Tips Menjaga Kesehatan Orang Tua

九龍醫院老人精神科
Psychogeriatric Team,
Department of Psychiatry,
Kowloon Hospital

Terimakasih khusus kepada :

- Patient Resources Centre (PRC), QEH untuk meruekoordinasikan pemimpin yang elastis.
- Art in Hospital
- Karta seni yang pi buat oleh klien di Psychogeriatric Day Hospital (PGDH), Kowloon Hospital.

Tata Cara Menjaga Lansia (Orang Tua Lanjut Usia)

Faktor yang mendorong orang tua lanjut usia (lansia) agar dapat menikmati kebahagiaan di masa tuanya:

A) Akal yang Sehat

B) Kejiwaan yang Sehat

C) Mental yang Sehat

D) Jasmani/Fisik yang Sehat

E) Dan Bersosial /mampu bermasyarakat

A) AKAL YANG SEHAT

Orang tua lanjut usia (Lansia) membutuhkan bimbingan dan waktu untuk menyesuaikan diri. Untuk menunjang itu Lansia di haruskan untuk aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan bermsyarakat agar hidup mereka lebih bermanfaat dan menyenangkan.

BerFikir yang Jernih (Be Positive)

Memperkuat ingatan dan kemauan untuk meningkatkan kehidupan mereka agar lebih menyehatkan dan menyenangkan.

7 Cara untuk Mencapai Kebahagiaan

1. Saling menghargai dan menghormati
   - Berusahalah menghormati dan menghargai orang di sekitarmu.
2. Menjaga Kesehatan
   - Selalu menjaga kesehatan dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi tidur yang cukup, dan rajin berolah raga.
3. Mengontrol Emosi
   - Jangan mudah marah dan tersinggung, cobalah untuk selalu ergembira
4. Befikir yang Jernih
   - Jangan suka mengkritik, berfikirlah secara positif dan berilah semangat pada diri sendiri dan orang lain.

5. Menjaga Pergaulan

- Saling menjaga dalam pergaulan dan memberi perhatian pada sesama dan membantu pada orang yang membutuhkan.

6. Terbuka

- Berkomunikasilah secara terbuka untuk menghindari stress.

7. Menjaga keharmonisan antar kerabat dan orang lain

- Menjaga hubungan yang harmonis terhadap keluarga dan antar sesama serta saling membantu agar hidup lebih menyenangkan.

B. KEJIWAAN YANG SEHAT

Di usianya yang lanjut, orang tua lanjut usia (Lansia) sering kali menghadapi berbagai macam masalah kejiwaan. Stress yang berlebihan dan terlalu banyak berfikir akan membahayakan dan menyebabkan gangguan jiwa dan mental.

Pengendalian Stress

- Untuk menghadapi stress dan mengendalikan emosi.
- Untuk mengetahui kelebihan masing-masing dan meningkatkan kepercayaan diri.
- Untuk meningkatkan kesejahteraan hidup.
- Untuk meningkatkan cara berfikir yang positif.
- Untuk Menjalin hubungan yang sehat antar sesama.
- Untuk mengontrol emosi.
- Untuk mengendalikan perasaan stress perlu di lakuakan: ambil nafas dalam-dalam dan berolahraga untuk melemaskan otot, dsb.

Cara Meningkatkan Kegiatan Positif

- Lansia bisa berkomunikasi secara terbuka tentang masalah yang di hadapi dengan mereka yang bisa di percaya (misalnya: kerabat dan teman).
  Ini akan meringankan beban dan bisa mengatasi masalah.

- Selalu menerima dan memaafkan diri sendiri dari kesalahan.

- Menghargai mereka dan sesuatu yang terjadi di dalam kehidupanmu.

- Menerima kenyataan adalah salah satu prestasi dan kekuatan, yang dapat membantu menambah kepercayaan diri dan kualitas.

Cara meningkatkan baik sangka

- Menghargai dan menggunakan waktu sebaik-baiknya, dan selalu berbaik sangka.
- Saling menghargai dan menerima keadaan orang lain.
- Menjaga kesehatan dan belajar untuk menikmati indahnya hidup.

