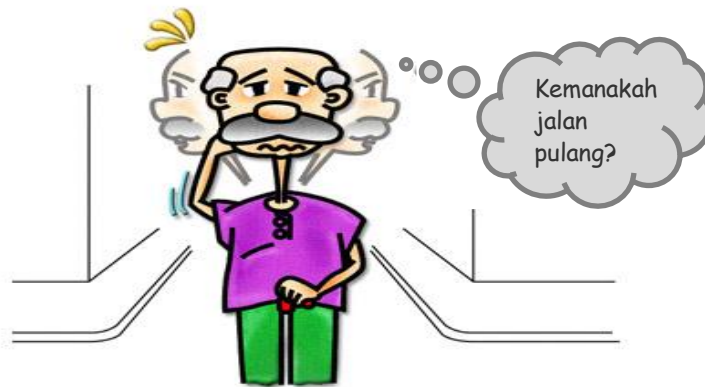


# Cara Merawat Orang Tua yang Menderita Demensia (Bahasa Indonesia)

Pamflet Edukasi untuk Perawat di Rumah  
(Bahasa Indonesia)



## Daftar Isi:

	Item	Halaman
1	Definisi	3
2	Sepuluh tanda yang harus diperhatikan	3
3	Perubahan dan kesulitan pada masing-masing tahap	4-5
4	Petunjuk praktis merawat orang tua yang menderita demensia	5-6
5	Mandi & Berpakaian	6-8
6	Makan	8-10
7	Tidak Patuh saat Minum Obat	10-11
8	Mengatur masalah perilaku dan psikologis	11-14
9	Keamanan Rumah	14

# Demensia

## 1. Definisi:

Demensia merupakan sekelompok kelainan karena perubahan neurodegeneratif secara bertahap pada otak yang ditandai dengan melemahnya memori, hilangnya kemampuan berkomunikasi, dan menurunnya kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Penyakit ini juga memengaruhi suasana hati, emosi dan perilaku. Penyakit Alzheimer merupakan jenis yang paling umum dan saat ini belum ada obat atau pencegahannya. Penyakit ini secara umum memiliki tiga tahap yang memiliki pengaruh berbeda-beda pada tiap individu. Gejala, urutan kemunculan dan durasi tiap tahap berbeda-beda pada tiap orang. Namun, opsi pengobatan saat ini dan intervensi non-farmasi dapat memperlambat perkembangan penyakit tersebut.

## 2. 10 Tanda yang Harus Diperhatikan:

Beritahukan majikan Anda jika orang tua yang Anda rawat memiliki masalah berikut.

1. Hilangnya ingatan sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari
2. Kesulitan dalam merencanakan atau mengatasi masalah
3. Kesulitan dalam melaksanakan tugas sederhana di rumah, kantor atau saat senggang
4. Bingung mengenai waktu dan tempat
5. Kesulitan memahami gambar visual dan hubungan spasial
6. Bermasalah dengan pengucapan atau penulisan kata
7. Meletakkan barang tidak pada tempatnya dan tidak bisa menemukannya
8. Salah atau menurunnya kemampuan membuat penilaian
9. Menarik diri dari pekerjaan atau aktivitas sosial
10. Perubahan suasana hati dan kepribadian



### **3. Perubahan dan kesulitan-kesulitan yang mungkin terjadi pada masing-masing tahap:**

#### **3.1 Tahap awal:**

Tahap ini sangat mudah untuk tidak terdeteksi karena tidak tepatnya pengklasifikasian "usia lanjut" pada orang tersebut. Karena mulainya penyakit ini bertahap, maka sulit untuk mengidentifikasi kapan tepatnya penyakit ini bermula. Penderita dapat mengalami:

- Kesulitan dalam berbahasa
- Memori melemah secara signifikan – khususnya memori jangka pendek
- Lupa dengan perawatan diri sendiri, menjadi jarang mandi atau memakai pakaian yang sama berulang kali.
- Lupa mana kran untuk air panas dan kran untuk air dingin
- Lupa tempat mereka meletakkan barang-barang pribadinya dan sering mencari-cari benda
- Sering menanyakan mengapa harus memakai pakaian.

Coba untuk tetap melakukan perawatan pribadi secara terjadwal, namun perlu diingat bahwa ada saatnya jadwal tersebut tidak bisa diterapkan. Sebagian besar orang akan cenderung mempertahankan kemampuan dirinya dan hanya perlu sedikit bantuan untuk perawatan dirinya.

