

KESEHATAN JIWA LANSIA DAN CAREGIVER SERTA PEMENUHAN KEBUTUHAN PSIKOSOSIAL DAN SPIRITUAL

DR. dr. Martina Wiwie S. Nasrun, Sp.KJ (K)
Departemen Psikiatri FKUI-RSCM

SOSIALISASI PANDUAN PRAKTIS UNTUK CAREGIVER DALAM PERAWATAN
JANGKA PANJANG (PJP) BAGI LANJUT USIA TAHUN 2020



**Pendampingan / pengasuhan
LANZIA dengan MASALAH
KESEHATAN JIWA**



MASALAH YANG SERING terjadi pada orang LANSIA DAN CARA MENGATASINYA



Gangguan
Bergerak

Gizi Lansia
kurang baik

Kesulitan
BAB dan BAK

Gangguan
Perilaku pada
Demensia

Stress,
sepi/sunyi

Gangguan
Tidur

TUGAS utama CAREGIVER :

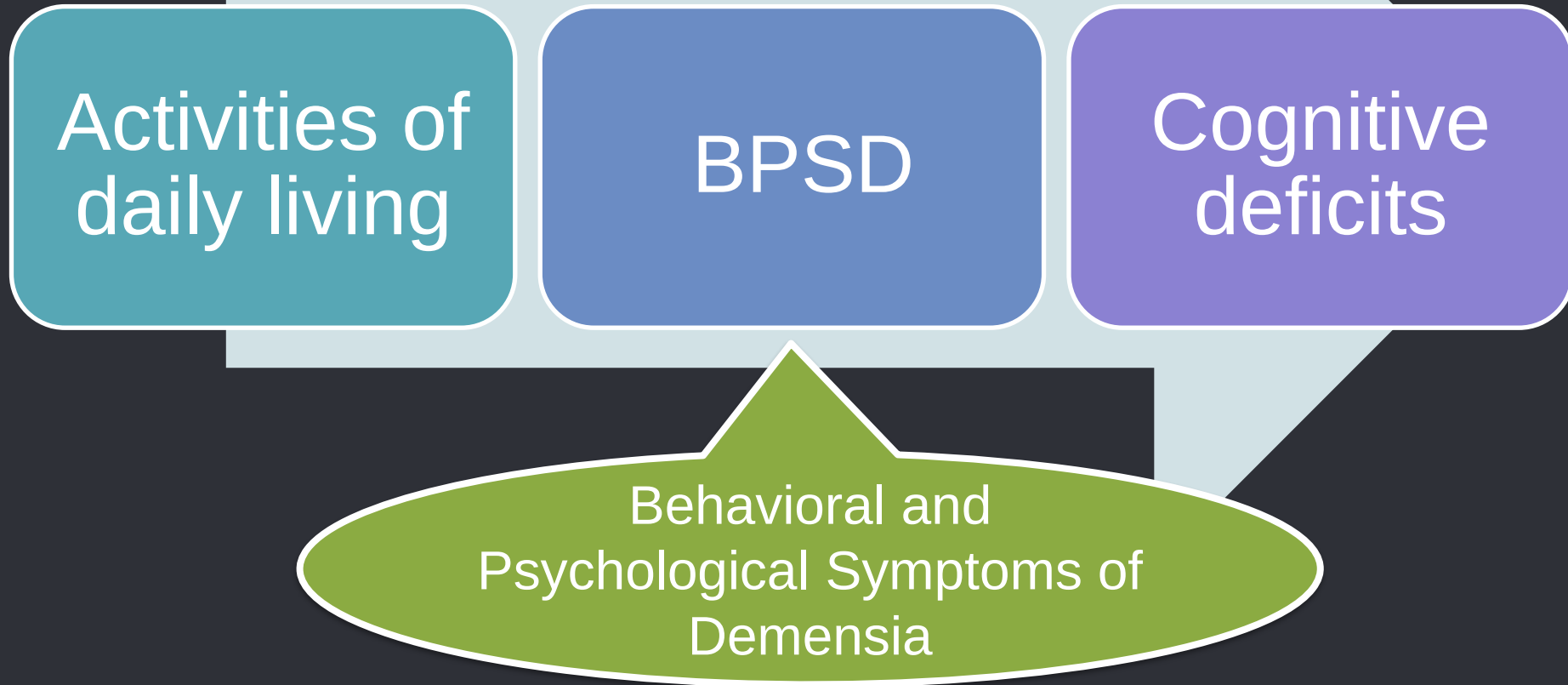
- Membantu mengurangi rasa sakit/ ketidaknyaman / stres pada orang Lansia**
- Melakukan tindakan pencegahan sesuai hasil konsultasi dengan tenaga kesehatan**

Gejala Mental : Gelisah, sedih, cemas, ?

