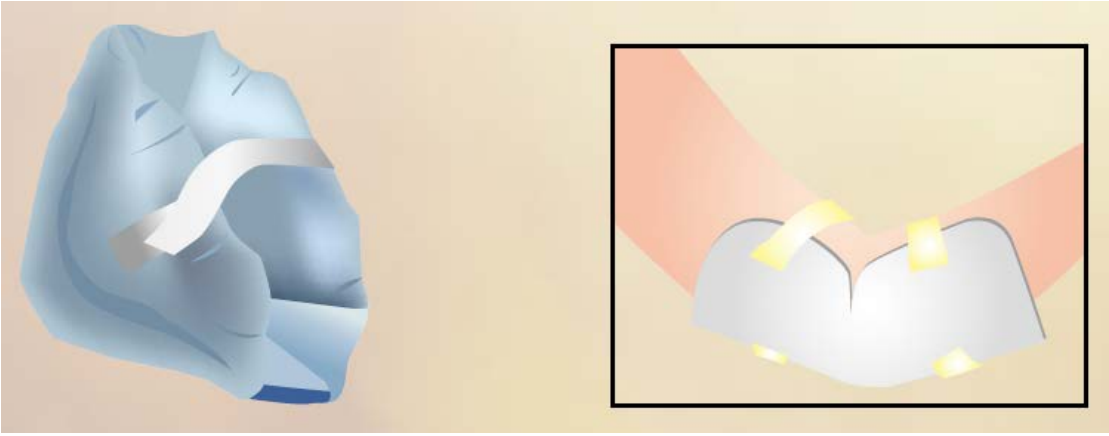
- Jaga agar ranjang tetap datar, kering, dan bebas dari debu/kotoran
- Hindari kerutan di tempat yang diberikan tekanan pada seprai, baju, dll.
- Jaga agar tubuh pasien tetap bersih dan kering. Jka kulit pasien kotor atau basah, segera bersihkan dan ganti bajunya
- Hindari menggunakan sabun yang mengiritasi kulit
- Oleskan pelembap ke bagian tubuh yang menekan, sekali atau dua kali sehari
- Hindari memijat pasien jika kulitnya sudah merah. Bagian tubuh yang berwarna merah seharusnya tidak ditekan untuk waktu yang lama. Selalu ganti posisinya.
- Pasien tidak boleh memakai perhiasan yang berisiko tinggi merusak kulitnya, seperti kalung, anting, dll.

Benda pereda tekanan:

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



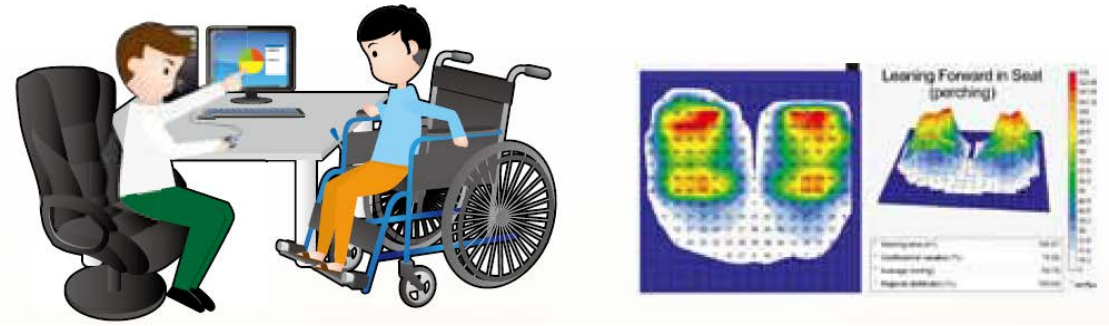
Kasur dan bantal kursi bergelombang



Pelindung tungkai dekompresi dan bantal siku

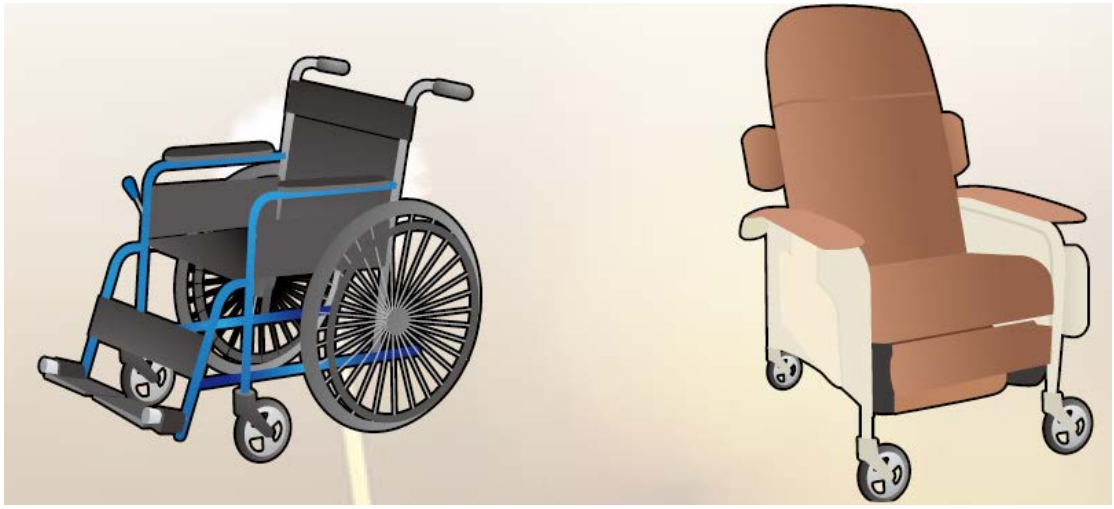
4.3 Penilaian posisi duduk

Trapis okupasi akan menggunakan alat tekanan duduk dan penilaian posisi duduk untuk membantu masalah pasien dengan merancang postur duduk dan memilih bantal dan produk dekompresi yang tepat, memperbaiki postur duduk dan mengurangi risiko luka tekan sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien.



4.4 Kursi roda/kursi yang disarankan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

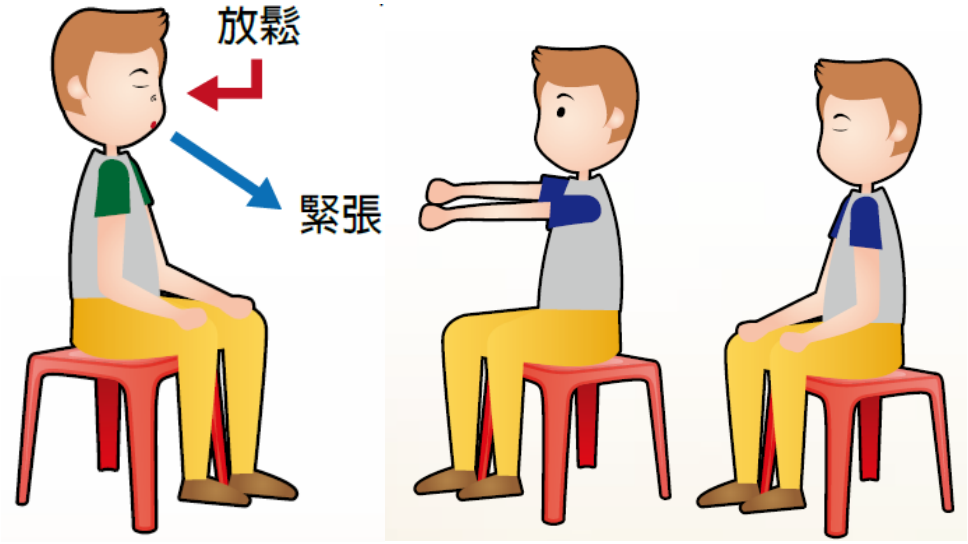


5. Latihan relaksasi

Pasien dan caregiver akan mengalami kecemasan dan stres selama proses rehabilitasi. Mempelajari aktivitas relaksasi fisik dan mental dapat membantu menghilangkan stres, meningkatkan kebugaran fisik, dan menjaga kesehatan fisik dan mental.