#### **3.2 Tahap pertengahan:**

Bagi penderita yang berada dalam tahap pertengahan (disebut juga penyakit Alzheimer sedang), kemampuan mereka semakin melemah dan permasalahan dengan keseharian menjadi sangat jelas. Sebagian orang mungkin menyadari kondisi mereka. Orang tersebut mungkin:

- Menjadi sangat pelupa, terutama kejadian yang baru saja terjadi atau nama orang.
- Memiliki masalah dalam mengingat apa yang diperlukan untuk merawat diri, misalnya mandi
- Lupa cara menggunakan benda milik pribadi, misalnya sikat gigi atau sisir rambut.
- Perlu diingatkan atau membutuhkan bantuan untuk membasuh muka atau bantuan untuk melakukan aktivitas tersebut secara runtut.
- Merasa kehilangan kontrol dan frustrasi atas penurunan kemampuan mereka.
- Menganggap bahwa bantuan yang diberikan perawat mengganggu ruang pribadinya karena masalah privasi misalnya perawat berada di area toilet.
- Merasa malu dan direndahkan terutama saat terjadi inkontinensia.
- Menjadi bingung dalam hal ruangan, orang dan/atau waktu.

- Menyembunyikan gigi palsu, sikat, sisir, dll.

### 3.3 Tahap akhir:

Tahap ini merupakan kebergantungan dan ketidakaktifan total. Individu membutuhkan bantuan dalam semua perawatan, seperti perawatan diri, mandi dan menggunakan toilet, serta aktivitas harian lainnya.

## 4. Petunjuk praktis merawat orang tua yang menderita demensia

Penderita Demensia masih dapat melakukan aktivitas perawatan diri dalam batas tertentu. Mereka didorong untuk melakukan tugas keseharian sesuai dengan tingkat kemampuannya. Untuk meningkatkan kemampuan, perawat harus memberikan dorongan dan bantuan pada saat-saat tertentu.

Melakukan perawatan terkadang dapat menjadi hal yang sangat sulit. Berikut beberapa petunjuk umum :

Buat kegiatan perawatan rutin, tapi jangan mengganggu hal-hal lain agar berjalan normal

Rutinitas dapat mengurangi pengambilan keputusan, mengembalikan struktur dan keteraturan sehingga hidup tidak membingungkan

Dukung kemandirian seseorang

Dengan membantu penderita mempertahankan rasa hormat terhadap diri sendiri, beban perawat dapat berkurang

Bantu orang tersebut mempertahankan martabat

Ingatlah bahwa orang tersebut tetap individu yang memiliki perasaan. Jangan berbicara mengenai seseorang tanpa melibatkan mereka dalam percakapan

Hindari konfrontasi

Jangan ingatkan mereka tentang kegagalan, tetaplah tenang

Sederhanakan tugas yang diberikan

Jangan memberikan terlalu banyak pilihan

Pertahankan rasa humor

Tertawa dapat menjadi obat stres yang manjur

### Utamakan keselamatan

Untuk mencegah cedera, buat lingkungan rumah seaman mungkin

### Dorong mereka memperhatikan kebugaran dan kesehatan

Jaga kemampuan fisik dan mental mereka dengan melibatkan mereka dalam olahraga

### Gunakan kemampuan terbaik yang ada pada orang tersebut

Aktivitas yang terencana dapat meningkatkan harga diri seseorang dengan memberikan tujuan dan makna hidup, terutama jika terkait dengan hobi orang tersebut sebelumnya, misalnya bercocok tanam

### Pertahankan komunikasi

Tunjukkan kesabaran, kasih sayang dan kehangatan. Raih perhatian mereka sebelum berbicara. Perhatikan bahasa tubuh Anda.

### Gunakan bantuan memori

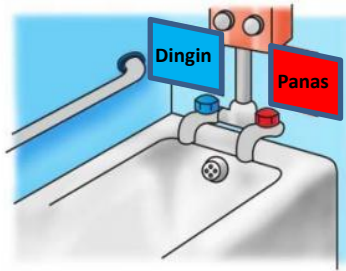
Hal ini mungkin berguna pada demensia tahap awal, misalnya dengan menampilkan gambar besar dan jelas yang menampilkan sanak saudaranya agar orang tersebut dapat mengingatnya. Beri label pada pintu dengan kata yang jelas dan berwarna cerah

## **5 Mandi & Berpakaian**

### **5.1 Tidak Dapat Mengatur Suhu Air untuk Mandi**

Menganjurkan penderita demensia untuk tetap menggunakan kemampuan yang masih ada dapat membantu mereka mempertahankan kemampuan tersebut dan memperlambat perkembangan penyakit. Perawat dapat membantu untuk memastikan tugas tersebut dilakukan dengan aman:

1. Setel suhu air optimal untuk penderita demensia sebelum mandi
2. Beri petunjuk jelas dan tandai dengan warna yang menunjukkan air panas dan dingin pada kran
3. Pasang termostat standar pada pemanas air elektrik untuk mengurangi risiko cedera



### **Tidak Mau Mandi**

Susun rutinitas mandi secara berkala sesuai dengan pola hidup penderita demensia karena konsistensi dalam pola hidup dapat meningkatkan rasa aman.