(Blazer,2003)

1. Kebingungan mendadak (**Delirium**)
2. Gangguan daya ingat/daya pikir (**demensia**)
3. **Gangguan tidur atau Insomnia**
4. Gangguan **Cemas**
5. Gangguan / gejala Paranoid: Isi pikir penuh **kecurigaan** (kurang percaya pada orang lain, ide sd delusi paranoid)
6. **Gangguan Depresi dan suicide**
7. **Hipokondriasis / psikosomatik**

SINDROM ABC PADA DEMENSIA





TEN SIGNS WARNING IN DEMENTIA



10 Gejala pada Orang dengan Demensia (ODD – LDD)

1. Gangguan daya ingat

2. Tidak fokus

3. Sulit melakukan kegiatan sehari-hari

4. Bingung, tersesat (disorientasi)

5. Kelancaran bicara berkurang

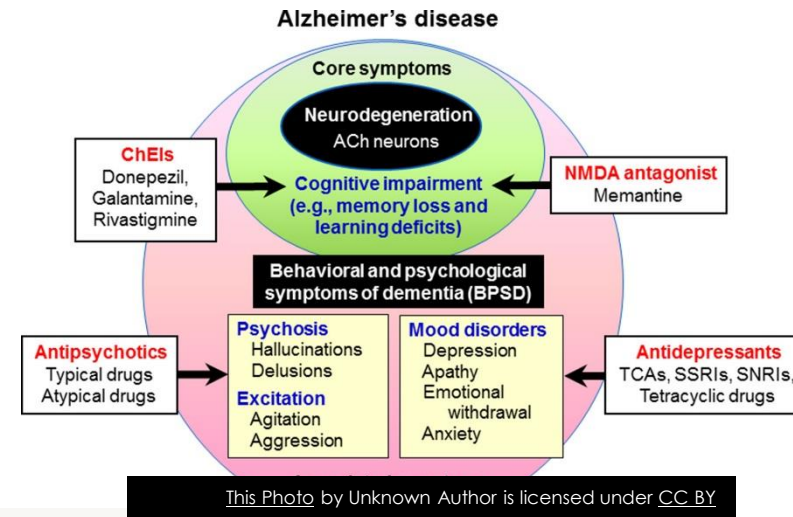
6. Gangguan berkomunikasi

7. Menaruh barang di tempat yang tak wajar

8. Keliru / sulit membuat keputusan

9. Menarik diri dari pergaulan

10. Perubahan perilaku dan kepribadian



Perubahan Perilaku pada Lansia dengan Demensia (LDD)



Un Abrazo
ANIMAL
beatriz adela



Un Abrazo de los
GRANDES

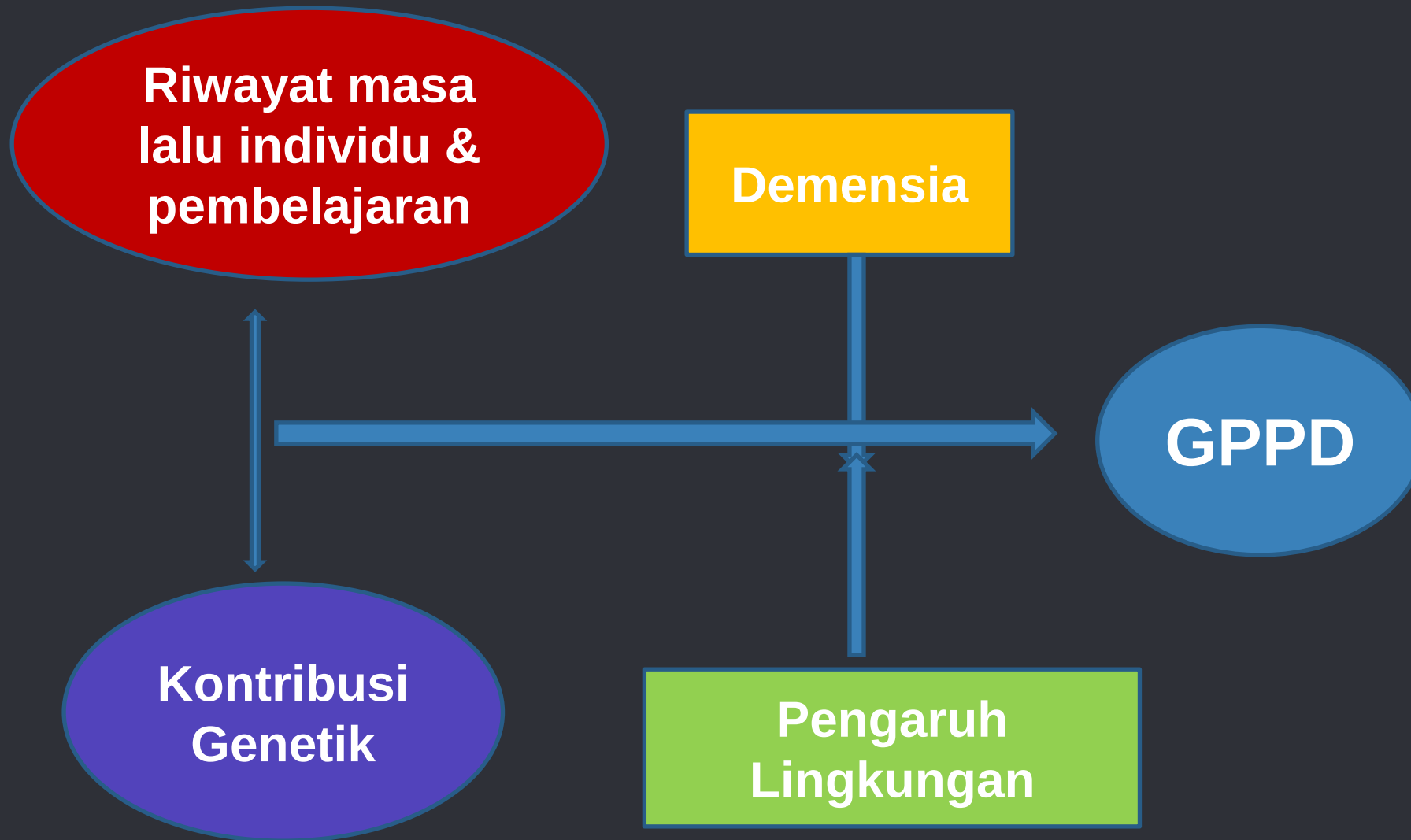
This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