Relaks

Gelisah



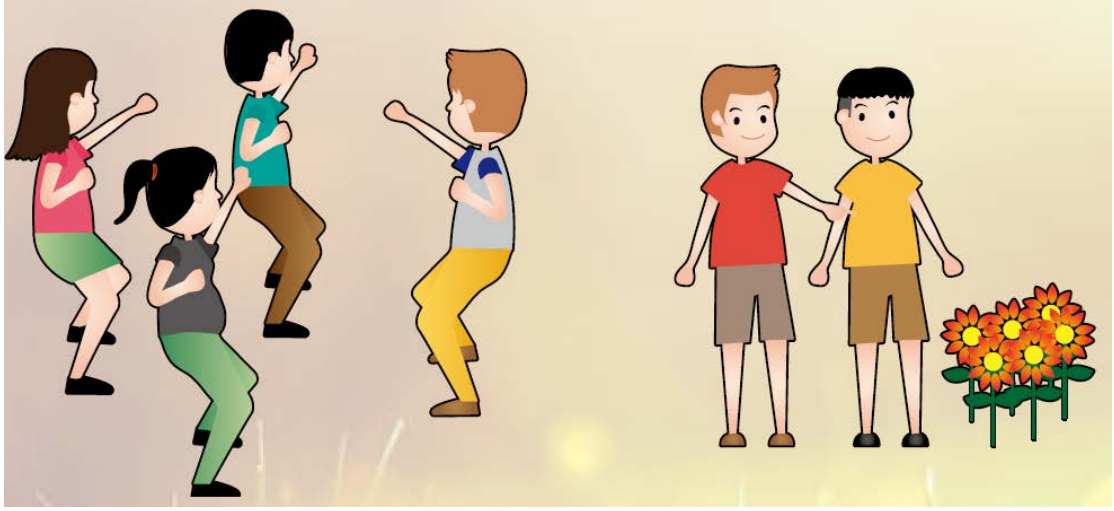
Latihan relaksasi stres berarti mengistirahatkan tubuh melalui beberapa proses dan ide sehingga mengurangi dampak negatif dari tekanan hidup pada tubuh dan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

emosi, dan mencapai efek relaksasi fisik dan mental.

Metode yang lebih umum digunakan adalah relaksasi otot progresif dan relaksasi pernapasan. Pasien juga dapat mendengarkan musik untuk membantu menghilangkan stres, dan berlatih pernapasan dengan musik yang sesuai dengan unsur relaksasi sehingga efeknya lebih besar.

Aktivitas pendukung kesehatan fisik dan mental seperti Health Qigong: Ba Duan Jin dan koordinasi pernapasan juga dapat dilakukan untuk mencapai efek relaksasi.



6. Manajemen asma

Asma adalah perasaan subjektif dari sesak napas. Karena asma dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis, emosional dan lingkungan, tingkat asma tidak dapat sepenuhnya mencerminkan fungsi kardiopulmoner pasien.
Apabila terjadi sesak napas, tetaplah tenang. Perlambat atau hentikan aktivitas. Beristirahatlah sejenak dalam posisi yang nyaman. Setelah sedikit lega, atur pernapasan dan tingkatkan sirkulasi udara dalam ruangan. Bila perlu, gunakan obat penghilang sesak yang diresepkan oleh dokter.

Cara mengelola asma kronis:

1. Berhenti merokok

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2. Jaga sirkulasi udara
3. Berolahraga ringan
4. Gunakan teknik penghilang sesak
5. Postur pemulihan
6. Pernapasan bibir (pursed lip breathing)
7. Pernafasan diafragma.

7. Terapi oksigen di rumah

Jika dokter meresepkan terapi oksigen, terapis okupasi akan menyarankan kombinasi oksigen rumah yang sesuai kebutuhan hidup pasien dan lingkungan rumah, dan membimbing pasien untuk menggunakannya dengan benar.

8. Nutrisi makanan

- Pasien terminal biasanya tidak bernafsu makan. Hargai keinginannya dan jangan desak atau paksa pasien untuk makan. Masaklah makanan favoritnya dan dorong ia untuk makan. Metode makan lebih sedikit dan lebih banyak juga bisa diterapkan.
- Karena nafsu makan pasien berubah drastis, sebaiknya pasien makan lebih banyak saat nafsu makannya membaik.
- Biarkan pasien makan dalam posisi yang nyaman, misalnya menggunakan bantal punggung.
- Berikan lingkungan makan yang nyaman dan cukup terang.
- Anggota keluarga boleh makan bersama pasien.
- Obat kumur sebelum makan dapat merangsang cita rasa dan meningkatkan nafsu makan.
- Setelah makan, bersihkan mulut pasien dan biarkan ia beristirahat.
- Jika pasien sudah tua dan tidak bisa memakai gigi palsu, potong makanannya dan rebus agar mudah dicerna.
- Jika pasien mengalami mual, berikan antiemetik sekitar setengah jam sebelum makan untuk mengurangi risiko muntah.
- Jika pasien terlalu lemah, ia bisa perlahan-lahan menyesap air dan minuman lain menggunakan sedotan.
- Apabila kondisi pasien memburuk, asupan makanannya akan berkurang

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

dari hari ke hari. Gejala ini biasa dan tidak perlu memaksa pasien makan.