C. KESEHATAN MENTAL

Gangguan Mental: Orang tua lanjut usia yang mengalami gangguan mental memerlukan 4 perawatan khusus seperti:

Pakaian

- Memakai pakaian yang agak longgar dan nyaman. Pilihlah celana yang mudah di pakai dengan tali pinggang dari karet (taruhlah pakaian dan celana di lemari yang mudah di jangkau)
- Memberikan nama pemilik pakaian dan nomer telepon keluarga pada lemari pakaian untuk menghindari kehilangan.

Feeding

- Memilih alat makanan yang sesuai, misalnya send ok kecil.
- Pilih makanan yang di potong kecil-kecil, atau yang di haluskan agar mudah di telan dan di cerna.
- Orang tua lanjut usia bisa meminta saran tentang makanan yang perlu di konsumsi dari lembaga kesehatan.

Akomodasi

- Keamanan dan kenyamanan rumah sangat penting.
- Lantai di harusakan selalu bersih dan kering, tidak berminyak untuk menghindari terpelesat dan pintu harus selalu terbuka.
- Selalu hidupkan lampu
- Alat-alat yang di perlukan di beri tanda pengingat untuk mempermudah penggunaanya.
- Taruh tanggalan dan jam didnding di tempat terbuka untuk agar lebih mudah di lihat.

Kegiatan

- Sertakan kartu identitas keluarga dan nomer kontak di dompet orang tua lansia untuk menghindari hilangnya Lansia.
- Jangan meninggalkan orang tua lansia yang mempunyai gangguan mental sendirian di ru mah.
- Mengajaga orang tua yang sakit gangguan mental ketika berada di luar ruangan.

D. KESEHATAN JASMANI/FISIK

Nutrition

- Makan makanan yang sehat dan bergizi sesuai porsi secara teratur.
- Makan dengan mengikuti pola makanan yang di anjurka oleh badan piramida dan minum kurang lebih 6-8 air putih setiap hari.
- Mengatur keseimbangan pola makan seperti makan makanan yang sehat dan bergizi serta mempertahankan keseimbangan berat badan.

Sulit Menelan

- Pilih gigi palsu yang sesuai untuk lansia.
- Pilih peralatan makanan yang sesuai untuk lansia.
- Hindari makan dengan tergesa-gesa.
- Hindari makan makanan yang keras, kasar, terlalu besar potonganya atau makanan yang lengket.
- Minta saran dari ahli kesehatan.

Keselamatan dalam Penggunaan Obat-obatan

- Mengetahui dengan baik aturan bagaimana cara memakai/memakan obat-obatan.
- Mengikuti anjuran dokter ketika menggunakan resep obat-obatan.
- Membaca label yang tertera pada obat-obatan dengan seksama.
- Jangan menggunakan obat-obatan yang sudah kedaluwarsa.
- Jangan berbagi resep obat-obatan dengan orang lain.
- Taruhlah obat-obatan di tempat yang kering dan dingin.
- Hindarkan obat-obatan dari jangkauan anak-anak.
- Ahli keluarga harus memperhatikan
- Untuk keterangan lebih lanjut berkonsultasilah kepada dokter anda dan apotik.

Perlindungan Orang Tua Lansia dari Kecelakaan

- Berjalan dengan hati-hati dan hindari lantai yang licin.
- Hindari meraih sesuatu dari tempat yang tinggi.
- Pilih perabot yang sesuai untuk kebutuhan lansia.

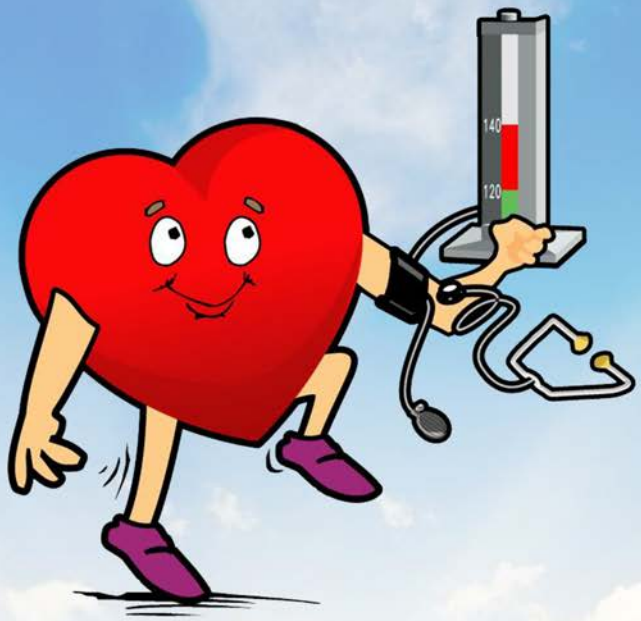
- Pasang lampu penerangan yang cukup.
- Gunakan ubin yang tidak licin untuk lantai dapur dan taruhlah keset di bak mandi.
- Menjaga keamanan rumah.

Kegiatan Orang Tua Lansi

- Menjalankan kegiatan secara rutin.
- Berolah-raga secara teratur dapat meningkatkan kondisi kesehatan, mengurangi rasa gelisah dan stress.
- Membuat daftar berbagai macam kegiatan kedalam kegiatan lansia sehari-hari.
- Lansia dengan kondisi fisik yang terbatas perlu dipertimbangkan dalam memilih kegiatan.
- Berkonsultasilah kepada dokter mengenai informasi aktifitas lansia.

Persiapan Musim Dingin

- Selalu waspada terhadap pergantian cuaca.
- Memakai pakaian yang cukup.
- Sediakan makanan dan minuman.
- Menjaga ruangan agar tetap hangat dan nyaman.
- Melakuakan berbagai kegiatan.
- Selalu menjaga kesehatan.
- Selalu memakai pakaian yang kering dan nyaman untuk menjaga kehangatan badan.
- Meningkatkan sirkulasi udara dalam ruangan.
- Segera pergi ke dokter jika lansia merasa tak enak badan.



Penjagaan dan Kepedulian terhadap Lansia

- Makan makanan yang bergizi.
- Menjalankan berbagai aktifitas.
- Istirahat dan tidur yang cukup.
- Selalu memeriksakan diri ke dokter.
- Suntik vaksinasi untuk meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari sakit.

Pencegahan Kebakaran

- Pilih aplikasi listrik yang sesuai dan aman.
- Selalu periksa keamanan alat-alat rumah yang menggunakan listrik dan segara perbaiki jika ada kerusakan.
- Hindari penggunaan terlalu banyak colokan dalam satu soket.
- Matikan alat pemanas dan perabot dari listrik yang tak terpakai sebelum keluar dar rumah.
- Hindari penumpukan barang-barang dirumah.
- Jangan merokok di atas kasur.
- Telepon polisi segera jika terjadi kebakaran di rumah.

E. ORANG TUA LANSIA BERSOSIAL

Pengembangan bersosial dan peningkatan komunikasi.

- Untuk menghindari kesendirian dengan cara mengikuti kegiatan yang di adakan oleh organisasi terdekat dan bersosial seperti : berolahraga bersama, wisata bersama dan sebagainya.

- Selalu berkomunikasi dengan saudara dan kawan, perhatian dan semangat setiap orang dalam masyarakat sangat penting bagi orang tua lanjut usia.

Percaya Diri dan Meningkatkan kesejahteraan Hidup

- Percaya diri dan berkelakuan baik.
- Menambah pengetahuan.
- Meningkatkan kualitas diri dengan cara menjadi tenaga sukarela.

Tunjangan Kepada Orang Tua Usia Lanjut

- Bantuan bahan pokok dan uang dari pemerintah
- Bantuan Kesehatan.
- Bantuan Pemeriksaan Kesehatan Badan.
- Bantuan Tempat Penampungan/center.
- Bantuan Layanan Pribadi pada Keadaan Darurat.

參考書目

- 「流金頌」培訓計劃:
  - 健康老齡化及代際關係之凝聚 手冊
  - 老年人的心社靈照顧 手冊
  - 慢性疾病處理及臨終關懷 手冊
  - 老人痴呆症之預防及照顧 手冊
  - 社區及院舍的老人照顧 手冊
- 東方日報
  健康在您手: 尋回快樂七式你要識
  - http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140402/00176_097.html
- 衛生署 - 長者健康服務
  - www.info.gov.hk/elderly
- 栽種一顆敬老的心
  - www.elderly-ministry.org
- 香港認知障礙症協會 - 照顧小常識
  - www.hkada.org.hk
- 醫管局 - 智友站
  - www21.ha.org.hk/smartpatient

2016年6月版
印尼文版