Gangguan Perilaku pada Demensia (GPPD)

- Wandering
- Agitasi
- Apatis – Depresi
- Sundowning
- Agresivitas verbal dan fisik
- Cemas berlebihan



GANGGUAN PERILAKU PADA DEMENSIA (GPPD/BPSD)





GANGGUAN PERILAKU pada DEMENSIA



Pendampingan untuk Lansia dengan demensia (LDD)

1. Membantu lansia untuk selalu **meletakkan barang di tempat yang SAMA**, mudah terlihat dan mudah dijangkau
2. Membantu lansia menuliskan hal-hal **penting untuk diingat**, lalu tempel di tempat yg mudah dilihat
3. Ajak lansia bicara, **berkomunikasi** efektif agar Lansia bisa tetap mengingat, menghitung, dan memutuskan sesuatu tanpa mencederai perasaannya
4. Jawab pertanyaan lansia yang **berulang-ulang** dengan sabar dan jelas
5. **Alihkan topik pembicaraan kepada hal yang positif** dan menyenangkan
6. Untuk mencegah penurunan fungsi kognitif dan kecemasan, dapat gunakan **aromaterapi, pijat, music, dan aktivitas lain yang sesuai ...**

Mencegah ODD tersesat / keluyuran (wandering)

- Pakaikan identitas yang melekat di tubuh / pakaian (gelang, cincin, kalung, bordir nama dan alamat/ no telpon keluarga, GPS track, etc)
- Pasang alarm di pintu keluar rumah atau gembok
- Selipkan identitas KTP ODD dan nomor telpon caregiver di setiap kantung baju ODD atau jahit di semua bajunya
- Pakai kalung HP yang dapat melaporkan keberadaan ODD
- Dampingi terus menerus (ke warung/toko/mini market/pasar dll)
- Fasilitasi kebutuhan berjalan berkeliling di taman atau kebun
- Atur ruangan dalam rumah senyaman mungkin, samarkan warna pintu, beri lukisan pemandangan dsb.





Mendampingi Lansia yang Kesepian ? ABCDE

- Ajak untuk beraktivitas kegiatan yang disukai oleh Lansia tsb
- Berjalan kaki, bergerak badan sesuai kemampuan
- Cari teman atau hobi baru, pelajari dan nikmati prosesnya
- Dampingi dalam setiap aktivitas
- Enjoy the Present Moment (hari ini, Saat ini, Disini...)
- Pertahankan ritme rutinitas harian
- Praise / pujian wajar untuk Diri sendiri



Stimulasi Kognitif pada LDD

Kegiatan
untuk
turunkan
Risiko
Demensia
(KDR)

- Bermain catur, teka-teki,
- Senam otak / s.vitalitasi otak
- Mengingat dan menceritakan kejadian (masa lalu dan KINI)