9. Perubahan kebiasaan ekskretoris

Ketika tubuh pasien lemas, tidak mudah baginya untuk ke kamar mandi. Pasien biasanya memerlukan bantuan keluarga atau alat bantu untuk buang air. Metode ekskresi normal juga mungkin perlu diubah akibat perubahan kondisinya, seperti penggunaan kateter atau anal pouch. Melalui dukungan dan pertimbangan anggota keluarga, pasien dapat secara bertahap beradaptasi dan menerima perubahan.

Saran:

1. Ganti peralatan rumah dan buang air pasien untuk memudahkannya mempertahankan metode ekskresi alami.
2. Sadarilah bahwa anggota keluarga kemungkinan merisaukan seringnya pasien menggunakan toilet, lalu mengurangi konsumsi makanan. Diskusikan dengan jelas beberapa metode yang layak, seperti menggunakan kursi toilet atau popok, dll.
3. Gunakan penyegar udara atau pisang untuk menghilangkan bau.

Lain-Lain:

Mual, edema, napas tersengal, dll. adalah kondisi yang dapat terjadi pada kanker stadium akhir. Selain obat resep dokter, pijatan, perubahan postur, atau alat bantu juga dapat membantu meringankan rasa ketidaknyamanan ini.

Nyeri

Tumor dan berbagai nyeri yang disebabkan oleh tumor, seperti nyeri tulang dan neuralgia, adakalanya terus terjadi dan cukup memengaruhi keadaan fisik dan mental pasien. Selain itu, kekhawatiran yang ia rasakan dapat memperburuk perasaan nyeri.

Analgesik:

- Nyeri yang disebabkan oleh tumor dapat diatasi dengan obat yang berbeda. Obat-obatan terkadang membuat kantuk; mengenai penambahan/pegurangan dosis, konsultasikan dengan dokter, tergantung pada toleransi pasien terhadap nyeri.
- Ada berbagai cara untuk menggunakan analgesik: mis. pemberian oral,

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

injeksi subkutan terus-menerus, alat analgesik yang dikontrol sendiri, mesin analgesik, dll.

- Analgesik perlu dijaga pada tingkat stabil dalam tubuh agar dapat berfungsi. Jika pasien meminumnya hanya ketika merasa sakit, akan perlu waktu lama hingga mencapai hasil yang diinginkan.
- Kecanduan akibat penggunaan analgesik jarang terjadi pada pasien terminal; namun, perhatikan bahwa obat pencahar harus dikonsumsi untuk mencegah efek samping sembelit.

Selain obat-obatan:

- Endorfin adalah hormon penghilang nyeri. Berlatih relaksasi, bernapas, mendengarkan musik, memikirkan gambar yang menenangkan, menceritakan lelucon dan atau aktivitas santai lainnya dapat secara efektif meningkatkan hormon endorfin dan mengalihkan perhatian.

Saran:

1. Anggota keluarga dapat memijat dengan lembut pasien, membantu mengubah posisi duduknya. Rasa nyaman dapat timbul melalui kontak fisik dan membantu meringankan nyeri fisik pasien.
2. Pasien mungkin tidak mengungkapkan rasa sakitnya karena berbagai alasan, seperti takut minum obat, tidak mau yang lain khawatir, atau menyembunyikan kondisinya yang sebenarnya; anggota keluarga dapat lebih memperhatikan perilaku pasien, mengambil inisiatif untuk menangani kekhawatirannya agar pasien mau mengungkapkan kondisinya.
3. Stres dan kekhawatiran dalam aspek lain juga dapat meningkatkan perasaan sakit. Anggota keluarga harus lebih banyak mendengarkan pasien ketika dia berbicara tentang apa yang membebani pikirannya. Carilah bantuan profesional bila perlu.

10. Kendaraan dan pengaturan transportasi rehabilitasi

Jika penderita cacat atau lansia memerlukan kendaraan transportasi rehabilitasi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

di rumah sakit, tempat kerja, sekolah, atau tempat sosial, hubungi organisasi atau unit berikut:

1. Rehabus

Sebuah layanan perlindungan sosial yang biasanya disediakan oleh Social Welfare Department. Tujuan layanan ini adalah membantu pasien yang memerlukan bantuan ekonomi atau material guna memenuhi kebutuhan dasar atau tertentu. Ada 4 bidang layanan yang tersedia, yaitu Scheduled-Route Service, Dial-a-Ride Service, Pooled Dial-a-Ride Service, dan bus antar-jemput. Hotline layanan: 2817 8154