### **Bingung Menentukan Urut-urutan Mandi**

Perawat harus memberikan petunjuk jelas pada penderita demensia agar mereka dapat mengikuti langkah-langkah untuk mandi. Menghargai martabat dan privasi mereka merupakan hal terpenting, misalnya dengan memasang tirai shower di kamar mandi untuk melindungi privasinya.



## **5.2 Berpakaian**

Penampilan penderita demensia yang anggun dapat membantu meningkatkan citra diri mereka. Jika mereka membutuhkan bantuan dalam berpakaian, perawat dapat mempersilakan mereka memilih pakaian yang ingin mereka pakai.

## **Bingung Memakai Pakaian**

1. Susun pakaian terlebih dahulu sesuai dengan urutannya, misalnya letakkan pakaian dalam di atas pakaian yang dikenakan di luar.
2. Kemeja dan blus yang memiliki kancing depan akan lebih nyaman dipakai daripada kaos berkerah pendek
3. Alat bantu berpakaian dapat digunakan jika perlu, misalnya tongkat bantu untuk berpakaian, alat bantu mengancingkan, penjangkau bergagang panjang dan tanduk sepatu.



## **Tidak mampu membedakan Pakaian Bersih & Kotor**

1. Letakkan wadah khusus di kamar mandi untuk mengumpulkan pakaian kotor.
2. Ajari penderita demensia untuk segera meletakkan pakaian kotor ke wadah tersebut setelah ganti pakaian.



## **6 Makan**

### **Selalu Ingin Makan**

Beberapa penderita demensia cenderung lupa bahwa mereka telah makan, dan terus menerus minta makan. Perawat dapat mencoba untuk:

- Menyediakan satu porsi makanan utama dan memberikannya saat penderita demensia minta makan.



- Mengalihkan perhatiannya dari makanan dengan mendorongnya untuk berpartisipasi pada aktivitas lain.
- Menggunakan jadwal makan; atur porsi makan yang kecil tapi sering atau makanan kecil yang sehat



### **Menolak Makan**

Penderita Demensia mungkin memiliki nafsu makan yang rendah karena berbagai alasan, misalnya sakit, depresi, khayalan atau halusinasi. Jangan memaksa mereka untuk makan, jika tidak mereka akan memiliki perasaan negatif pada makan. Perawat dapat mencoba untuk:

1. Memberikan makanan favorit berdasarkan prinsip kesehatan dan diet seimbang.
2. Memberikan makanan bernutrisi yang mudah dicerna
3. Jika mereka gelisah dan menolak untuk makan, alihkan perhatian mereka ke aktivitas lain lalu lanjutkan makan lagi saat sudah tenang
4. Mencari saran medis jika berat badan klien menurun drastis.



### **Sulit Menggunakan Peralatan Makan**

- Ganti sumpit dengan sendok jika pasien sulit menggunakan sumpit.
- Gunakan peralatan makan sederhana

- Sediakan alat bantu makan jika perlu, misalnya sendok dan garpu dengan gagang yang besar



## **Sulit menelan**

Tanda & Gejala:

- Nafsu makan dan berat badan menurun
- Mengeluarkan air liur
- Suara menjadi serak dan basah setelah makan
- Batuk, tersedak dan sesak napas setelah makan
- Tidak mampu menghabiskan makanan di dalam mulut setelah menelan makanan

Perawat dapat mencoba untuk:

- Membantu klien membetulkan posisi gigi palsu, mempertahankan kebersihan mulut sebelum dan sesudah makan
- Memeriksa apakah ada sisa makanan di dalam mulut setelah menelan makanan
- Menyediakan lingkungan yang sunyi agar perhatiannya tidak teralihkan
- Mempertahankan posisi yang sesuai saat makan
- Menggunakan sendok kecil untuk menyuapi jika perlu, berikan waktu yang cukup untuk mengunyah dan menelan
- Beri arahan secara bertahap jika klien masih dapat makan sendiri

## **7 Tidak Patuh saat Minum Obat**

Penderita Demensia harus mengonsumsi obat yang disiapkan sesuai dengan petunjuk dokter. Untuk membantu agar mereka minum obat sendiri dengan tepat

waktu, perawat dapat mencoba cara berikut:

- Menyediakan obat dengan dosis yang tepat di dalam kotak obat
- Menggunakan jadwal, jam alarm, penyeranta (pager) atau telepon untuk mengingatkan mereka agar minum obat tepat waktu.
- Terus ingatkan dan awasi mereka dalam minum obat, untuk menghindari konsumsi obat berlebih atau kurang.



## 8 Mengatur masalah perilaku dan psikologis

Penderita demensia mungkin berperilaku aneh, dan perawat mungkin tidak memahami mereka. Sebenarnya ada alasan mengapa mereka berperilaku demikian. Kita harus memahami penyebab yang mendasari perilaku mereka, dan menggunakan teknik yang tepat untuk mengelola kondisinya.

### 8.1 Berteriak & Menjerit



Saran:

- Alihkan perhatiannya dengan aktivitas lain.
- Pahami penyebab mereka berteriak dan menjerit dan coba untuk memenuhi kebutuhan mereka.
- Jangan mendorong atau memperkuat perilaku ini.

## 8.2 Kecurigaan



Saran:

- Jangan berdebat dengan mereka, karena akan meningkatkan kebencian mereka terhadap Anda.
- Jangan hiraukan tuduhan yang dilakukan klien, karena mereka tidak memiliki kontrol atau pemahaman tentang alasan mengapa mereka membenci Anda.
- Sampaikan perhatian dan kepedulian Anda untuk memperoleh kepercayaan mereka.
- Berikan musik yang ringan untuk menenangkan kegelisahan emosi mereka.
- Alihkan perhatian mereka jika mereka tetap menyalahkan dan menuduh.

## 8.3 Mengulang-ulang Perkataan

Terus-menerus bertanya atau memanggil-manggil terkadang merupakan tanda kekhawatiran atau kegelisahan.



Saran:

- Coba yakinkan mereka kembali untuk mengurangi kegelisahan
- Pahami alasan yang mendasari perilaku tersebut, misalnya apakah hal itu dikarenakan seringnya lupa atau hanya untuk mencari perhatian para perawat?
- Alihkan perhatian mereka pada tugas yang bermanfaat
- Bicaralah mengenai topik favorit mereka

## 8.4 Inkontinensia

Penderita demensia dapat mengalami inkontinensia. Penyebab umum inkontinensia meliputi kebiasaan buang air yang tidak teratur, ketidakmampuan untuk mencari toilet, dan berkurangnya kemampuan melepas pakaian.

Saran:



- Buat agar buang air menjadi kegiatan rutin klien tersebut untuk mengurangi terjadinya inkontinensia.
- Beri klien pakaian yang mudah dipakai dan dilepas.
- Berikan tanda pada pintu toilet untuk membantu klien mengenali lokasi dengan mudah.
- Jika buang air kecil pada malam hari, letakkan kursi pispot di dekat tempat tidur, atau hidupkan lampu malam untuk membantu klien menemukan jalan ke toilet.

## 8.5 Berkeliling & Tersesat



Saran:

- Tutup pintu utama, atau pasang sistem alarm keamanan
- Klien selalu didampingi oleh keluarga atau teman saat mereka keluar.

- Memberitahukan penjaga keamanan atau tetangga mengenai kondisi klien agar mereka menjadi lebih waspada terhadap perilaku klien.
- Atur agar klien mengenakan tanda nama yang mencantumkan detail kontak perawat.

## 9 Keamanan Rumah

Tingkat kemampuan tubuh, rasa, pengambilan keputusan, memori dan penilaian penderita Demensia mungkin mengalami penurunan. Hal ini pada umumnya menyebabkan meningkatnya risiko cedera di dalam rumah. Lakukan tindakan yang diperlukan untuk memastikan keamanan rumah:

- Untuk mencegah agar tidak terjatuh, kurangi jumlah benda dan dekorasi yang tidak perlu.
- Pastikan penerangan kamar yang memadai.
- Jangan terlalu sering mengubah interior rumah, misalnya memindahkan perabotan.
- Jangan memasang panel cermin dan kaca yang lebar agar klien tidak bingung.
- Gunakan telepon yang memiliki warna cerah dan tombol yang besar
- Daftar nomor telepon kerabat, teman dan nomor penting lain harus diletakkan di dekat telepon untuk digunakan saat darurat.
- Barang yang biasa digunakan sehari-hari seperti kacamata, gigi palsu, alat bantu dengar dan obat harus diletakkan di tempat yang mudah dijangkau. Dan tempat tersebut diberi label yang sesuai agar mudah dibedakan.
- Persiapkan kalender, buku harian dan papan pengumuman yang besar dan jelas