Mengasah otak



- Seni Kerajinan tangan
- Berkebun, menyanyi
- Menari, Dansa
- Memasak

Mengembangkan Hobi



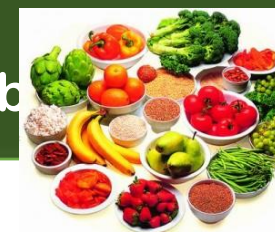
- Bersama dalam kelompok lansia
- Berjalan/Lari/jogging dll
- Melakukan pekerjaan rumah tangga dlsb

Beraktivitas Fisik



- Diet Seimbang (rendah lemak, cukup vitamin,

gizi
seimb





STRES/KESEPIAN PADA LANSIA



Penyebab stress/kesepian :

1. Kegiatan yang berkurang
2. Teman / relasi berkurang termasuk aktivitas rutin di luar rumah
3. Waktu kosong bertambah
4. Meninggalnya pasangan hidup / kerabat
5. Anak-anak anak telah dewasa dan berkeluarga

Gejala Fisik	Gejala Mental	Gejala Perilaku
- o Perubahan waktu tidur - o Mudah lelah sepanjang waktu - o Sakit kepala, sakit dan nyeri - o Mudah terkena demam demam - o Pusing - o Pingsan - o Berkeringat & gemetar - o Kesemutan tangan & kaki - o Mudah berdebar-debar	- o Kurang konsentrasi - o Pelupa Sulit untuk membuat keputusan - o Mudah panik - o Depresi - o Ketidaksabaran - o Mudah marah - o Ketakutan - o Menurunnya kebersihan dan penampilan pribadi	- o Kegelisahan - o Menggigit kuku - o Perubahan nafsu makan - o Makan tidak sesuai kebiasaan - o Penggunaan alkohol & obat lain secara tidak benar



PENGELOLAAN STRES PADA LANSIA



1) Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berikut cara melakukan relaksasi dengan teknis nafas dalam **Langkah 1:**

- Ambil posisi yang nyaman misalnya duduk atau berbaring,
- Lepaskan benda apa pun di tubuh yang mungkin mengganggu saat bersantai. (mis. jam tangan, kacamata dan lain-lain),
- Letakkan tangan kiri (telapak ke bawah) di atas perut,
- Kemudian letakkan tangan kanan di atas tangan kiri sehingga beristirahat dengan nyaman dan ciptakan lingkungan yang tenang.
- Biarkan mata tetap terbuka saat posisi ini



Langkah 2:

- Mulai pejamkan mata nikmati ketenangan, kemudian tarik nafas perlahan melalui hidung tahan sebentar selanjutnya keluarkan melalui mulut secara perlahan (usahakan saat mengeluarkan nafas mulut membentuk huruf O) usahakan konsentrasi dan nikmati aliran udara yang masuk dan keluar.
- Saat menarik napas, bayangkan udara memasuki hidung dan masuk memenuhi rongga dada.
- Rasakan perut mengembang diikuti oleh dada, dan nikmati aliran udara yang masuk dan keluar.
- Lakukan berulang hingga Lansia atau caregiver sudah merasa lebih tenang dan merasa nyaman.





PENGELOLAAN STRES PADA LANSIA



Mendekatkan diri pada Tuhan, melakukan aktifitas ritual agama (ibadah)



Meningkatkan interaksi Positif dengan keluarga



Membaca buku cerita yang disukai atau mendengarkan Musik, menonton Film / drama / Wayang (musik klasik, tradisional, dll)



TEHNIK BERKOMUNIKASI DENGAN LANSIA



Manfaat komunikasi Efektif :

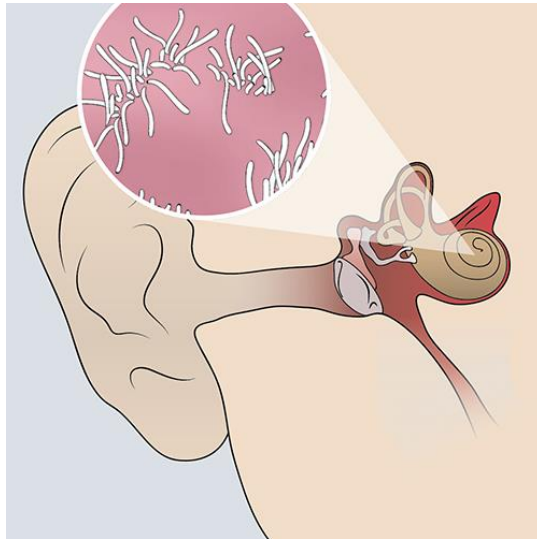
- ☐ Membangun relasi terapeutik dan kepercayaan
- ☐ Saling memahami maksud
- ☐ Mengurangi stress & Miskom



- ☐ Gunakan Cara komunikasi yang tepat
- ☐ Bicara perlahan, jelas, nada normal
- ☐ Fokus bicara pada satu ide/topik, kalau perlu ulangi lagi pesan ide tersebut
- ☐ Lakukan kontak mata / posisi sama tinggi
- ☐ Mendengarkan dgn sabar, fokus (active Listen)
- ☐ Konfirmasi ulang pesan yang telah diterima
- ☐ Beri dukungan dan kesempatan agar lansia mampu menyampaikan pandangan dan kebutuhan/ keinginannya
- ☐ Gunakan bahasa sederhana yang dipahami lansia (misal Bahasa ibu / Bahasa daerah asal)



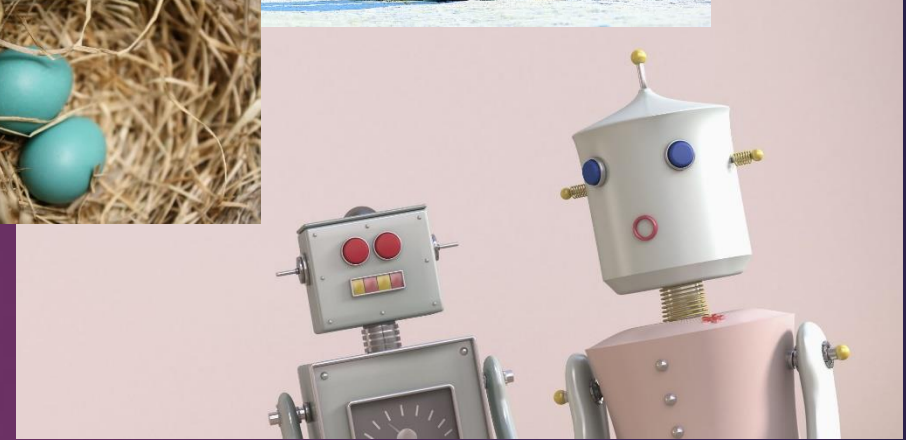
TEHNIK KOMUNIKASI untuk LANSIA YANG MENGALAMI MASALAH KOMUNIKASI



- Periksa telinga: sumbatan, alat bantu dengar
- Lakukan tatap mata yang nyaman
- Pastikan lansia **melihat gerakan bibir** caregiver
- Gunakan isyarat tubuh dan gerakan yg sesuai
- Bicaralah dgn jelas dgn kecepatan normal
- Pakai papan tulis/ kertas/ kartu untuk menuliskan pesan
- Gunakan Bahasa tubuh dan Ekspresi wajah; misal gerakan kepala/alis/tangan/jari-jari dsb
- Jangan perlakukan lansia seperti seolah-olah seorang anak kecil yang tak mengerti apa-apa
- Perlu melibatkan lansia dalam percakapan, dan berikan mereka jeda waktu untuk berbicara



?Bersikap Suportif?



Gangguan Depresi pada Lansia

Pada lansia, depresi lebih sulit ditegakkan karena:

- ▶ sering tidak memenuhi kriteria diagnosis untuk depresi mayor (5 dari 9 gejala), namun menimbulkan hendaya
- ▶ Lebih banyak subsyndromal depression pada usia lanjut, gejala depresi kurang jelas dan tampak
- ▶ Masalah kognitif dapat timbul nyata pada gangguan depresi → hambatan aktivitas harian, tidak merawat diri
- ▶ Rasa bersalah menonjol, cemas, banyak keluhan...



Gangguan Depresi

- ▶ dianggap bagian normal penuaan?
Malas?? Manja??? CaPer????
- ▶ Umumnya gejala fisik lebih dominan
yi perubahan nafsu makan,
perubahan berat badan, konstipasi,
disfungsi seksual, gangguan ereksi
- ▶ Terjadi bersamaan dgn penyakit lain:
 - ▶ Penyakit Alzheimer (1/3)
 - ▶ Penyakit kronis (DM, Hipertensi dll)
 - ▶ Ketergantungan alkohol atau obat
(penenang, pil tidur, Panadol dll)



DEPRESSION...: AS AN IMPACT OF •

Social distance

- **Lockdown**

- **Lost of social interaction**
- **Lost of job**
- **Lost of routine**
- **Lost of outdoor hobbies: sport, gym, cinema, music show,...**

LONELINESS / KESEPIAN ?

- Kesepian dalam keramaian ...
- Bahagia dalam sunyi ?
- Terisolasi secara fisik, emosi, social-psikologis
- Suicide di Puncak Karir, Why ?



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

MENGATASI KESEPIAN / LONELINESS:

- Social Interaction (Real or Virtual)
- Creating New Way / New friend / New Hobby
- Creative Innovation
- Increase Good Coping Mechanism
- Adaptation to Dynamic World
- Acceptance All Experience Is Good



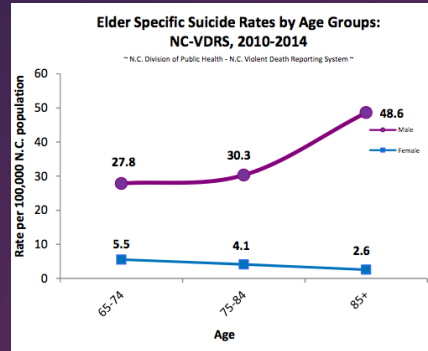
This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

1 million
people die each year
from suicide globally.



FIVE TIPS for caregivers

- 1 MANAGE YOUR STRESS LEVEL**
 Consider how stress affects your body (stomach aches, high blood pressure) – and your emotions (overeating, irritability). Find ways to relax.
- 2 BE REALISTIC**
 The care you give does make a difference, but many behaviors can't be controlled. Grieve the losses, focus on positive times as they arise and enjoy good memories.
- 3 GIVE YOURSELF CREDIT, NOT GUILT**
 It's normal to lose patience or feel like your care may fall short sometimes. You're doing the best you can. For support and encouragement, join ALZconnected.org, our online caregiver community.
- 4 TAKE A BREAK**
 It's normal to need a break from caregiving duties. No one can do it all by themselves. Look into respite care to allow time to take care of yourself.
- 5 ACCEPT CHANGES**
 Eventually your loved one will need more intensive kinds of care. Research care options now so you are ready for the changes as they occur.

alzheimer's  association®

Support our vision for a world without Alzheimer's

DONATE NOW AT ALZ.ORG

Share this on



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

Gangguan cemas

Banyak dijumpai pada orang usia lanjut
Bentuk kecemasan berbeda dengan orang muda:
cenderung lebih kuatir akan kondisi / situasi / stimuli alami
seperti ketinggian, gelap, kilat, masa depan diri /anak
/cucu

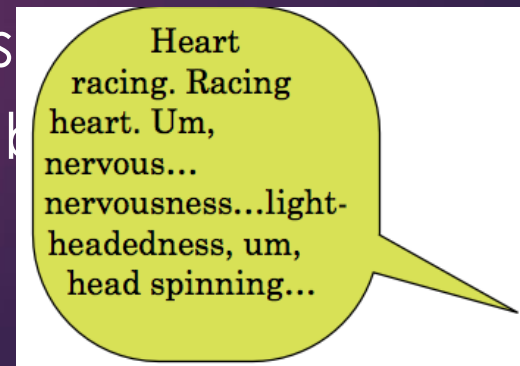
- ▶ Bedakan perilaku menghindar dengan gangguan cemas.
- ▶ Jika OUL tidak mau keluar rumah karena takut dengan tindak kejahatan atau menghindar keluar rumah karena artritis.

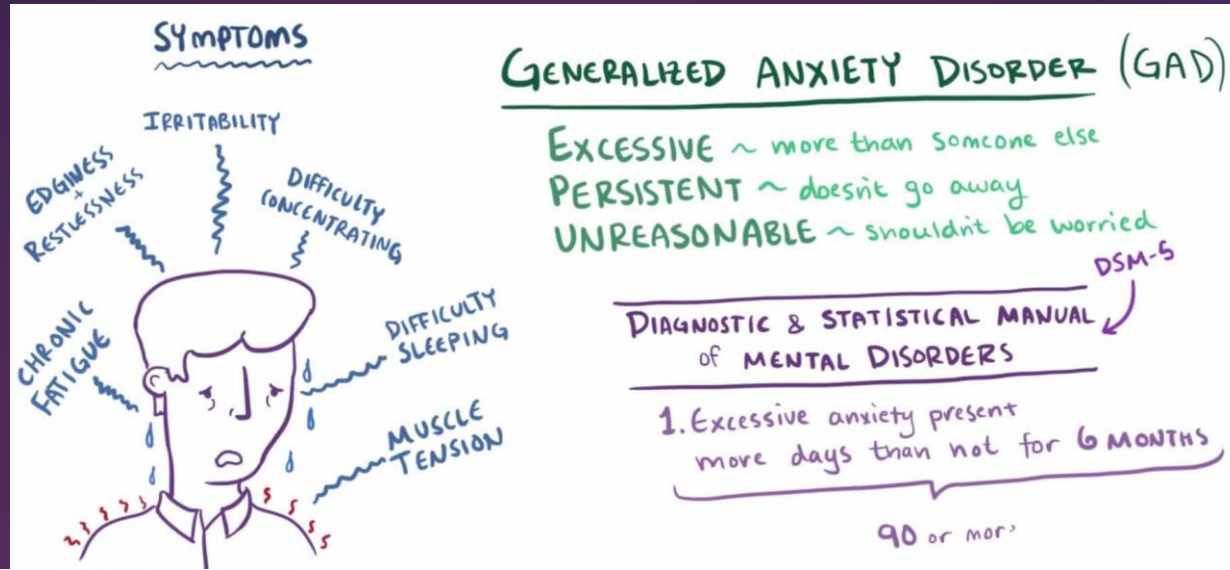
Sering berupa campuran cemas dan depres
Lansia jarang mengeluhkan serangan panik k



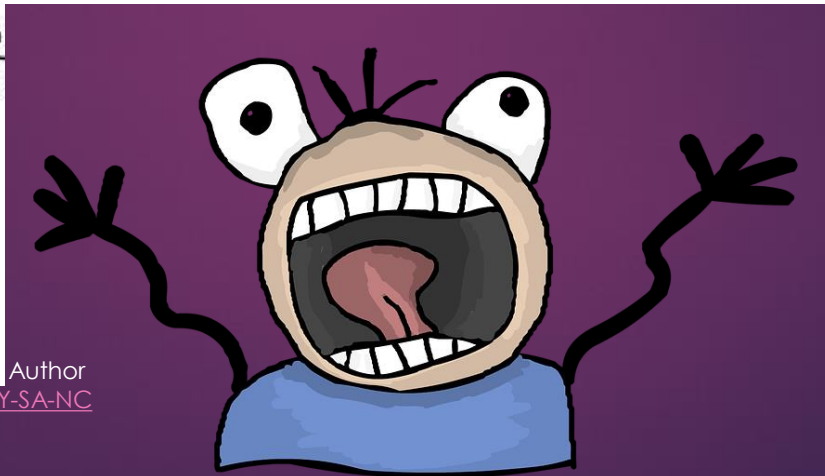
This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)
This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)
This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)





This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



DON'T PANIC!



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Membiasakan Tidur Sehat (sleep hygiene)



- Selalu tidur dan bangun pada jam yang sama !
- Siang hari beraktivitas fisik dan terpapar sinar matahari
- Suasana kamar tidur nyaman dan relaks minuman hangat, mandi air hangat, pijat, doa, dzikir, meditasi, dsb)
- Singkirkan benda2 yang dapat mengganggu tidur (HP,TV,buku, dll)
- Segera bangun dari tempat tidur jika telah berbaring lama (>1jam) namun mata tak dapat terpejam; lakukan apa saja ...
- Hindari tidur siang lebih dari 30 menit
- Hindari minum kopi / teh setelah jam 18 sore
- Harap jangan makan kenyang / aktivitas fisik berlebihan saat menjelang tidur, Makan / OR minimal 2 jam sebelum waktu tidur



REKREASI



No	Kegiatan Rekreasi	Manfaat
1	Kegiatan Harian di Luar Ruang - Berjalan kaki dengan olah raga pernafasan ringan - Berbelanja - Berjalan-jalan di Taman/Pantai/Kebun Binatang - Dll	- Melancarkan peredaran darah dan oksigen dalam tubuh - Melemaskan pergerakan otot dan sendi - Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan dan melatih konsentrasi - Meningkatkan hubungan sosial. - Memperbaiki pola tidur
2	Kegiatan Harian di Dalam Ruang - Menonton TV - Mendengarkan Radio - Membaca kitab suci, majalah dll - Permainan monopoli, catur dan mengisi TTS - Dll	- Mempertahankan fungsi indera penglihatan dan pendengaran - Meningkatkan/mempertahankan daya ingat dan daya pikir tetap aktif - Keterampilan gerakan otot halus - Meningkatkan hubungan sosial - Mendapatkan informasi terkini - Meningkatkan imajinasi
3	Hobi dan Kerajinan Tangan - Merias diri - Keterampilan/kerajinan tangan seperti merajut, menyulam dll - Melukis - Berkebun/Merawat tanaman - Membuat Kue - Dll	- Meningkatkan koordinasi mata dan tangan - Meningkatkan/mempertahankan daya ingat dan daya pikir - Meningkatkan gerakan otot halus - Menjaga kebugaran diri - Menunjukkan bakat, kemampuan dan kreativitas diri - Dapat menghasilkan tambahan pendapatan - Meningkatkan harga diri
4	Hiburan - Menyanyi - Menari/berdansa - Berakting (drama) - Bermain music - Mendengarkan cerita - Menonton film - dll	- Menunjukkan bakat, kemampuan dan kreativitas diri - Meningkatkan harga diri - Mengurangi stres - Menjalin persahabatan - Mempertahankan dan melatih kemampuan mendengar - Meningkatkan hubungan sosial - Meningkatkan imajinasi

Tugas Caregiver dalam mempersiapkan rekreasi lansia :

- ❖ Cari kegiatan rekreasi yang disukai dan bermanfaat
- ❖ Rencanakan rekreasi bersama lansia
- ❖ Libatkan didalam kelompok
- ❖ Survei dahulu tempat rekreasi yang dituju, pakai transportasi apa, nyamankah untuk lansia, tersedia toilet ramah lansia? Adakah diskon untuk lansia? Disbnya.



PELAKSANAAN IBADAH



Melaksanakan ibadah memberikan KETENANGAN BATIN ...

Caregiver memfasilitasi lansia untuk :

- ❖ Mengingatnkan apabila sudah masuk waktu (sholat)
- ❖ Menawarkan bantuan kepada lansia dalam melaksanakan ibadah sesuai kondisinya
- ❖ Memastikan lansia dalam keadaan bersih
- ❖ Meletakkan perlengkapan ibadah yang perlu di tempat yg mudah dilihat dan dijangkau
- ❖ Memfasilitasi lansia mendapatkan bimbingan rohani



Burn Out pada Caregiver ,,,,

Challenges for Dementia Caregivers

14%

believe their physical or mental health is not good enough to provide care



27%

delayed or did not do things for their health



66%

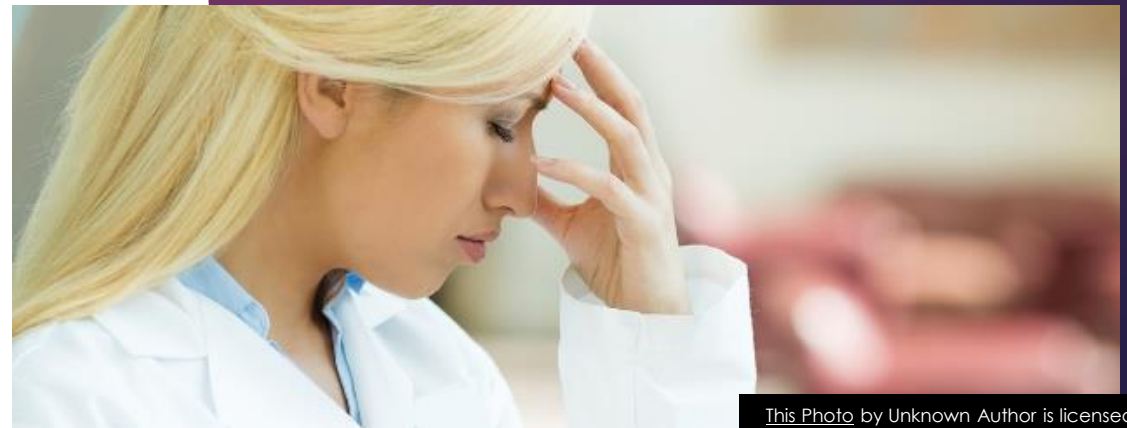
said caregiving interferes with their ability to take care of themselves or their daily activities



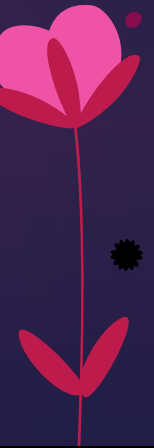


CareGiver BurnOut ...

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Mengatasi stres dan burn-out ?

Support group, counseling, Me time, Mindfulness, etc

- Relaksasi tehnik Nafas dalam
- Autogenic therapy / autosugesti



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Positive Thinking

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA



MENJAGA KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL

- Definisi sehat Jiwa menurut WHO
- Bagaimana menjaga Pikiran agar Tetap Sehat, ...?
- Try to keep calm, realistic, optimist, anticipate and self monitor
- Control your mind, speech, mood and behavior /, response
- Self care and good hygiene
- Keep moving every day (exercise, hobbies, cooking etc)
- Surround yourself with positive environment and supporting friends

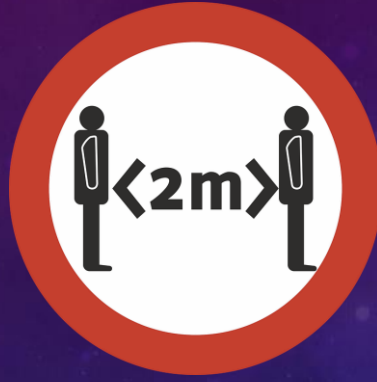


photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

THE WAVE	THE HAND ON HEART	NAMASTE	NZSL: HOW ARE YOU?
THE 'HI-BROWS'	THE 'ALL GOOD' NOD	THE 'EAST COAST WAVE'	THE 'WHAT A WORLD EH?'



Terima kasih



Salam Sehat, Aktif, dan Produktif