2. Bus Mudah Diakses

Menjemput pasien lansia dengan kesulitan mobilitas dan sang caregiver untuk menghadiri janji medis di rumah sakit umum dan klinik. Diperlukan aplikasi keanggotaan (gratis). Layanan hotline: 2348 0608

3. Rental Mobil Mudah Diakses

Menyediakan layanan rental mobil yang dapat disesuaikan dan mudah diakses dengan temu janji kilat. Layanan 24 jam. Diperlukan aplikasi keanggotaan (gratis). Layanan hotline: 8106 6616

4. Layanan khusus MTR untuk penumpang disabilitas

Membantu penderita disabilitas untuk pergi antarplatform dan naik MRT. Termasuk MTR, East Rail, West Rail, dan Light Rail. Diperlukan janji temu melalui telepon sebelum keberangkatan. Telp. Janji Temu: 28818 8888

5. Bus

Kapten bus dapat diminta untuk membantu naik-turun bus. Jadwal layanan bus berlantai rendah dapat ditanyakan melalui telepon pada hari itu. Hotline KMB: 2745 4466 (pukul 7 pagi hingga 11 malam). Hotline NWFB: 2136 8888 (pukul 8 pagi hingga 8 malam)

6. Sertifikat Penjemputan atau Pengantaran Penumpang Disabilitas di Zona Terbatas

Penumpang penyandang disabilitas yang memegang sertifikat diizinkan naik dan turun dari taksi, mobil pribadi, bus mini, atau bus pribadi di zona terbatas

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(kecuali zona bebas hambatan dan terbatas 24 jam), asalkan tidak membahayakan atau mengganggu pengguna jalan lainnya, setelah memberikan sertifikat kepada pengemudi. Telp. pertanyaan: 2864 2929 (HKCSS)

11. Layanan rental peralatan rehabilitasi

	Nama Organisasi	Telp.
	Lintas Distrik	
1.	Rehabaid Centre	Rehabaid Centre
2.	Layanan Pinjaman Peralatan Portabel, Palang Merah Hong Kong	2616 6515 2610 0515
3.	Federasi Pemuda Disabilitas Hong Kong	2337 9311
4.	Pusat Komunitas Lansia Distrik Tengah dan Barat St James Settlement	2805 1252 / 2805 1250
5.	Pusat Multilayanan Lansia Yaumatei, Salvation Army	2782 2229
6.	S.K.H. Pusat Komunitas Lansia Distrik Wong Tai Sin	2352 3082 /2351 8282
	Wilayah Baru Timur	
1.	ELCHK, Pusat Komunitas Lansia Distrik Shatin	2691 1763
2.	Wilson T.S. Pusat Komunitas Lansia Distrik Wang, Grup Rumah Sakit Tung Wah	2647 2711
3.	Pusat Multilayanan Lansia Yaumatei, Salvation Army	2653 6811
4.	Pusat Komunitas Lansia Distrik Ellen Li, Asosiasi Wanita Muda Kristen Hong Kong	2676 2525
5.	Pusat Lansia Distrik Caritas – Yuen Long	2479 7383
	Wilayah Baru Barat	
1.	Pusat Komunitas Lansia Distrik Sage Chan Tseng Hsi Kwai Chung	2425 1281
	Pulau Hong Kong	
1	Pusat Komunitas Lansia Distrik Timur Sage	2563 0187
2	Pusat Komunitas Lansia Distrik Sage Chai Wan	2558 0187
	Kowloon Timur	
1	Pusat Layanan Sosial Lansia Distrik Kwun Tong, Pusat Layanan Keluarga Kristen	2727 1234

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2	S.K.H. Pusat Multilayanan Lansia Chuk Yuen Canon Martin	
3	Pusat Komunitas Lansia Choi Hung, Layanan Sosial Metodis Yang Memorial	2329 6008
	Kowloon Barat	
1	H.K.S.K.H. Pusat Layanan Terpadu Lok Man Alice Kwok	2362 0301
2	H.K.S.K.H. Pusat Layanan Terpadu Lok Man Alice Kwok	2333 1854
3	SSY, Pusat Komunitas Lansia Distrik Ho Kin	2725 4875
4	Pusat Lansia Distrik Caritas – Cheung Sha Wan	2729 1211
5	Pusat Layanan Sosial Chan Hing, Asosiasi Terbatas Mong Kok Kai Fong	2395 3107
6	Stasiun Pasokan Rehabilitasi Perawatan Rumah Po Leung Kuk	2422 1233

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved