

iSupport Untuk Demensia

Panduan latihan dan bantuan untuk pendamping
orang dengan demensia





iSupport

Untuk Demensia

Panduan latihan dan bantuan untuk pendamping
orang dengan demensia

iSupport untuk Demensia. Panduan latihan dan bantuan untuk penguasuh orang dengan demensia.

ISBN 978-92-4-151586-3

© World Health Organization 2019

Beberapa hak cipta dilindungi. Karya ini tersedia di bawah lisensi Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO lisensi (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Dengan ketentuan lisensi ini, anda dapat menyalin, mendistribusikan kembali, dan mengadaptasikan karya ini untuk tujuan non-komersial, dengan syarat karya ini disitasi dengan tepat, sebagaimana diindikasikan di bawah ini. Dalam penggunaan apapun terhadap karya ini, tidak boleh ada anggapan bahwa WHO mendukung organisasi, produk, atau jasa tertentu apapun. Penggunaan logo WHO tidak diperbolehkan. Jika anda mengadaptasikan karya ini, maka anda harus melisensikan karya anda dalam lisensi Creative Commons yang sama atau setara. Jika anda membuat suatu terjemahan dari karya ini, anda harus menambahkan disclaimer berikut ini bersamaan dengan sitasi yang disarankan: “Terjemahan ini tidak dibuat oleh World Health Organization (WHO). WHO tidak bertanggung jawab terhadap konten atau keakuratan dari terjemahan ini. Edisi Bahasa Inggris yang asli adalah edisi yang otentik dan binding”.

Mediasi apapun yang berkaitan dengan sengketa yang timbul di bawah lisensi ini harus dilakukan sesuai dengan aturan mediasi oleh World Intellectual Property Organization.

Sitasi yang disarankan. iSupport untuk demensia. Panduan latihan dan bantuan untuk penguasuh orang dengan demensia. World Health Organization; 2019. Lisensi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Cataloguing-in-Publication (CIP) data. Data CIP tersedia di <http://apps.who.int/iris>.

Penjualan, hak cipta, dan lisensi. Untuk membeli publikasi WHO, silahkan lihat <http://apps.who.int/bookorders>. Untuk mengajukan permintaan penggunaan komersial dan pertanyaan tentang hak dan lisensi, silahkan lihat <http://apps.who.int/about/licensing>.

Materi pihak-ketiga. Jika anda ingin menggunakan kembali materi dari karya ini yang dikaitkan dengan pihak ketiga, seperti tabel, ilustrasi, atau gambar, maka itu adalah keputusan anda untuk menentukan apakah dibutuhkan izin untuk penggunaan tersebut dan untuk mendapatkan izin dari pemilik hak cipta. Risiko klaim yang diakibatkan oleh pelanggaran komponen milik pihak ketiga manapun dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab pengguna.

Disclaimer Umum. Sebutan yang digunakan dan penyajian materi dalam publikasi ini tidak menandakan pernyataan pendapat apapun dari pihak WHO terkait kedudukan hukum dari suatu negara, teritori, kota atau area otoritasnya, atau terkait penetapan batas-batasannya. Garis titik-titik dan putus-putus pada peta menandakan perkiraan garis perbatasan yang mungkin belum ada kesepakatan penuh.

Penyebutan perusahaan atau produk produsen tertentu tidak menandakan bahwa mereka didukung ataupun direkomendasikan oleh WHO dibandingkan lainnya dengan ciri serupa yang tidak disebutkan dalam karya ini. Nama dari produk yang berpaten dibedakan dengan huruf awal kapital, pengecualian terdapat kesalahan dan kelalaian. Semua tindakan pencegahan yang wajar telah dilakukan oleh WHO untuk memverifikasi informasi yang terkandung dalam publikasi ini. Namun, materi yang dipublikasikan didistribusikan tanpa jaminan apapun, baik tersurat maupun tersirat. Tanggung jawab untuk interpretasi dan penggunaan materi terletak pada pembaca. Dalam hal apapun WHO tidak bertanggung jawab atas kerugian yang timbul dari penggunaannya.

Layout oleh Van Cleef Emnacen.

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	i
KATA PENGANTAR	iii
PANDUAN PENGGUNAAN	iv
Modul 1. Pengantar demensia	1
Modul 2. Menjadi seorang pendamping	11
Pelajaran 1: Perjalanan yang dialami bersama	12
Pelajaran 2: Meningkatkan komunikasi	24
Pelajaran 3: Membantu pengambilan keputusan	42
Pelajaran 4: Melibatkan orang lain	57
Modul 3. Merawat diri sendiri	69
Pelajaran 1: Mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari	70
Pelajaran 2: Meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan	82
Pelajaran 3: Berpikir dengan cara berbeda	92
Modul 4: Memberikan perawatan setiap hari	107
Pelajaran 1: Makan dan minum - sesi makan yang lebih menyenangkan	108
Pelajaran 2: Makan, minum, dan mencegah masalah kesehatan	121
Pelajaran 3: Perawatan pada gangguan kontrol buang air dan kemandirian bertoilet	128
Pelajaran 4: Perawatan pribadi	140
Pelajaran 5: Hari yang menyenangkan	152
Modul 5: Mengatasi perubahan perilaku	165
Pelajaran 1: Pengantar perubahan perilaku	166
Pelajaran 2: Gangguan daya ingat	177
Pelajaran 3: Agresi	187
Pelajaran 4: Depresi, kecemasan, dan apati	201
Pelajaran 5: Gangguan tidur	210
Pelajaran 6: Khayalan dan halusinasi	223
Pelajaran 7: Perilaku berulang	231
Pelajaran 8: Berjalan dan tersesat	237
Pelajaran 9: Perubahan dalam penilaian	245
Pelajaran 10: Menyatukan semuanya	257

UCAPAN TERIMA KASIH

Visi, konseptualisasi, dan manajemen proyek

Tarun Dua, Anne Margriet Pot (manajer proyek), Shekhar Saxena, Diana Zandi.

Koordinasi proyek dan penyuntingan

Tim yang berkordinasi dalam penyusunan panduan, penulisan, serta penyuntingan, terdiri dari Neerja Chowdhary, Stéfanie Fréel, Anne MargrietPotandKatrinSeeher.

Kontribusi

Bantuan yang berharga dan nasihat dari berbagai organisasi, ahli, orang dengan demensia dan pendamping yang berkontribusi dalam pembuatan iSupport, termasuk, tetapi tidak terbatas pada nama yang disebutkan di bawah ini.

Kontributor Utama

Dolores Gallagher-Thompson, Stanford University, Stanford, USA; Kala Mehta, Stanford University, Stanford, USA; Bernadette Willemse, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Lilly Xiao, Flinders University, Adelaide, Australia.

Peninjau Teknis dan Penasihat

Emiliano Albanese, WHO Collaborating Center for Training and Research in Mental Health, University of Geneva, Switzerland; Nicole Batsch, Alzheimer's Disease International, London, UK; Upasana Baruah, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Kiki Edwards, Rossetti Care, Ibadan, Nigeria; Kieren Egan, WHO Collaborating Center for Training and Research in Mental Health, University of Geneva, Switzerland; Mariella Guerra, Instituto de la Memoria, Lima, Peru; Jayna Holroyd-Leduc, University of Calgary, Canada; Timothy Kwok, Jockey Club Centre for Positive Ageing, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong; Marleen Prins, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Santosh Loganathan, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Prafulla Shivakumar, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India; Iris van Asch, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands; Mathew Varghese, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore,

India; Huali Wang, Demensia Care & Research Center, Peking University Institute of Mental Health, Beijing, China; Marc Wortmann, Marc Wortmann Consulting.

Staf, Konsultan dan Pekerja Magang WHO

Alison Brunier, Kenneth Carswell, Emma Cradock, Sophie D'Souza, Melissa Harper Shehadeh, Marije Kaat, Dévora Kestel, Neha Kinariwalla, Annet Kleiboer, Harleen Rai, Dag Rekve, Hiral Shah, Mark van Ommeren, Shuo Wang.

Administratif

Caroline Herment, Jacqueline Lashley, Adeline Loo, Ophel Riano.

Tim Produksi

Pengembangan (Versi situs): Iris Rosier, Kirsten van der Werff, Katherina Martin Abelo, WHO Collaborating Centre for Dissemination of Good Practices in Mental Health, Trimbos-Institute, Utrecht, Netherlands, bekerjasama dengan; Deepak Bhikharie, Edi Recica, Kees Schouten, Aan Zee, Noordwijk aan zee, Netherlands. Ilustrasi: Janet van der Werff, Drachten, Netherlands. Desain grafis dan layout (Panduan iSupport): Van Cleef Emnacen, Philippines. Editing: Harriet Payne, Alzheimer's Disease International, London, U.K.

Finansial

WHO berterimakasih terhadap negara-negara/Lembaga-lembaga berikut karena telah membantu pembuatan dan produksi iSupport: Alzheimer's Association, U.S.A.; dan, Ministry of Health, Welfare and Sport, Netherlands. Tidak satupun dari negara/Lembaga tersebut yang secara individu bertanggung jawab atas konten, fungsi, atau tampilan yang ditampilkan di iSupport.

Tim Translasi dan Adaptasi Indonesia

Yuda Turana, Kevin Kristian, Tara Puspitarini Sani, Ika Suswanti, Yvonne Suzy Handajani.

Ucapan terimakasih kepada Eunike Sri Tyas Suci, Shinthia Silaswati, dan Michael Dirk Roelof Maitimoe, yg memberi masukan saat proses translasi dan adaptasi.

KATA PENGANTAR

Demensia merupakan penyebab utama gangguan yang memengaruhi ingatan, pemikiran, dan perilaku seseorang, serta mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Demensia menyerang orang-orang diseluruh dunia, terutama lansia. Secara global, sebagian besar perawatan orang dengan demensia dilakukan oleh para keluarga. Demensia memiliki dampak yang signifikan terhadap individu yang hidup dengan demensia, keluarganya, masyarakat, dan negara, dalam bidang finansial dan biaya-biaya.

Global action plan on the public health response to dementia 2017-2025 menandakan suatu langkah maju yang penting dalam mencapai kesejahteraan fisik, mental, dan sosial untuk orang dengan demensia, pengasuhnya dan keluarganya. Ini merupakan suatu kesempatan untuk individu, komunitas, dan negara untuk menyadari visi dunia bahwa demensia dicegah dan orang dengan demensia serta pengasuhnya mendapat perawatan dan dukungan yang mereka butuhkan untuk memenuhi potensi mereka dengan martabat, rasa hormat, otonomi, serta kesetaraan.

Menjadi seorang pengasuh untuk orang dengan demensia dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, kesejahteraan, dan hubungan sosial seseorang. Sistem perawatan jangka-panjang harus memperhitungkan dampak emosional, finansial, dan sosial yang signifikan dari memberi perawatan bagi para keluarga dan kerabat, sembari memenuhi kebutuhan orang dengan demensia. Hal ini meliputi memberikan pengasuh akses untuk edukasi, pelatihan keterampilan, istirahat dan dukungan sosial melalui sumber daya yang terjangkau, dan berbasis bukti.

Untuk mengatasi kebutuhan ini, World Health Organization (WHO) telah membuat iSupport, yaitu suatu program pelatihan keterampilan dan bantuan online bagi pengasuh orang dengan demensia. Panduan iSupport ini memungkinkan para pengasuh yang tidak mempunyai akses internet, atau yang lebih memilih panduan, untuk bisa mendapatkan keuntungan dari alat ini. Program online iSupport dan panduan saat ini sedang diuji dilapangan. Kami berharap program ini akan diadaptasikan, dan diimplementasikan oleh banyak negara di seluruh dunia.

Dévorakestel

Director, Department of Mental Health and Substance Abuse



PANDUAN PENGGUNAAN

Di seluruh dunia, pendamping orang dengan demensia harus mendapat akses informasi dan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan mereka agar dapat secara efektif menanggapi, dan mengelola, kebutuhan fisik, mental, dan sosial terkait perawatan orang dengan demensia. Panduan iSupport ini telah dikembangkan untuk memberikan latihan dan informasi yang mudah diakses, berbasis-bukti, dan disesuaikan dengan kebutuhan pendamping. iSupport bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan perawatan, seperti kemampuan pendamping saat atau dalam menghadapi gejala demensia dan merawat diri mereka sendiri. iSupport juga bertujuan untuk memungkinkan orang dengan demensia merasa nyaman bergaul dalam komunitas serta mencegah atau menurunkan tingkat stres pendampingnya. Pelajaran yang terdapat dalam panduan ini dirancang secara cermat untuk membantu pendamping dalam mengatasi tantangan-tantangan utama yang mungkin mereka hadapi saat merawat orang dengan demensia.



Apa saja yang terdapat pada panduan iSupport?

Panduan ini terbagi menjadi lima modul (lihat Gambar 1 halaman vi): (1) pengantar demensia; (2) menjadi seorang pendamping; (3) merawat diri sendiri; (4) memberikan perawatan setiap hari; dan (5) mengatasi perubahan sifat yang mungkin terjadi pada orang dengan demensia.

Modul 1 berisi pengantar tentang apa itu demensia, termasuk apa yang terjadi pada orang dengan demensia dan apa yang harus dilakukan jika ada anggota keluarga atau teman Anda mengalami demensia. **Modul 2** berfokus pada meningkatkan komunikasi, pengambilan keputusan bersama dan melibatkan orang-orang lain dalam merawat orang dengan demensia. **Modul 3** bertujuan untuk mengurangi tingkat stres pendamping dengan cara meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan dan berpikir secara berbeda. **Modul 4** berfokus pada makan dan minum, termasuk diantaranya membuat waktu makan menjadi lebih nyaman, mencegah masalah kesehatan, menggunakan toilet dan perawatan kontinensia, serta perawatan pribadi.



Modul 5 menjelaskan tentang pengantar perubahan sifat yang biasa terjadi pada orang dengan demensia yang dapat membuat Anda sebagai pendamping serta orang dengan demensia menjadi kecewa dan sedih. Gejala-gejala ini meliputi hilangnya ingatan, agresi, depresi dan kecemasan, gangguan tidur, khayalan dan halusinasi, perilaku berulang, berjalana dan tersesat serta pengambilan keputusan yang buruk dan menurun.

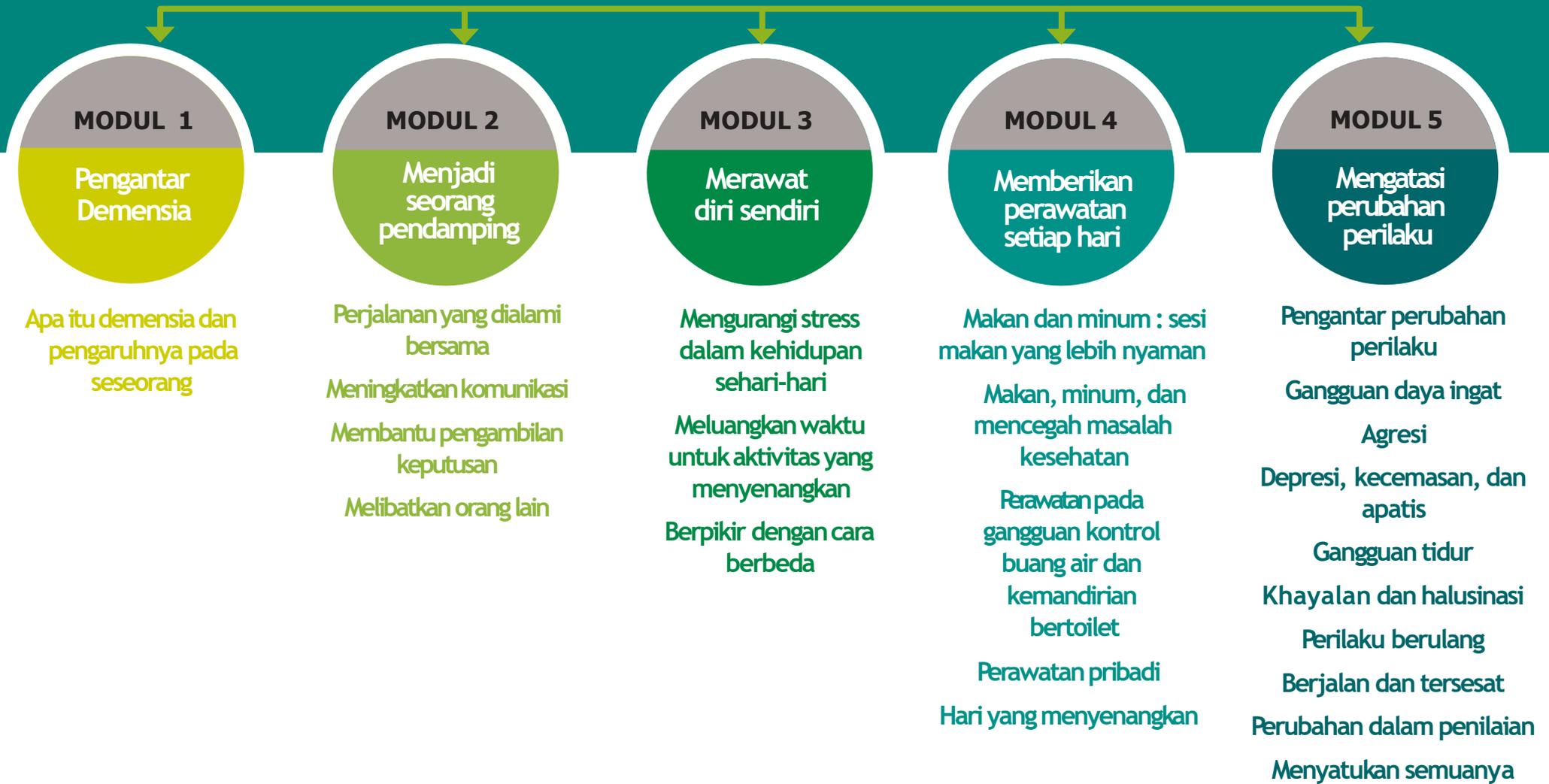
Siapakah target dari panduan iSupport?

Panduan iSupport ini ditujukan terutama untuk pendamping orang dengan demensia, termasuk anggota keluarga dan kerabat, teman, dan pendamping lainnya. Namun demikian, iSupport juga dapat berguna untuk orang-orang lain, seperti contohnya:

- Non-Governmental Organizations (NGOs) yang memberikan pelatihan keterampilan, bantuan dan/atau informasi kepada pendamping orang dengan demensia;
- Tenaga kesehatan dan sosial yang memberikan perawatan dan informasi kepada pendamping orang dengan demensia; dan
- Perwakilan sektor swasta yang terlibat dalam pengembangan teknologi kesehatan untuk demensia, penyedia layanan kesehatan demensia, atau asuransi kesehatan.

Gambar1

iSUPPORT

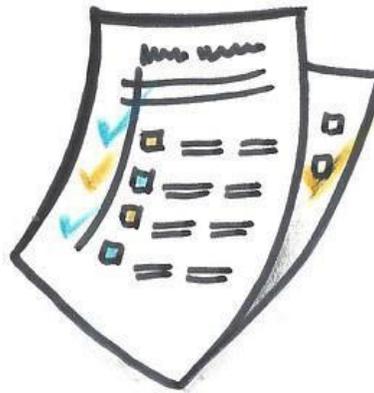


Bagaimana proses pengembangan iSupport?

Pembuatan iSupport mengacu pada pedoman WHO's Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) untuk pendamping orang dengan demensia. Tujuan dari mhGAP adalah untuk mengukur layanan kesehatan dan sosial untuk gangguan jiwa, neurologis, dan penyalahgunaan obat di seluruh negara, dengan terfokus pada negara dengan pendapatan rendah dan menengah (LMICs). iSupport dikembangkan berdasarkan pada bukti yang berkaitan dengan kelayakan dan efektifitas pelatihan pendamping dan intervensi bantuan, baik secara langsung maupun daring. Terakhir, program tersebut dikembangkan melalui kolaborasi bersama dengan ahli internasional dalam bidang perawatan orang dengan demensia dan intervensi berbasis-internet, dan mencerminkan gagasan dari pendamping orang dengan demensia. Untuk informasi lebih lanjut terkait perkembangan iSupport, silakan melihat rujukan Pot et al (2019)¹.

Bagaimana cara menggunakan panduan iSupport ini?

iSupport telah dikembangkan sebagai suatu alat bantu mandiri untuk pendamping orang dengan demensia. Setiap modul terbagi menjadi pelajaran individual (lihat Gambar 1). Seluruh pelajaran disusun dengan cara yang sama. Pada bagian awal, terdapat penjelasan terkait mengapa pelajaran tersebut penting, bagaimana pelajaran tersebut akan membantu Anda sebagai pendamping dan apa yang akan Anda pelajari. Setiap pelajaran terdiri dari campuran bacaan singkat untuk memberikan informasi baru, contoh deskriptif, pertanyaan pilihan ganda serta aktivitas untuk mempraktikkan apa yang telah Anda pelajari. Anda boleh mempelajari seluruh panduan dari awal hingga akhir atau memilih sendiri pelajaran yang paling relevan dengan kehidupan sehari-hari Anda. Anda juga dapat kembali lagi ke pelajaran individual.



1 Pot AM, Gallagher-Thompson D, Xiao LD, Willemse BM, Rosier I, Mehta KM, Zandi D, Dua T. iSupport: a WHO global online intervention for informal carers of people with dementia. *World Psychiatry*. 2019.

Di bawah ini merupakan panduan untuk latihan dan aktivitas individual yang akan Anda temukan di sepanjang panduan ini. Latihan dan aktivitas ini akan memungkinkan Anda untuk memeriksa pemahaman dan merefleksikan pelajaran Anda secara praktis.

Tips/Pengingat



Tips membantu Anda dalam merefleksikan pelajaran atau memberikan ingatan terkait bagaimana cara mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari pada kehidupan sehari-hari Anda.

Uji Pemahaman Anda



Pada bagian ini, Anda akan diberikan pertanyaan terkait apa yang telah Anda pelajari. Jawaban atas setiap pertanyaan ini terdapat pada akhir dari setiap pelajaran.

Contoh: Apakah warna dari langit?

- Hijau
- Biru
- Merah
- Jingga.

Aktivitas



Pada bagian ini, Anda akan diminta untuk merefleksikan bagaimana pengaruh merawat orang demensia terhadap kehidupan Anda atau hidup orang dengan demensia tersebut.

Contoh: Bagaimana perasaan Anda saat ini? Silakan pilih semua jawaban yang sesuai.

- Sedih
- Senang
- Marah
- Bingung.

Aktivitas Relaksasi



Latihan ini akan membantu Anda merasa tenang dan mengurangi stres.

Pelajaran terkait aktivitas relaksasi yang terdapat pada Modul 3.

Kegunaan iSupport lainnya

Walaupun iSupport utamanya merupakan alat bantu mandiri, kami mendukung adanya penggunaan yang lebih luas. Sebagai contoh, iSupport mungkin dapat ditambahkan dengan panduan dari relawan atau tenaga kesehatan untuk membuat dampak yang lebih besar. Panduan iSupport juga dapat berfungsi sebagai suatu alat untuk pertemuan kelompok support atau struktur pendidikan untuk pendamping orang dengan demensia, atau dapat digunakan oleh peserta kelompok bantuan mandiri sebagai suatu alat sumber daya. Manfaat iSupport juga dapat dirasakan oleh tenaga kesehatan dalam membantu dan mendukung para pendamping.

Perlu diketahui, pelatihan daring program iSupport dan panduan ini masih menjalani uji lapangan dan evaluasi yang dilakukan terus menerus. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas adaptasi dan penerapan lokal.

Bagaimana cara menerapkan iSupport?

Panduan iSupport memberikan suatu template yang dapat diaplikasikan dan diadaptasikan pada konteks dan kebutuhan nasional atau lokal. Tersedia panduan penerapan dan adaptasi untuk membantu negara-negara/komunitas dalam proses ini.

Hak cipta iSupport dimiliki oleh WHO. Jika Anda tertarik untuk mengaplikasikan dan mengadaptasikan iSupport, mohon hubungi pihak WHO melalui whodemensia@who.int untuk meminta lisensi hak cipta. Hal ini berlaku baik untuk panduan iSupport maupun program online, yang dapat diakses di www.iSupportForDemensia.org.

MODUL

1

PENGANTAR DEMENSIA

Pengantar Demensia

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia merupakan suatu penyakit yang dapat berdampak besar bagi orang dengan demensia, dan Anda sebagai pendampingnya. Saat ini terdapat banyak mitos terkait demensia, maka dengan mempelajari demensia secara lebih lanjut akan membantu menjelaskan beberapa kesalahpahaman yang kerap ditemui.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu Anda Memahami dasar tentang apa itu demensia dan bagaimana demensia memengaruhi seseorang. Informasi ini **sangat penting** untuk Anda sebagai pendamping.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apa itu demensia?
2. Apa yang menyebabkan demensia?
3. Apa yang akan terjadi pada orang dengan demensia seiring dengan semakin berkembangnya penyakit ini?
4. Apa yang harus dilakukan jika orang yang sedang Anda rawat mengalami demensia?
5. Bagaimana cara meminta pertolongan?
6. Apakah fokus dari panduan ini?

1. 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 yang normal. Demensia lebih umum terjadi pada lansia, namun demikian orang berusia muda juga dapat mengalaminya.

2. Apa penyebab demensia?

Demensia disebabkan oleh sejumlah penyakit yang menghancurkan sel saraf dan merusak otak, seperti yang dijelaskan di bawah ini.

Penyakit Alzheimer

Penyakit Alzheimer merupakan penyebab demensia yang paling umum. Penyakit ini menghancurkan sel otak dan sel saraf, serta mengganggu transmitter yang membawa pesan di dalam otak, terutama yang berperan dalam menyimpan ingatan.

Demensia vaskuler

Demensia vaskuler terjadi pada tempat pembuluh darah yang mengalami kerusakan, suplai oksigen ke otak mengalami kegagalan sehingga akibatnya sel otak mengalami kematian. Gejala demensia vaskuler dapat terjadi secara tiba-tiba, setelah kejadian stroke, atau seiring berjalannya waktu, melalui serangkaian kejadian stroke ringan. Dari seluruh kasus demensia, sebanyak 20%-30% merupakan demensia vaskuler.

Demensia dengan Lewy bodies

Demensia dengan Lewy bodies mirip dengan penyakit Alzheimer. Penyakit ini disebabkan oleh kerusakan dan kematian sel saraf di dalam otak. Nama penyakit ini berasal dari endapan protein - Lewy bodies - yang tidak normal di dalam sel saraf otak. Dari seluruh kasus demensia, sekitar 10% merupakan penyakit demensia dengan Lewy bodies. Menurut perkiraan, setengah dari orang dengan penyakit Lewy body juga mengalami tanda dan gejala penyakit Parkinson.

Demensia Fronto-temporal

Kerusakan yang terjadi pada demensia fronto-temporal- termasuk penyakit Pick- biasanya terpusat pada otak bagian depan. Pada awal penyakit, kepribadian dan perilaku lebih terpengaruhi oleh penyakit ini ketimbang ingatan.

Penyebab demensia langka

Terdapat banyak penyebab demensia lainnya yang lebih langka, seperti demensia terkait-alkohol dan demensia akibat HIV/AIDS.



3. Apa yang akan terjadi pada orang dengan demensia seiring dengan semakin berkembangnya penyakit ini?

Setiap manusia itu unik dan demensia memengaruhi orang-orang secara berbeda-beda. Tidak ada dua orang yang akan mengalami kesulitan yang sama dengan cara yang sama persis. Kerusakan otak bukan merupakan satu-satunya yang menentukan bagaimana demensia dapat memengaruhi seseorang, tetapi terdapat juga faktor lain yang meliputi kepribadian seseorang, perjalanan hidup, kesehatan dan fungsi umum, serta lingkungan tempat tinggal.

1. Uji pemahaman Anda



Apa yang terjadi pada orang dengan demensia ?

Orang dengan demensia seringkali lupa atau bermasalah dengan ingatan mereka. Pilih jawaban yang tepat.

- BENAR
- SALAH

Demensia memiliki tahapan

Gejala demensia dapat berupa hilang ingatan ringan hingga berat, serta gangguan proses berpikir yang dapat membuat seseorang tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan. Untuk memahami demensia, demensia dapat dilihat sebagai suatu rangkaian tahapan perjalanan penyakit. Namun, penting diketahui bahwa buku ini hanya memberikan panduan umum pada tahapan-tahapan demensia tersebut. Tidak semua orang dengan demensia akan mengalami semua gejala, beberapa gejala dapat hanya muncul pada satu tahapan dari penyakit ini.

Pada tahap awal penyakit, orang dengan demensia dapat mengalami permasalahan pada ingatan, disorientasi waktu, tersesat di tempat-tempat yang sudah dikenal sebelumnya, dan terlihat kesulitan dalam mengambil keputusan.

Seiring berlanjutnya demensia ke tahap pertengahan, orang dengan demensia dapat menjadi sangat pelupa dan membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berbelanja, memakai pakaian, dan mencuci.

Pada tahap lanjut, orang dengan demensia mungkin tidak mengenali kerabat atau teman-temannya lagi, dan mungkin menunjukkan perubahan perilaku yang dapat menjengkelkan dirinya dan orang disekitarnya.



1. Aktivitas

Berikut adalah beberapa hal umum yang dapat terjadi pada orang dengan demensia.

Apakah menurut Anda anggota keluarga/teman/orang yang Anda rawat mengalami hal-hal berikut? *Silakan pilih jawaban yang sesuai*

Apakah orang yang Anda rawat ...		Contoh
Mengalami kesulitan dalam mengingat hal-hal yang terjadi beberapa menit sebelumnya?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lupa kejadian akhir-akhir ini.</i> • <i>Mengulangi pertanyaan.</i>
Mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari- hari?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pengaturan keuangan.</i> • <i>Berbelanja.</i> • <i>Menyiapkan makan malam.</i>
Sulit untuk mengidentifikasi waktu atau tempat?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lupa tanggal dan waktu janji.</i>
Berkomunikasi secara berbeda dibandingkan sebelumnya?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sulit mengekspresikan diri sendiri.</i> • <i>Sulit mencari kata yang tepat.</i>
Salah menyimpan barang?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tidak dapat menemukan barang yang umum, seperti kunci.</i> • <i>Mencurigai ada barang yang dicuri.</i>
Menarik diri secara sosial?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Menunjukkan penurunan dalam aktivitas sosial.</i> • <i>Tidak ada dorongan untuk melakukan sesuatu.</i>
Menunjukkan adanya perubahan dalam perasaan dan kepribadian?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sering mengalami kondisi perasaan tidak stabil.</i> • <i>Menjadi lebih cemas dibandingkan sebelumnya.</i>

4. Apa yang harus dilakukan jika orang yang sedang Anda rawat mengalami demensia?

Jika ada anggota keluarga atau teman Anda yang mengalami demensia, langkah pertama yang tepat dilakukan adalah memastikan orang tersebut menemui dokter. Dokter akan memeriksa tubuh dan fungsi otak orang tersebut.

Satu hal penting untuk dipastikan adalah apakah masalah ingatan orang tersebut disebabkan oleh kondisi yang bisa disembuhkan seperti depresi, infeksi saluran kemih, efek samping obat-obatan, kurang vitamin atau tumor otak.

Penting untuk dilakukan identifikasi terkait apakah masalah ingatan orang tersebut memang merupakan bagian dari demensia atau bagian dari suatu hal lainnya. Hanya dokter yang bisa melakukan hal ini, bukan pedoman ini.

2. Uji pemahaman Anda



Apa yang harus dilakukan jika menurut Anda orang yang sedang Anda rawat mengalami demensia?

Apa langkah pertama yang harus Anda lakukan jika ada anggota keluarga atau teman Anda mengalami demensia?

Mohon berikan tanda centang (✓) di depan jawaban yang menurut Anda tepat, dan berikan tanda silang (✗) di depan jawaban yang menurut Anda salah.

Langkah pertama

- Telepon teman atau kerabat.
- Gunakan iSupport saja untuk bantuan.
- Telepon klinik dokter dan buat janji dengan dokter.
- Orang tersebut telah ke dokter dan telah terdiagnosis dengan demensia.

5. Bagaimana cara meminta pertolongan?

Hal yang penting untuk diingat adalah, Anda tidak akan mampu sendirian memberikan seluruh perawatan yang dibutuhkan oleh orang dengan demensia, terutama dengan semakin kompleksnya masalah seiring dengan berjalannya waktu. Oleh karena itu, kami menyarankan Anda untuk mencari pertolongan ke anggota keluarga, teman, dan organisasi atau layanan profesional.

Pada banyak negara, terdapat beberapa sumber daya yang sangat membantu. Beberapa bersifat tanpa biaya dan beberapa lainnya berbayar. Mohon hubungi Asosiasi Alzheimer lokal Anda untuk informasi, bantuan dan layanan yang tersedia di tempat tinggal Anda, untuk dapat membantu orang yang Anda rawat serta diri Anda sendiri.

6. Apakah fokus dari panduan ini?

Fokus dari panduan ini adalah Anda, yaitu pendamping orang dengan demensia. Demensia dapat menjadi suatu hal yang sangat melelahkan. Karena alasan ini, iSupport memberikan Anda bantuan untuk menghadapi pekerjaan pendampingan dari hari-ke-hari. Penting bagi Anda untuk merawat diri Anda sendiri, tidak hanya merawat orang dengan demensia. iSupport akan membantu menunjukkan bagaimana caranya kepada Anda. Selain itu, iSupport juga akan memperlihatkan beberapa skenario umum yang mungkin terjadi pada orang dengan demensia sehingga Anda sadar dan dapat melatih bagaimana cara menanggapi situasi-situasi tersebut.

Ingat



- Demensia mempengaruhi otak seseorang.
- Demensia umum ditemui terutama pada lansia.
- Demensia merupakan suatu penyakit, bukan bagian dari penuaan.
- Langkah pertama yang penting untuk dilakukan adalah temui dokter, jika memungkinkan.
- Penting untuk merawat diri Anda sendiri, bukan hanya orang yang Anda rawat.
- iSupport dapat membantu Anda sebagai seorang pendamping.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

JAWABAN - PENGANTAR DEMENSIA

1. Uji pemahaman Anda

Apa yang terjadi pada orang dengan demensia?

Orang dengan demensia seringkali lupa atau bermasalah dengan ingatan mereka.

- ✓ Benar: Ini merupakan jawaban yang tepat.
- ✗ Salah: Ini bukan jawaban yang tepat.

Jawaban yang tepat adalah orang dengan demensia seringkali lupa atau bermasalah dengan ingatan mereka.



2. Uji pemahaman Anda

Apa yang harus dilakukan jika menurut Anda orang yang Anda kasahi mengalami demensia?

Apakah langkah pertama yang harus Anda lakukan jika menurut Anda seorang anggota keluarga atau teman Anda mengalami demensia?

✗ Telepon teman atau kerabat.

Meskipun teman dan keluarga bisa membantu, hal ini tidak berarti mereka bisa menggantikan pemeriksaan medis yang dilakukan oleh dokter bersertifikat.

✗ Gunakan iSupport saja untuk bantuan.

Meskipun panduan ini memberikan informasi dan bantuan, panduan ini tidak dapat menggantikan pemeriksaan medis yang dilakukan oleh dokter bersertifikat.

✓ Telepon klinik dokter dan buat janji dengan dokter.

Tindakan ini merupakan langkah pertama yang terbaik jika Anda belum pernah melakukannya.

✓ Orang tersebut telah ke dokter dan telah terdiagnosis dengan demensia.

Anda telah menyelesaikan langkah penting pertama.

MODUL

2

MENJADI SEORANG PENDAMPING

Pelajaran 1. Perjalanan yang dialami bersama

Pelajaran 2. Meningkatkan komunikasi

Pelajaran 3. Mendukung pengambilan keputusan

Pelajaran 4. Melibatkan orang lain

Pelajaran 1. Perjalanan yang dialami bersama

Mengapa pelajaran ini penting?

Berhadapan dengan demensia adalah suatu perjalanan hidup yang akan Anda alami bersama, karena hal ini akan mengubah kehidupan sehari-hari dari orang dengan demensia beserta pendampingnya.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini mengajarkan keterampilan bagaimana perjalanan Anda bersama orang dengan demensia agar tetap terhubung, melibatkan orang lain, merawat diri Anda sendiri, dan mempersiapkan masa depan.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Bagaimana peran Anda dapat berubah seiring berjalannya waktu?
2. Bagaimana cara untuk tetap terhubung dengan orang yang Anda rawat?
3. Bagaimana cara merencanakan aktivitas dan relaksasi yang menyenangkan?
4. Bagaimana cara untuk melibatkan orang lain?
5. Bagaimana cara merencanakan masa depan dengan baik?

1. Bagaimana peran Anda dapat berubah seiring berjalannya waktu?

Anda dapat merasa bahwa peran Anda semakin berubah. Pada tahap awal demensia, Anda mungkin masih dapat menikmati berbagai aktivitas bersama.

Seiring memberatnya demensia, orang dengan demensia akan semakin mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini akan menuntut pendamping untuk lebih banyak membantu orang dengan demensia tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti memberi obat dan membawa orang tersebut ke dokter.

Pada tahap menengah dan tahap lanjut, seorang pendamping mungkin harus lebih banyak lagi melakukan hal-hal untuk orang dengan demensia. Hal ini meliputi perawatan pribadi seperti mandi, ke toilet dan berpakaian.

Beberapa tugas mungkin dapat sulit dilakukan bagi pendamping dan dapat menimbulkan stres.

Mari kita lihat contohnya

Aminah mengalami demensia dan hidup dengan suaminya, Hadi. Selama beberapa bulan terakhir, Aminah tampaknya semakin sering mengalami hilang ingatan. Beberapa kali terakhir saat Aminah pergi berbelanja, ia tidak dapat mengingat apa yang harus dibeli. Aminah pulang ke rumah dengan barang-barang yang salah, sehingga menyebabkan frustrasi.

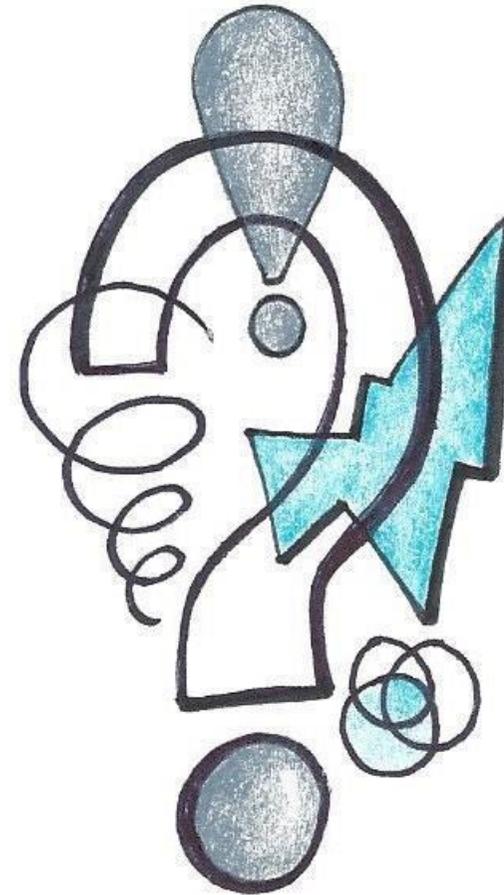
1. Uji pemahaman Anda



Frustrasi terkait hilangnya daya ingat.

Bagaimana seharusnya Hadi melakukan pendekatan ke Aminah terkait apa yang telah terjadi? Silakan pilih jawaban manapun yang menurut Anda sesuai.

- Biarkan Aminah sendiri dan lihat apa yang akan terjadi.
- Minta Aminah untuk lebih “bekerja keras” untuk mengingat.
- Jangan biarkan Aminah berbelanja lagi.
- Tanyakan kepada Aminah bagaimana perasaannya terkait hilang ingatannya.
- Jangan salahkan Aminah, tetapi buatlah daftar belanja bersama dengan Aminah setiap sebelum berbelanja.



2. Bagaimana cara untuk tetap terhubung dengan orang yang Anda rawat?

Sangat penting untuk tetap saling berbicara. Semakin dini Anda mulai berbicara tentang demensia dan efeknya terhadap Anda serta orang yang Anda asuh, semakin baik. Demensia akan membuat ini menjadi lebih sulit seiring berjalannya waktu. Bicarakan hal tentang perubahan yang terjadi saat ini dan yang mungkin dapat terjadi di masa depan. Tetaplah terhubung satu sama lain dan diskusikan perubahan yang mungkin dapat terjadi seiring berjalannya waktu.



Tips



Berikut beberapa tips kecil yang bisa membantu Anda berkomunikasi secara lebih baik dengan orang yang hidup dengan demensia:

- Gunakan kalimat sederhana;
- Coba untuk tetap mengendalikan perasaan Anda;
- Sisihkan waktu untuk diri Anda sendiri dan satu sama lain.

Untuk tips lebih lanjut terkait bagaimana cara meningkatkan komunikasi dengan orang dengan demensia, termasuk pada tahap lanjutan dari penyakit ini, silakan baca **Pelajaran 2** tentang **meningkatkan komunikasi** pada modul ini.

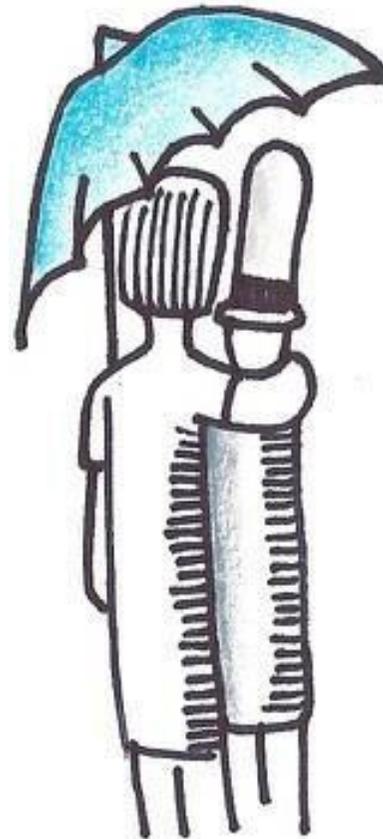
3. Bagaimana cara merencanakan aktivitas dan relaksasi yang menyenangkan?

Semakin berlanjutnya tahapan penyakit, maka waktu yang diperlukan untuk merawat orang dengan demensia akan semakin banyak. Terkadang para pendamping tidak meluangkan waktu yang cukup untuk dirinya sendiri. Hal yang sangat penting untuk dilakukan adalah cobalah rawat diri Anda sendiri dengan sebaik mungkin yang bisa Anda lakukan, karena beberapa pendamping dapat mengalami patah semangat akibat stres. Bagian dari perjalanan yang Anda lakukan bersama-sama harus melibatkan perencanaan aktivitas dan relaksasi yang menyenangkan untuk Anda sendiri.

Untuk tips lebih lanjut terkait bagaimana cara rileks, silakan lihat **Pelajaran 1 pada Modul 3 tentang mengurangi stres di kehidupan sehari-hari.**

Untuk tips lebih lanjut terkait bagaimana cara tetap mengendalikan perasaan Anda, baca **Pelajaran 3 tentang berpikir berbeda pada Modul 3.**

Untuk tips lebih lanjut terkait bagaimana merencanakan aktivitas yang menyenangkan untuk diri Anda sendiri, baca **Pelajaran 2 pada Modul 3 tentang menyisihkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan.**



4. Bagaimana cara untuk melibatkan orang lain?

Memberikan perawatan kepada orang dengan demensia terkadang bisa menyulitkan pertemanan dan relasi. Perasaan bahwa tidak ada orang yang memahami apa yang sedang kita jalani merupakan hal yang umum dialami oleh orang yang melakukan perawatan. Hal yang mungkin dapat dilakukan untuk membantu Anda merasa lebih baik adalah dengan membicarakan pikiran dan perasaan Anda kepada orang lain.

Merawat seseorang dengan demensia tidak seharusnya membuat kita merasa sendiri. Beritahukan kepada teman dan anggota keluarga Anda saat Anda memerlukan istirahat. Terkadang, merawat seseorang yang disayang dengan kondisi demensia adalah pekerjaan yang terlalu berat jika dilakukan seorang diri.

2. Uji pemahaman Anda



Merasa stres akibat kewajiban yang bertentangan.

Ibu mertua Sumini, Jelita, mengalami demensia. Sumini memiliki sebuah tenggat waktu penting di tempat kerjanya dan harus berangkat pukul 7:30 besok pagi. Asisten rumah tidak dapat datang ke rumah sampai pukul 9:00 pagi. Karena hal itu, Jelita harus berada di rumah sendirian selama lebih dari satu jam. Sumini berpikir apakah tidak apa-apa jika Jelita dibiarkan sendiri dan merasa stres karena Sumini tidak tahu apa yang harus dia lakukan.

Bagaimana Sumini bisa mengatasi situasi ini?

Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.

- Membiarkan Jelita sendiri dan lihat apa yang akan terjadi
- Minta tetangga untuk mengunjungi Jelita sampai asisten rumah tiba.
- Meminta Jelita untuk “mengurus dirinya sendiri”.
- Meminta suaminya untuk terlambat pergi kerja sehingga suaminya bisa bersama Jelita sampai asisten rumah tangga tiba.
- Meminta asisten rumah tangga untuk datang lebih awal.

5. Bagaimana cara merencanakan masa depan dengan baik?

Mempersiapkan masa depan adalah salah satu topik yang perlu didiskusikan. Anda perlu mengambil keputusan bersama dengan orang yang Anda rawat terkait pilihan siapa yang akan melakukan perawatan, merencanakan biaya kebutuhan perawatan di masa yang akan datang, dan keputusan pilihan perawatan lanjutan di akhir kehidupan jika dibutuhkan.

Banyak pendamping, seperti Anda, yang merasa khawatir akan masa depan. Semakin awal Anda merencanakan untuk masa depan, maka akan semakin baik dan semakin mudah bagi Anda sendiri. Melakukan perencanaan sejak dini juga dapat memastikan orang yang Anda rawat lebih mudah mengutarakan apa yang menjadi harapan mereka. Jika memungkinkan, diskusikan topik-topik yang menjadi perhatian Anda.

1. Aktivitas



Berikut beberapa pertanyaan yang umum diungkapkan oleh pendamping. Anda mungkin perlu mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan ini dengan orang yang Anda rawat. *Silakan tulis jawaban terhadap pertanyaan ini.*

Apa yang menjadi pilihan orang dengan demensia ketika mereka tidak mampu mandi sendiri? Sebagai contoh, apakah mereka lebih memilih laki-laki atau perempuan untuk membantu mereka mandi? Bagaimana perasaan mereka jika anggota keluarga dekat yang memandikan mereka atau apakah mereka lebih memilih seorang tenaga profesional yang berkualifikasi dan tidak memiliki hubungan keluarga?

Apa yang ingin orang tersebut lakukan untuk diri mereka sendiri selama mungkin?



1. Aktivitas

Jika membutuhkan bantuan yang lebih, bantuan jenis apa yang orang tersebut pilih untuk saat ini dan/atau di masa depan yang dapat dilakukan di rumah?

Apakah harapan mereka di tahap akhir kehidupan?

Jika menurut Anda berguna, mohon tuliskan pertanyaan yang ingin Anda diskusikan pada bagian di bawah ini.

Hubungan intim mungkin dapat berubah

Seiring dengan waktu yang dilalui Anda bersama, pasangan Anda dapat mengalami beberapa perubahan dalam hubungan intim mereka.

Awalnya, hubungan seksual antar pasangan dapat masih bisa dilakukan. Semakin berlanjutnya penyakit, hubungan seksual dan keintiman fisik dapat menjadi lebih sulit dilakukan.

Mari kita kembali ke skenario Aminah dan Hadi

Aminah berada dalam tahap awal demensia dan tinggal bersama Hadi suaminya. Aminah dan Hadi memiliki hubungan fisik yang saling memuaskan dan sehat, tetapi Hadi khawatir suatu hari hubungan ini dapat terhenti.

2. Aktivitas



Cara-cara apakah yang bisa dilakukan oleh Hadi dan Aminah untuk menjaga keintiman mereka seiring berlanjutnya demensia Aminah?

Silahkan pikirkan pertanyaan ini sebelum lanjut membaca.

Berikut beberapa tips untuk para pasangan tentang bagaimana menjaga keintiman, bahkan saat hubungan seksual dengan orang dengan demensia tidak memungkinkan untuk dilakukan lagi.

Tips



Cara-cara untuk tetap terhubung

- Gunakan sentuhan, bergandengan tangan, atau lakukan pijatan halus untuk mengkomunikasikan kehangatan, koneksi, keamanan dan cinta.
- Gunakan musik yang memang merupakan bahasa universal. Putar lagu yang disukai dan hal itu akan membuat mereka merasa senang.
- Coba untuk mempertahankan selera humor Anda. Hal ini akan membantu mengurangi frustrasi dan ketegangan.
- Bicarakan dengan mereka tentang apa yang mereka suka dan mereka butuhkan - hal ini merupakan topik pembicaraan yang penting dilakukan lebih dari sekali, karena kondisinya akan terus berubah seiring berjalannya waktu.

Merawat diri Anda sendiri

Salah satu hal yang paling penting untuk diingat adalah diri Anda sendiri, yaitu seorang yang memberikan perawatan kepada orang dengan demensia, Anda perlu merawat diri Anda sendiri juga. Melalui panduan ini, kami akan mengajarkan kepada Anda bagaimana caranya.

Pengingat



- Anda boleh beristirahat.
- Anda boleh meminta bantuan.
- Terkadang Anda boleh merasa frustrasi.
- Terkadang Anda boleh merasa kesepian jika Anda merasa tidak dapat menjalin komunikasi yang bermakna dengan orang yang Anda rawat.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Seiring berubahnya peran Anda, penting untuk tetap terhubung dengan orang yang Anda rawat selama melalui waktu bersama.
- Pastikan Anda merencanakan aktivitas dan relaksasi yang menyenangkan agar peran Anda tidak menjadi terlalu berat.
- Mintalah bantuan, karena merawat seseorang dengan demensia dapat melelahkan.
- Pastikan Anda merencanakan masa depan dengan baik.
- Terdapat banyak cara berbeda untuk menjaga keintiman dan tetap terhubung.

Untuk tips lebih lanjut tentang bagaimana cara rileks, Silakan baca Pelajaran 1 tentang mengurangi stres di kehidupan sehari-hari di Modul 3.



**Anda telah menyelesaikan Pelajaran ini,
Selamat!**

1. Uji pemahaman Anda



Frustrasi terkait hilangnya daya ingat.

Bagaimana seharusnya Hadi melakukan pendekatan ke Aminah terkait apa yang telah terjadi? Silakan pilih tanggapan manapun yang menurut Anda sesuai.

- ✓ **Tanyakan kepada Aminah bagaimana perasaannya terkait hilang ingatannya.**

Ini merupakan tanggapan yang baik karena Hadi membahas masalah ini dengan mendiskusikan dampaknya terhadap Aminah dan tetap ‘terhubung’. Hadi juga dapat menceritakan kekhawatirannya terhadap hilangnya daya ingat Aminah.

- ✓ **Jangan salahkan Aminah, tetapi buatlah daftar belanja bersama dengan Aminah setiap sebelum berbelanja.**

Ini merupakan tanggapan yang sangat baik, karena hal ini akan membantu Aminah untuk tetap berbelanja dan menjaga kemandiriannya selama mungkin.

- ✗ **Biarkan Aminah sendiri dan lihat apa yang akan terjadi.**

Tanggapan ini tidak membantu, karena Aminah dan Hadi merasa frustrasi. Untuk dapat tetap terhubung, rasa frustrasi dan kekhawatiran mereka akan masa depan penting untuk dibicarakan.

- ✗ **Minta Aminah untuk lebih “bekerja keras” untuk mengingat.**

Ini bukan tanggapan yang baik, karena hilangnya ingatan merupakan salah satu bagian dari hidup dengan demensia dan kemungkinan tidak akan berubah.

- ✗ **Jangan biarkan Aminah berbelanja lagi.**

Ini bukan tanggapan yang baik karena aktivitas seperti berbelanja dapat memberikan Aminah tujuan dalam hidup dan mempertahankan perasaan bermartabat.



2. Uji pemahaman Anda

Merasa stres akibat tanggung jawab yang bertentangan.

Bagaimana Sumini bisa mengatasi situasi ini? Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.

- ✓ Minta tetangga untuk mengunjungi Jelita sampai asisten rumah tangga tiba.

Tanggapan ini dapat membantu karena keselamatan Jelita dapat dipastikan dengan adanya tindakan ini. Sumini dapat melakukan pekerjaannya dan dapat sedikit beristirahat dari melakukan perawatan.

- ✓ Minta suaminya untuk terlambat pergi kerja sehingga suaminya bisa bersama Jelita sampai asisten rumah tangga tiba.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa Sumini mencoba melibatkan anggota keluarganya untuk ikut membantu dan memberikan istirahat kepada Sumini.

- ✓ Minta asisten rumah tangga untuk datang lebih awal. Ini merupakan tanggapan yang baik tetapi kemungkinan tidak dapat dilakukan karena pemberitahuan yang mendadak.

- ✗ Biarkan Jelita sendiri dan lihat apa yang akan terjadi. Ini bukan tanggapan yang baik karena kemungkinan dapat membahayakan Jelita, serta Sumini tidak akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dengan adanya stres karena meninggalkan Jelita.

- ✗ Minta Jelita untuk “mengurus dirinya sendiri”. Ini bukan tanggapan yang baik karena ketergantungan Jelita terhadap orang lain merupakan bagian dari hidup dengan demensia dan kemungkinan tidak akan berubah.

Pelajaran 2: Meningkatkan komunikasi

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia seringkali dapat membuat komunikasi menjadi sulit.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu Anda untuk berbicara dengan cara yang sederhana dan secara langsung serta membantu menunjukkan kepedulian Anda pada situasi sehari-hari.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Bagaimana cara meningkatkan komunikasi?
2. Bagaimana cara memeriksa kemampuan seseorang untuk mendengar dan melihat?
3. Bagaimana cara mendapatkan perhatian secara sopan?
4. Bagaimana cara untuk menyampaikan sesuatu dengan sederhana?
5. Bagaimana cara menanggapi orang tersebut dengan serius?
6. Bagaimana cara memerhatikan reaksi orang tersebut?
7. Bagaimana cara memberi pujian?
8. Bagaimana cara untuk menunjukkan kepedulian Anda?

1. Bagaimana cara meningkatkan komunikasi?

Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari cara dan tips untuk komunikasi yang baik. Demensia seringkali dapat membuat komunikasi menjadi sulit. Hal ini dapat berdampak pada hubungan Anda dengan orang yang Anda rawat. Hal ini bahkan dapat membuat Anda atau mereka frustrasi, sedih, atau marah.

Ketika Anda berkomunikasi dengan orang yang Anda rawat, contohnya dengan cara berbicara atau memeluk mereka, pastikan mereka mengerti apa maksud dari tindakan Anda dan pastikan Anda pun mengerti mereka.

Tunjukkan rasa kepedulian Anda dengan cara mendengarkan orang yang Anda rawat, menanggapi dengan serius, memperlakukan orang tersebut dengan sopan dan hormat, tunjukkan bahwa Anda tertarik, atau berikan senyuman ataupun pelukan. Hal ini sangat penting untuk setiap manusia, termasuk orang dengan demensia.

Dalam pelajaran ini, kami membantu Anda untuk menunjukkan kepedulian Anda. Kami juga akan menjelaskan beberapa keterampilan dasar yang penting untuk komunikasi.

1. Uji pemahaman Anda



Bayangkan Anda adalah orang dengan demensia.

Bayangkan untuk sesaat Anda mengalami demensia.

Apa yang Anda harapkan dari orang lain?

Silahkan pilih semua jawaban yang sesuai.

- Mendengarkan bagaimana perasaan Anda.
- Membicarakan Anda tanpa sepengetahuan Anda.
- Berikan senyuman kepada Anda.
- Katakan bahwa mereka tidak peduli.
- Mengatakan kepada Anda bahwa mereka menyayangi Anda.
- Memperlakukan Anda seperti seorang anak-anak.
- Bersikap dengan sopan dan penuh hormat kepada Anda.

2. Bagaimana cara memeriksa kemampuan seseorang untuk mendengar dan melihat?

Dasar untuk semua komunikasi, berbicara, menyentuh atau gerak tubuh sangat penting, sama halnya seperti kemampuan melihat dan mendengar. Sayangnya, demensia dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk mendengar dan melihat. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk memeriksa apakah pendengaran dan penglihatan orang tersebut dapat diperbaiki dengan membuat perubahan di lingkungan mereka atau menjadwalkan pemeriksaan medis apa pun yang sesuai.

1. Aktivitas

Latihan untuk memperbaiki penglihatan.

Kemampuan untuk melihat merupakan hal yang penting untuk komunikasi. *Periksa hal-hal di bawah ini untuk membantu memperbaiki penglihatan.*

		Tips
Apakah terdapat pencahayaan yang cukup ?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	Secara umum, orang dengan demensia memerlukan pencahayaan yang lebih untuk dapat melihat dengan lebih jelas. Tingkatkan pencahayaan dan gunakan cahaya matahari jika memungkinkan. Hal tersebut akan membantu orang dengan demensia untuk melihat dengan lebih baik. Anda juga bisa mempertimbangkan untuk tetap menyalakan lampu di malam hari agar orang tersebut bisa pergi ke kamar mandi.
Apakah terdapat kontras warna yang cukup?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	Demensia dapat membuat kita sulit untuk melihat kontras. Sebagai contoh, jika ada piring berwarna putih di meja yang putih, orang dengan demensia dapat mengalami kesulitan untuk melihat piring tersebut. Untuk membantu masalah ini, dapat digunakan piring yang berwarna atau kain meja yang berwarna.
Apakah orang yang hidup dengan demensia memakai kacamata?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	Apakah orang dengan demensia seringkali kehilangan atau salah meletakkan kacamata mereka? Anjurkan mereka untuk selalu meletakkan kacamata mereka di tempat yang sama untuk menurunkan rasa frustrasi karena harus mencari kacamata tersebut. Terkadang tali kacamata juga dapat membantu pada kasus ini.
Apakah kacamata yang mereka pakai masih bagus?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	Jika orang dengan demensia memakai kacamata, periksa apakah kacamata mereka bersih dan masih nyaman digunakan. Apakah kacamata yang dipakai tersebut terasa nyaman di sekitar telinga dan hidung?
Apakah Anda perlu berkonsultasi dengan dokter?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak	Jika orang yang hidup dengan demensia tidak menggunakan kacamata, tetapi tidak lagi dapat melihat dengan baik, konsultasikan ke dokter. Jika orang dengan demensia memakai kacamata, periksa apakah ukuran lensa kacamata mereka masih akurat, atau konsultasikan ke dokter.



2. Aktivitas

Latihan untuk memperbaiki pendengaran.

Kemampuan untuk mendengar merupakan hal yang penting untuk komunikasi. *Silahkan pilih di bawah ini untuk membantu memperbaiki pendengaran.*

		Tips
<p>Apakah terdapat terlalu banyak suara?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak</p>	<p>Meminimalisir kebisingan dapat membantu memperbaiki pendengaran. Mungkin bisa dipertimbangkan untuk membawa orang dengan demensia ke lokasi yang lebih sunyi dengan gangguan yang lebih sedikit. Matikan televisi atau radio ketika sedang mencoba berkomunikasi dengan mereka.</p>
<p>Jika orang dengan demensia memiliki alat bantu dengar, apakah orang tersebut sedang memakainya?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak</p>	<p>Orang dengan demensia bisa lupa memakai alat bantu dengar atau membutuhkan pertolongan atau bantuan dalam memakai alat bantu dengar dengan baik.</p>
<p>Apakah alat bantu dengar tersebut masih berfungsi dengan baik?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak</p>	<p>Jika orang dengan demensia memakai alat bantu dengar, periksa apakah alat tersebut masih bersih, terpasang dengan pas di liang telinga, apakah masih nyaman dipakai dan apakah baterainya terisi penuh.</p>
<p>Apakah Anda perlu berkonsultasi dengan dokter?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak</p>	<p>Jika orang dengan demensia memakai alat bantu dengar, periksa apakah resepnya masih akurat, atau apakah perlu konsultasi ke dokter. Jika orang dengan demensia tidak memiliki alat bantu dengar, tetapi tidak lagi bisa mendengar dengan baik, Anda sebaiknya konsultasikan ke dokter.</p>

3. Bagaimana cara mendapatkan perhatian secara sopan?

Orang dengan demensia adalah manusia yang memiliki perasaan, terlepas dari seberapa serius penyakitnya atau seberapa buruk masalah komunikasi yang dialami. Oleh karena itu, langkah pertama yang penting untuk dilakukan adalah melakukan kontak dengan orang yang Anda rawat dengan cara mendapatkan perhatiannya.

Ingat



- Mendapatkan perhatian merupakan langkah pertama yang penting untuk komunikasi yang baik.
- Terdapat berbagai cara untuk mendapatkan perhatian dari orang dengan demensia secara sopan.

2. Uji pemahaman Anda



Mendapatkan perhatian dengan cara yang sopan.

Di bawah ini merupakan beberapa saran terkait bagaimana Anda mendapatkan perhatian dari orang dengan demensia. Silahkan berikan tanda centang di depan jawaban yang menurut Anda benar dan berikan tanda silang di depan jawaban yang menurut Anda salah.

- Naikkan volume suara Anda atau teriak.
- Bicara dengan jelas dan lambat, dengan volume yang nyaman bagi orang tersebut, bicara secara tatap muka dan tinggi mata sejajar.
- Berikan sentuhan pada tangan, lengan, atau bahu bagian depan.
- Berhentikan dan tahan orang tersebut agar orang tersebut mendengarkan Anda.
- Dekati orang tersebut dari belakang dan sentuh bahunya.
- Panggil orang dengan demensia tersebut dengan nama yang mungkin mereka kenali.

4. Bagaimana cara untuk tetap sederhana?

Bahasa yang kita gunakan untuk menyampaikan pesan kita seringkali terlalu rumit. Kesederhanaan dalam berbahasa akan membantu orang yang Anda rawat untuk lebih memahami Anda.

3. Uji pemahaman Anda



Sampaikan dengan sederhana.

Jaka merawat ayahnya yang mengalami demensia. Jaka menyadari bahwa ayahnya tidak memahami apa yang Jaka katakan.

Apakah Anda tahu kenapa?

Pilihlah hal di bawah ini yang menurut Anda dapat mengganggu komunikasi antara Jaka dan ayahnya.

- Ada radio sedang menyala.
- Jaka sedang menelepon.
- Jaka menanyakan beberapa pertanyaan sekaligus.

Ingat



- Berikan pertanyaan atau beritahukan orang dengan demensia secara satu per satu.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan kalimat yang pendek. Hindari kalimat yang panjang dan rumit, fokus pada satu subjek pada satu waktu.
- Jika dibutuhkan, ubah pertanyaan dari pertanyaan terbuka menjadi pertanyaan tertutup yang bisa dijawab dengan YA atau TIDAK.
- Pastikan tidak terdapat bising yang mengganggu seperti suara televisi ataupun radio.

5. Bagaimana cara menanggapi orang tersebut dengan serius?

Pada suatu saat, Anda mungkin tidak dapat memahami apa yang dimaksud oleh orang yang Anda rawat. Bahasa yang mereka gunakan bahkan mungkin terlihat aneh atau lucu.

Akan tetapi, penting bagi Anda untuk menanggapi mereka dengan serius. Orang yang Anda rawat sedang mencoba untuk memberitahukan sesuatu kepada Anda, walaupun keterampilan komunikasi mereka mungkin terganggu karena demensia.



Merawat orang
harus dilakukan
dengan serius.

Mari kita lihat contohnya

Budi sedang mengunjungi ayahnya yang mengalami demensia di pagi hari. Ketika ayahnya ingin menceritakan apa yang ia lakukan di pagi hari kepada Budi, ayahnya tidak dapat menemukan kata-kata yang tepat. Budi berkata ke istrinya di depan ayahnya: “saya tidak mengerti apa yang dia maksud!” Dan istrinya menjawab: “Ya, saya juga tidak mengerti. Dia seperti seorang anak kecil!”

4. Uji pemahaman Anda



Tanggapi orang tersebut dengan serius.

Pernyataan mana di bawah ini yang menurut Anda benar?

- Silakan pilih semua jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.* Budi seharusnya tidak membicarakan ayahnya ketika ayahnya sedang berada di ruang yang sama dengan Budi. Budi bisa mengatakan “Sulit untuk mengerti apa yang ayah maksud.” Selain itu, Budi juga bisa menanyakan beberapa pertanyaan yang ayahnya bisa jawab dengan jawaban ‘YA’ atau ‘TIDAK’. Sebagai contoh: “Apakah ayah pergi keluar rumah pagi ini?”
- Budi dan istrinya seharusnya bisa lebih bersabar.
- Budi dan istrinya bisa menanyakan kepada ayah Budi apakah boleh jika mereka mencoba menebak apa yang hendak dikatakan ayah Budi.
- Penting bagi Budi dan istrinya untuk membicarakan kesulitan yang dialami dalam memahami ayahnya Budi di depan ayahnya.
- Istrinya benar: orang dengan demensia memang seperti seorang anak kecil.

Ingat



- Penting untuk menanggapi orang yang Anda rawat dengan serius dan memperlakukan mereka secara sopan dan hormat.
- Jangan bicarakan orang tersebut di hadapan mereka.
- Bersabarlah dan berikan waktu bagi mereka untuk mencari kata-kata yang tepat.
- Jika bagi Anda sulit untuk memahami apa yang dimaksudkan orang yang Anda rawat, hal yang mungkin bisa membantu adalah menanyakan pertanyaan tertutup yang bisa dijawab dengan jawaban YA atau TIDAK untuk memahami apa yang mereka maksudkan.

6. Bagaimana cara memerhatikan reaksi orang tersebut?

Banyak hal yang bisa Anda pahami dari cara seseorang berbicara dan melihat. Sebagai contoh, jika seseorang tersenyum, Anda bisa berasumsi bahwa orang tersebut sedang dalam suasana hati yang baik. Hal-hal ini perlu diingat agar bisa membantu Anda dalam berkomunikasi dengan orang yang Anda rawat.

5. Uji pemahaman Anda



Perhatikan reaksi-reaksi orang.

Lihat gambar di bawah ini. Apakah Anda memahami perasaan-perasaan ini?

Silakan pilih jawaban yang benar untuk masing-



Senang
Marah
Sedih
Takut



Senang
Marah
sedih
Takut



Senang
Marah
Sedih
Takut



Senang
Marah
Sedih
Takut

Ingat



- Ekspresi wajah dan bahasa tubuh dapat memberitahu kita tentang bagaimana perasaan seseorang. Contoh lain dari bahasa tubuh adalah fidgeting (gelisah), kedua tangan dilipat atau mondar-mandir. Hal-hal ini dapat memberitahukan kita bagaimana kemungkinan perasaan orang tersebut. Sebagai contoh, apakah orang tersebut merasa gugup, marah, atau cemas.
- Perhatikan tanggapan dan bahasa tubuh dari orang yang Anda rawat.

7. Bagaimana cara memberi pujian?

Penting bagi Anda untuk memberikan pujian kepada orang yang Anda rawat. Secara umum, diketahui jauh lebih efektif untuk mengatakan apa yang dilakukan seseorang dengan baik daripada mengatakan kesalahan mereka.

Sebuah pujian dapat berupa memberikan komentar kepada seseorang saat mereka telah melakukan sesuatu dengan baik atau sekedar mengatakan mereka berpenampilan baik. Anda bisa memberikan pujian dengan berbagai cara yang berbeda dan dalam berbagai situasi.

Ingat



- Orang yang Anda rawat akan merasa senang jika Anda mengatakan sesuatu hal yang positif.
- Pujian dapat diberikan dengan berbagai cara yang berbeda.
- Berkata negatif akan membuat seseorang merasa sedih.

6. Uji pemahaman Anda



Berikan pujian.

Berikut adalah daftar pernyataan. Pernyataan-pernyataan ini meliputi beberapa pujian. Akan tetapi, terdapat beberapa pernyataan yang bukan merupakan pujian.

Silakan berikan tanda centang di depan pernyataan yang merupakan pujian dan tanda silang di depan pernyataan yang bukan pujian.

Pernyataan

- Anda terlihat cantik.
- Anda pandai dalam.
- Apa yang sedang Anda lakukan?! Hentikan itu!
- Anda sangat membantu. Terima kasih.
- Anda membuat kekacauan.
- Seharusnya Anda malu karena lupa segalanya.
- Saya senang saat Anda ada di sekitar saya.
- Anda membuat saya gila.
- Senyuman anda sangat manis.

8. Bagaimana cara untuk menunjukkan kepedulian Anda?

Penting bagi Anda untuk menunjukkan kepedulian, bahkan jika orang dengan demensia tersebut mengulang-ulang pertanyaan yang sama berkali-kali. Jika tidak, akan semakin sulit bagi Anda untuk saling mengerti satu sama lain.

Anda harus ingat bahwa demensia merupakan suatu penyakit yang dapat membuat komunikasi menjadi sulit. Sebagai contoh, seorang yang hidup dengan demensia dapat lupa apa yang baru saja mereka katakan. Anda perlu usaha lebih dan bersabar dengan orang yang Anda rawat.

Berikut adalah suatu contoh

Fauzan seringkali mengunjungi kakaknya, Lina, yang mengalami demensia. Suami Lina meninggal enam bulan lalu. Ketika Fauzan sedang berkunjung, Lina seringkali menanyakan di mana suaminya. Fauzan merasa kesulitan dengan hal ini. Fauzan tahu bahwa Lina merindukan suaminya dan mungkin lupa bahwa suaminya telah meninggal. Fauzan mencoba untuk mengalihkan Lina dengan cara menanyakan hal-hal lainnya, seperti: “Bagaimana kabarmu hari ini?” Lina tetap bertanya dimana suaminya berada.

7. Uji pemahaman Anda



Bagaimana cara menunjukkan kepedulian (1).

Apakah tanggapan Fauzan sudah baik?

Silakan pilih jawaban yang benar di bawah ini.

- Ya
- Tidak

Hari ini Fauzan mencoba pendekatan yang berbeda.

Fauzan berkata kepada Lina: “Pasti sulit bagi kamu karena ia sudah meninggal”. Fauzan selanjutnya memeluk Lina. Fauzan menunjukkan beberapa foto suami Lina kepada Lina yang dia bawa dari rumah dan berbicara tentang suami Lina kepadanya. Fauzan menunjukkan bahwa dia mengerti Lina sedang merindukan suaminya dan mencoba untuk memberikan dukungan kepadanya.

8. Uji pemahaman Anda



Bagaimana cara menunjukkan kepedulian (2).

Apakah tanggapan Fauzan sudah baik?

Silahkan pilih jawaban yang benar di bawah ini.

- Ya
- Tidak

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari

Anda telah melatih keterampilan komunikasi berikut ini:

- memeriksa kemampuan seseorang untuk mendengar dan melihat;
- cara mendapatkan perhatian secara sopan;
- menyampaikan sesuatu dengan sederhana;
- menanggapi orang tersebut dengan serius;
- memerhatikan reaksi orang tersebut;
- memberikan pujian;
- menunjukkan kepedulian.

Penting untuk diingat bahwa orang dengan demensia juga berhak untuk berduka cita akan kepergian orang yang dicintai dengan suasana yang aman dan mendukung.

Contoh Fauzan dan kakak perempuannya, Lina, menunjukkan bahwa:

- Anda dapat menunjukkan kepedulian Anda dengan berbagai cara berbeda.
- Penting untuk menanggapi orang dengan demensia secara serius dan perhatikan pertanyaan yang mereka ajukan.
- Dengan Anda menunjukkan kepedulian, hal ini akan membantu memperkuat hubungan Anda dengan orang yang Anda rawat.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

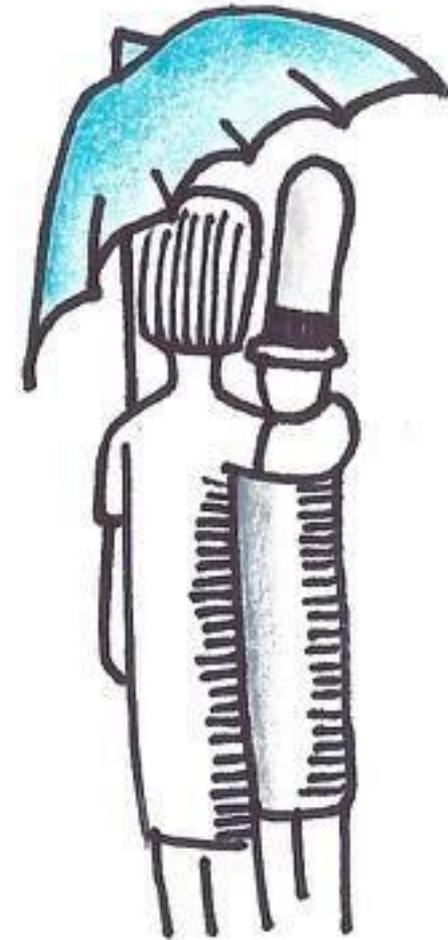
1. Uji pemahaman Anda



Bayangkan bila Anda hidup dengan orang dengan demensia.

Tindakan apa yang Anda harapkan dari orang lain?

- ✓ Mendengarkan bagaimana perasaan Anda.
- ✗ Membicarakan Anda tanpa sepengetahuan Anda.
- ✓ Berikan senyuman kepada Anda.
- ✗ Katakan bahwa mereka tidak peduli.
- ✓ Mengatakan kepada Anda bahwa mereka menyayangi Anda.
- ✗ Memperlakukan Anda seperti seorang anak-anak.
- ✓ Bersikap dengan sopan dan penuh hormat kepada Anda.



2. Uji pemahaman Anda



Mendapatkan perhatian dengan cara yang sopan.

Di bawah ini merupakan beberapa saran terkait bagaimana Anda dapat menangkap perhatian dari orang dengan demensia.

Manakah jawaban-jawaban yang benar dan yang salah?

❌ Meningkatkan suara Anda atau teriak.

Meninggikan suara Anda bukan merupakan cara yang sopan untuk mendapatkan perhatian. Hal ini bahkan dapat membuat orang dengan demensia merasa sedih, frustrasi, atau marah.

✓ Bicara dengan jelas dan lambat, dengan volume yang nyaman bagi orang tersebut, bicara secara tatap muka dan saling menatap.

Cara ini merupakan cara yang baik untuk melakukan kontak. Cara ini menunjukkan bahwa Anda mencoba kontak dengan cara yang sopan.

✓ Berikan sentuhan pada tangan, lengan, atau bahu bagian depan. Cara ini merupakan cara yang baik untuk menarik perhatian seseorang yang hidup dengan demensia.

❌ Berhentikan dan tahan orang tersebut agar orang tersebut mendengarkan Anda.

Cara ini bukan merupakan cara yang sopan untuk mendapatkan perhatian. Hal ini bahkan dapat membuat orang dengan demensia merasa stres atau marah.

❌ Dekati orang tersebut dari belakang dan sentuh bahunya.

Cara ini dapat mengejutkan seseorang yang tidak menyadari Anda atau mungkin tidak mendengar Anda datang.

✓ Panggil orang dengan demensia tersebut dengan nama yang mereka kenali.

Cara ini merupakan cara yang baik untuk menarik perhatian seseorang yang hidup dengan demensia. Anda dapat gunakan nama pertamanya atau nama panggilan yang dulu pernah digunakan.

3. Uji pemahaman Anda



Tetaplah sederhana.

Jaka merawat ayahnya yang mengalami demensia. Jaka menyadari bahwa ayahnya tidak memahami Jaka.

Apakah Anda tahu kenapa?

- ✓ Radionya sedang menyala.
Sangat bagus! Radio dapat sangat mengganggu. Hal ini dapat mempersulit seseorang untuk mengikuti apa yang sedang dikatakan orang lain, terutama pada orang dengan demensia yang memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi.
- ✓ Jaka akan menelepon.
Sangat bagus! Dengan menelepon maka Jaka tidak menunjukkan ketertarikannya dan akan membingungkan ayahnya. Penting bagi orang dengan demensia untuk mencoba tetap fokus pada satu tugas. Akan sulit bagi orang untuk kembali ke subjek yang sama setelah selesai menelepon.
- ✓ Jaka menanyakan beberapa pertanyaan sekaligus.
Benar! Menanyakan banyak pertanyaan di waktu yang bersamaan dapat membuat ayahnya sulit untuk mengerti.

4. Uji pemahaman Anda



Tanggapi orang tersebut dengan serius.

Pertanyaan mana di bawah ini yang menurut Anda benar?

- ✓ Budi seharusnya tidak membicarakan ayahnya ketika ayahnya sedang berada di ruang yang sama dengan Budi. Budi bisa mengatakan “Sulit untuk mengerti apa yang ayah maksud.” Selain itu, Budi juga bisa menanyakan beberapa pertanyaan yang ayahnya bisa jawab dengan jawaban ‘YA’ atau ‘TIDAK’. Sebagai contoh: “Apakah ayah pergi keluar rumah pagi ini?”
Benar! Budi menanggapi ayahnya dengan serius ketika mencoba untuk mengerti apa yang dikatakan ayahnya. Jangan bicarakan orang yang Anda rawat saat mereka sedang berada di ruang yang sama dengan Anda
- ✓ Budi dan istrinya seharusnya bisa lebih bersabar.
Benar! Orang dengan demensia akan lebih lama mencari kata yang tepat dan mereka membutuhkan waktu dan kesabaran untuk dimengerti.
- ✓ Budi dan istrinya bisa menanyakan kepada ayah Budi apakah boleh jika mereka mencoba menebak apa yang hendak dikatakan ayah Budi.
Jawaban ini merupakan **jawaban yang benar** karena beberapa orang dengan demensia mengapresiasi bantuan untuk mencari kata yang tepat atau membantu melengkapi kalimat.

5. Uji pemahaman Anda



Perhatikan reaksinya.

Lihatlah kartun di bawah ini. Apakah Anda memahami perasaan-perasaan ini?

Silahkan pilih jawaban yang benar untuk masing-masing kartun



Senang
Marah
Sedih
Takut



Senang
Marah
Sedih
Takut



Senang
Marah
Sedih
Takut



Senang
Marah
Sedih
Takut

6. Uji pemahaman Anda



Berikan pujian.

- ✓ Anda terlihat cantik.
- ✓ Anda pandai dalam...
- Apa yang sedang Anda lakukan?! Hentikan itu!
- ✓ Anda sangat membantu. Terima kasih.
- Anda membuat kekacauan.
- Seharusnya Anda malu karena lupa segalanya.
- ✓ Saya senang jika Anda ada di sekitar saya.
- Anda membuat saya gila.
- ✓ Anda mempunyai senyum yang sangat manis.

7. Uji pemahaman Anda



Bagaimana cara menunjukkan kepedulian (1).

Apakah tanggapan Fauzan sudah baik pada contoh pertama?

Tidak

Fauzan ingin mengalihkan perhatian kakaknya karena dia tahu bahwa kakaknya sedang merindukan suaminya dan akan merasa sedih jika diingatkan bahwa suaminya sudah meninggal. Walaupun maksud Fauzan baik, mengabaikan pertanyaan Lina bukan merupakan cara yang tepat untuk menanggapi, terutama karena kakaknya tetap menanyakan hal tersebut.

8. Uji pemahaman Anda

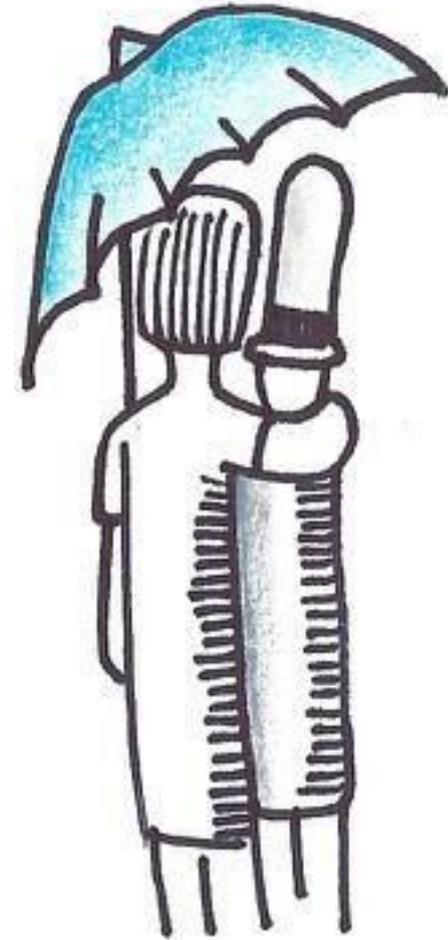


Bagaimana cara menunjukkan kepedulian (2).

Apakah tanggapan Fauzan sudah baik pada contoh kedua?

Ya

Penting untuk mencoba tanggapan yang berbeda-beda untuk mencari tahu tanggapan mana yang menyebabkan stres yang lebih sedikit. Awalnya Fauzan mencoba untuk mengalihkan kakaknya namun tidak berhasil. Hari ini, dengan menunjukkan foto-foto suami kakaknya, Fauzan dan kakaknya berbincang-bincang dengan baik mengenai suami kakaknya.



Pelajaran 3. Mendukung pengambilan keputusan

Mengapa pelajaran ini penting?

Seiring dengan berjalannya waktu, pengambilan keputusan bagi orang dengan demensia dapat menjadi lebih sulit.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Dengan melatih bagaimana cara mendukung orang dengan demensia untuk mengambil keputusan selama mereka mampu, atau dengan membantu pengambilan keputusan sesuai dengan kepentingan terbaik orang tersebut.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapa dibutuhkan bantuan pengambilan keputusan?
2. Bagaimana cara mengambil keputusan sesuai dengan kepentingan terbaik seseorang?
3. Bagaimana cara membantu orang dengan demensia untuk mengambil keputusan sehari-hari?
4. Bagaimana cara membantu orang dengan demensia dalam mengambil keputusan sehari-hari seiring berlanjutnya penyakit demensia?
5. Bagaimana cara membantu orang dengan demensia dalam mengambil keputusan yang kompleks?

1. Mengapa perlu dukungan dalam pengambilan keputusan?

Mendukung orang dengan demensia untuk mengambil keputusan sendiri merupakan hal yang sangat penting. Seperti orang lain, orang dengan demensia berhak berpartisipasi dalam semua keputusan yang memengaruhi hidup dan kesejahteraannya. Akan tetapi, pengambilan keputusan dapat menjadi semakin sulit akibat berlanjutnya demensia. Terkadang hal ini berakibat beralihnya pengambilan keputusan oleh para kerabat, ketimbang mendukung orang dengan demensia tersebut untuk mengambil keputusannya sendiri.

Dalam pelajaran ini, Anda akan mempelajari bagaimana mendukung orang yang Anda rawat ketika mereka harus mengambil keputusan.

2. Bagaimana cara mengambil keputusan sesuai dengan kepentingan terbaik seseorang?

Setiap orang harus mengambil keputusan, terlepas dari keputusan itu merupakan keputusan yang besar ataupun kecil. Karena orang yang Anda rawat mengalami demensia, dukungan Anda diperlukan untuk membantu mereka mengklarifikasi apa yang mereka inginkan. Keputusan yang sejalan dengan minat, kebutuhan, dan harapan orang yang Anda rawat tersebut akan membuat mereka lebih mandiri.

Pengambilan keputusan dapat menjadi hal yang sulit.

Mengapa menurut Anda pengambilan keputusan dapat menjadi hal yang sulit bagi orang dengan demensia? *Silahkan lihat alasan di bawah ini.*

- **Hilang ingatan.**
Terjadinya hilang ingatan pada orang dengan demensia terkadang membuat mereka melupakan informasi yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan.
- **Masalah dengan berpikir atau kesulitan mengidentifikasi serta menjelaskan apa yang dipikirkan orang dengan demensia.**
Ketika orang dengan demensia memiliki masalah berpikir atau menjelaskan apa yang mereka pikirkan, hal ini dapat semakin mempersulit mereka untuk mengambil keputusan dan menceritakannya kepada Anda.
- **Masalah dengan pengambilan keputusan yang kompleks.**
Pengambilan keputusan yang kompleks, seperti misalnya menentukan apakah akan pergi keluar sendiri atau tidak, dapat menjadi suatu tantangan sendiri. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan dukungan dalam pengambilan keputusan.

1. Aktivitas



Pikirkan situasi Anda sendiri.

- Making Mengambil keputusan akan menjadi lebih sulit seiring dengan berlanjutnya demensia.
- Bantuan Anda untuk orang yang Anda rawat dalam mengambil keputusan sendiri merupakan sesuatu yang diperlukan.
- Membiarkan mereka mengambil keputusan sendiri mungkin tidak mudah dilakukan karena kondisi demensia yang mereka alami.

Apakah Anda mendukung orang yang Anda rawat dalam mengambil keputusan? Silakan Anda tuliskan cara apa yang Anda gunakan dalam membantu mereka untuk mengambil keputusan.

3. Bagaimana cara membantu orang dengan demensia untuk mengambil keputusan sehari-hari?

Penting bagi Anda untuk mendorong orang yang Anda rawat untuk melakukan apa pun yang masih bisa mereka lakukan. Dengan mendukung mereka dalam mengambil keputusan, Anda akan membantu mereka untuk lebih mandiri dan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Mari kita lihat contohnya

Anto mengalami penyakit Alzheimer, Anto merupakan suami dari Pami. Dahulu, Anto selalu meletakkan pakaiannya pada sore hari untuk dipakai keesokan harinya. Karena sekarang Anto mengalami demensia, Anto lupa melakukan hal tersebut dan terkadang memakai pakaian yang sama setiap harinya.

1. Uji pemahaman Anda



Dukungan dalam mengambil keputusan sehari-hari.

Menurut Anda, cara apa yang paling baik dilakukan untuk memastikan Anto memakai pakaian bersih, namun di saat yang sama tanpa mengambil alih pengambilan keputusannya?

- Sebelum Pami dan Anto tidur, Pami menanyakan kepada Anto pakaian apa yang ingin dia pakai esok hari. Selanjutnya Pami meminta Anto untuk meletakkan pakaiannya tersebut.
- Pami memilih pakaian untuk Anto dan meminta Anto untuk meletakkannya.
- Pami memilih pakaian untuk Anto di pagi hari dan memberikannya secara langsung kepada Anto untuk dipakai.

Ingat



- Penting bagi Anda untuk mendorong orang yang Anda rawat untuk melakukan apa pun yang masih bisa mereka lakukan.
- Dengan mendukung orang yang Anda rawat dalam mengambil keputusan, Anda akan mendukung mereka untuk lebih mandiri.
- Dengan mendukung mereka dalam mengambil keputusan, Anda akan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

4. Bagaimana cara mendukung orang dengan demensia dalam mengambil keputusan sehari-hari seiring berlanjutnya penyakit demensia?

Mari kita lihat contohnya

Setelah beberapa waktu, Anto merasa stres saat memilih pakaiannya untuk keesokan harinya bersama Parmi. Anto mulai mengkhawatirkan segalanya yang perlu ia lakukan keesokan hari dan menjadi cemas. Hal ini mempersulit Parmi dalam mendukung Anto untuk mengambil keputusan.

2. Uji pemahaman Anda



Mendukung pengambilan keputusan seiring berlanjutnya demensia.

Apa yang sebaiknya dilakukan Parmi? *Silahkan pilih jawaban manapun yang menurut Anda sesuai.*

- Ketimbang mendukung Anto dalam memilih pakaiannya di sore hari sebelumnya, Parmi menanyakan kepada Anto pada pagi hari, saat awal memulai hari.
- Parmi meletakkan pakaian Anto di sore hari.
- Saat Parmi menanyakan Anto apa yang ingin ia pakai, Parmi dapat memberikan hanya beberapa pilihan kepada Anto, contohnya, tanyakan kepada Anto apakah ia ingin memakai celana berwarna biru atau hitam.

Ingat



- Mendukung orang dengan demensia dalam mengambil keputusannya sendiri merupakan hal yang bisa dilakukan, bahkan ketika demensianya semakin berlanjut.
- Hal yang bisa dilakukan untuk menyederhanakan pengambilan keputusan adalah dengan membatasi jumlah pilihan atau diskusikan situasi tersebut pada kondisi waktu yang lebih baik, seperti saat suasana hatinya bagus atau tidak terlalu khawatir. Contoh: saat suasana hatinya bagus atau tidak terlalu khawatir.

5. Bagaimana cara mendukung orang dengan demensia dalam mengambil keputusan yang kompleks?

Akan tiba saatnya dalam perjalanan penyakit demensia ketika seseorang mungkin tidak dapat lagi mengambil keputusan yang kompleks, seperti keputusan terkait terapi medis.

Mari kita lihat contohnya

Patinah mengalami demensia vaskuler dan dirawat oleh putrinya, Dian. Dokter menyarankan Patinah untuk memulai pengobatan untuk tekanan darahnya. Patinah mengatakan ia tidak ingin meminum obat karena ia tidak mengerti mengapa ia membutuhkan obat tersebut.

3. Uji pemahaman Anda



Membantu pengambilan keputusan yang kompleks (1).

Apa yang seharusnya dilakukan oleh dokter dan Dian?

Terdapat lebih dari satu jawaban yang benar.

- Patinah mengatakan apa yang ia inginkan, dengan demikian Patinah tidak membutuhkan bantuan dalam pengambilan keputusan terkait apakah perlu memulai pengobatan atau tidak.
- Dokter mengatakan Patinah seharusnya memulai pengobatan karena hal tersebut baik untuk kesehatan Patinah.
- Dokter menjelaskan bahwa memulai pengobatan merupakan tindakan yang baik untuk kesehatannya, karena pengobatan akan memperlambat kerusakan di otaknya secara lebih lanjut akibat demensianya.
- Putrinya mengatakan: “Ibu, ibu tahu bahwa ibu sering melupakan sesuatu dan ibu kesulitan mencari kata-kata yang tepat saat ingin berkata sesuatu. Dengan meminum obat, masalah-masalah ini dapat sedikit melambat.”

Mari kita lihat contoh lainnya

Munjaya mengalami demensia dan tinggal bersama istrinya, Lili. Kondisi Munjaya semakin memburuk. Lili memutuskan untuk menemui dokter tanpa Munjaya untuk mendiskusikan kondisi medisnya dan membuat keputusan terkait pengobatannya. Lili mendiskusikan masalah ini dengan kakak perempuan Munjaya juga. Kakak perempuan Munjaya menanyakan kepada Lili, menurut Lili apakah yang akan dipilih oleh Munjaya pada saat sebelum ia terdiagnosis demensia. Lili berbicara kepada dokter dan mencoba membayangkan apa yang akan dipilih oleh Munjaya, jika Munjaya diberikan semua informasi.

4. Uji pemahaman Anda



Mendukung pengambilan keputusan yang kompleks (2).

Menurut Anda, apa saja alasan dari mengapa Munjaya tidak lagi bisa mengambil keputusannya sendiri?
Silakan pilihlah jawaban yang menurut Anda sesuai.

- Munjaya tidak bisa memahami informasi yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan.
- Munjaya tidak setuju dengan dokter.
- Munjaya tidak bisa mengkomunikasikan keputusannya (dengan berbicara, menggunakan bahasa tubuh atau cara lainnya).
- Munjaya tidak bisa menggunakan atau mengolah informasi sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan.

Kapasitas seseorang dalam membuat keputusan dapat dipengaruhi oleh pertimbangan-pertimbangan berikut:

- **Tipe dari keputusan yang dibuat.**
Orang dengan demensia mungkin masih bisa memilih pakaian jenis apa yang ingin dipakai, tetapi mungkin tidak bisa memilih apakah harus minum obat atau tidak.
- **Perubahan seiring berjalannya waktu.**
Bayangkan Munjaya mengalami infeksi berat yang membuatnya sangat kebingungan. Setelah infeksiya sembuh, Munjaya mungkin bisa kembali memilih apakah akan minum obat atau tidak.
- **Dapat sulit untuk dinilai.**
Terkadang tidak jelas, dalam hal ini tidak ada alternatif lain selain membantu orang dengan demensia dalam membuat keputusan yang sesuai dengan kepentingan terbaiknya.

Ingat



- Orang dengan demensia dapat dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang kompleks, seperti keputusan medis, dengan dukungan yang sesuai.
- Dukungan dalam mengambil keputusan yang kompleks harus terfokus pada pemberian informasi yang tepat untuk membantu orang yang Anda rawat dalam memahami apa konsekuensi dari keputusan yang diambil.

Ingat



Anda dapat mengambil keputusan yang terbaik untuk kepentingan orang dengan demensia tersebut dengan mempertimbangkan aspek-aspek berikut:

- Harapan dan perasaan masa lalu serta saat ini (secara khusus, pernyataan tertulis apa pun yang relevan saat mereka belum mengalami demensia).
- Kepercayaan dan nilai-nilai yang mungkin memengaruhi keputusan seseorang ketika orang tersebut tidak mengalami demensia.
- Pandangan siapa pun yang dipilih oleh orang yang Anda rawat sebagai seseorang yang harus dikonsultasikan untuk membantu pengambilan keputusan.
- Perhatikanlah bahwa kepentingan terbaik bagi orang yang Anda rawat tidak selalu sama dengan kepentingan terbaik bagi Anda atau anggota keluarga lainnya. Pada akhirnya, yang paling penting adalah kepentingan terbaik bagi orang yang Anda rawat, karena keputusan itu menyangkut mereka sendiri.
- Ingatlah keinginan seseorang di masa lalu dapat berbeda dengan keinginannya di masa saat ini.

Bersiap untuk mengambil keputusan

Hal yang penting untuk dilakukan dalam mempersiapkan pengambilan keputusan yang mungkin harus Anda lakukan untuk orang dengan demensia adalah:

- Kumpulkan informasi yang Anda butuhkan untuk membuat pilihan bagi orang tersebut sedini mungkin dalam perjalanan penyakitnya.
- Bicarakan keputusan tersebut dengan keluarga, teman, dan dokter Anda serta orang lain yang dekat dengan Anda untuk membantu mengambil keputusan yang penting bagi Anda berdua.
- Siapkan instruksi yang merefleksikan harapan orang dengan demensia secara akurat, sesuai dengan hukum di negara Anda (wasiat hidup), dan informasikan preferensi Anda serta keputusan terkait terapi medis kepada dokter dan satu sama lain.



2. Aktivitas

Pikirkan beberapa pilihan berikut ketika Anda mempersiapkan instruksi yang merefleksikan harapan orang yang Anda rawat secara akurat.

- Jika tidak memungkinkan lagi untuk tinggal di rumah, dimanakah pilihan tempat tinggal orang yang Anda rawat?

- Aspek apa saja dari layanan perawatan rumah/komunitas/fasilitas pelayanan yang penting bagi orang yang Anda rawat?

- Siapa yang diinginkan oleh orang yang Anda rawat untuk bertanggung jawab mengenai keuangan mereka ketika mereka tidak lagi mampu mengurusnya?

- Bagaimanakah orang yang Anda rawat ingin diperlakukan di masa akhir hidupnya?

- Apakah ada terapi medis yang ingin diterima atau ditolak oleh orang yang Anda rawat?

- Apa yang diinginkan oleh orang yang Anda rawat saat mereka tidak lagi mampu makan? Apakah mereka bersedia menggunakan selang makan?

- Apakah orang yang Anda rawat memiliki ketakutan atau kekhawatiran tertentu terkait terapi medis?



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda

*Dukungan dalam mengambil keputusan sehari-hari.*

Menurut Anda, cara apa yang paling baik dilakukan untuk memastikan Anto memakai pakaian bersih, tanpa mengambil alih pengambilan keputusannya secara bersamaan?

✓ Sebelum Parmi dan Anto tidur, Parmi menanyakan kepada Anto pakaian apa yang ingin dia pakai esok hari. Selanjutnya Parmi meminta Anto untuk meletakkan pakaiannya tersebut.

Ini adalah tanggapan yang benar! Dengan cara ini, Anto menjadi terdorong untuk melakukan hal-hal yang masih bisa ia lakukan.

✓ Parmi memilih pakaian untuk Anto dan meminta Anto untuk meletakkannya.

Ini adalah tanggapan yang cukup baik. Terdorongnya Anto untuk meletakkan pakaiannya sendiri merupakan hal yang baik; akan tetapi, akan lebih baik jika Parmi mendukung Anto dalam membuat keputusannya sendiri terkait pakaian apa yang ingin ia kenakan.

✗ Parmi memilih pakaian untuk Anto di pagi hari dan memberikannya secara langsung kepada Anto untuk dipakai.

Ini adalah pilihan yang tidak baik. Parmi mengambil kemandirian Anto. Akan lebih baik jika Parmi mendukung Anto dalam mengambil keputusannya sendiri dan mendorong Anto untuk melakukan hal yang masih bisa ia lakukan, seperti meletakkan pakaian.

2. Uji pemahaman Anda



Mendukung pengambilan keputusan seiring berlanjutnya demensia.

Apa yang sebaiknya dilakukan Parmi?

✓ Ketimbang mendukung Anto dalam memilih pakaiannya di sore hari sebelumnya, Parmi menanyakan kepada Anto pada pagi hari, saat awal memulai hari.

Benar! Parmi masih mendukung Anto dalam memilih apa yang ingin ia pakai, tetapi Anto tidak akan mulai khawatir pada sore hari sebelumnya.

✗ Parmi meletakkan pakaian Anto di sore hari.

Jawaban ini bukan pilihan yang baik. Parmi masih mengambil keputusan untuk Anto, walaupun Anto mungkin masih bisa membuat keputusan sendiri.

✗ Saat Parmi menanyakan Anto apa yang ingin ia pakai, Parmi dapat memberikan hanya beberapa pilihan kepada Anto, contohnya, tanyakan kepada Anto apakah ia ingin memakai celana berwarna biru atau hitam.

Dalam beberapa kasus, jawaban ini dapat menjadi pilihan yang baik. Walaupun Parmi yang memilih celana mana yang akan dipakai Anto di keesokan harinya, Anto masih bisa membuat keputusan akhir sendiri.

Akan tetapi, mungkin ini bukan merupakan cara yang terbaik untuk dilakukan dalam kasus ini, karena cara ini mungkin tidak menyelesaikan masalah yang dikhawatirkan Anto keesokan harinya.

3. Uji pemahaman Anda



Membantu pengambilan keputusan yang kompleks (1).

Apa yang seharusnya dilakukan oleh dokter dan Dian?

Terdapat lebih dari satu jawaban yang benar.

Patinah mengatakan apa yang ia inginkan, dengan demikian Patinah tidak membutuhkan dukungan dalam pengambilan keputusan terkait apakah perlu memulai pengobatan atau tidak.

Ini bukan jawaban yang benar. Karena Patinah mengalami demensia, kita tidak yakin apakah Patinah mengerti mengapa Patinah membutuhkan pengobatan dan apa konsekuensi dari minum obat ataupun tidak minum obat.

Dokter mengatakan Patinah seharusnya minum obat karena hal tersebut adalah hal yang baik untuk kesehatan Patinah sendiri.

Tidak benar. Walaupun pernyataan bahwa pengobatan adalah hal yang baik untuk kesehatan Patinah itu benar, dokter tersebut memberitahukan Patinah tentang apa yang harus ia lakukan. Hal tersebut bukan merupakan tindakan yang baik.

✓ Dokter menjelaskan bahwa minum obat merupakan tindakan yang baik untuk kesehatannya, karena pengobatan akan memperlambat kerusakan di otaknya secara lebih lanjut akibat demensianya.

Ini adalah tanggapan yang benar! Penjelasan dokter membuat Patinah mengerti pentingnya berobat dan akan memungkinkan Patinah untuk membuat keputusan yang tepat.

✓ Putrinya mengatakan: “Ibu, ibu tahu bahwa ibu sering melupakan sesuatu dan ibu kesulitan mencari kata-kata yang tepat saat ingin berkata sesuatu. Dengan meminum obat, masalah-masalah ini dapat sedikit melambat.”

Benar! Dengan menggunakan kata-kata lain untuk menjelaskan kemungkinan alasan untuk minum obat, hal ini dapat membantu Patinah mengerti mengapa minum obat dapat menguntungkan bagi Patinah.

4. Uji pemahaman Anda



Membantu pengambilan keputusan yang kompleks (2).

Menurut Anda, apa saja alasan dari mengapa Munjaya tidak lagi bisa mengambil keputusannya sendiri?
Terdapat lebih dari satu jawaban yang benar.

- ✓ Munjaya tidak bisa memahami informasi yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan.
- Munjaya tidak setuju dengan dokter.
- ✓ Munjaya tidak bisa mengkomunikasikan keputusannya (dengan berbicara, menggunakan bahasa tubuh atau cara lainnya).
- ✓ Munjaya tidak bisa menggunakan atau mengolah informasi sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan.

Pelajaran 4. Melibatkan orang lain

Mengapa pelajaran ini penting?

Berbagi tanggung jawab dalam melakukan perawatan dengan orang lain akan membantu Anda untuk terus memberikan perawatan dalam jangka panjang.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Dengan cara melatih keterampilan ‘meminta bantuan’.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Pentingnya melibatkan keluarga dan teman.
2. Jenis bantuan dan dukungan yang mungkin Anda butuhkan.
3. Meminta bantuan orang lain secara efektif.

1. Pentingnya melibatkan keluarga dan teman.

Melibatkan orang lain untuk merawat orang dengan demensia mungkin sulit untuk dilakukan. Anda mungkin berpikir bahwa orang lain tidak akan mampu merawat sebaik Anda, dan mereka tidak punya waktu ataupun dapat menjawab ‘tidak’ ketika diminta bantuan.

Seiring berjalannya waktu, orang yang Anda rawat akan membutuhkan bantuan yang semakin banyak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk melibatkan orang lain sehingga tugas-tugas yang ada dapat dibagi-bagi. Hal lain yang juga dapat membantu Anda adalah dengan adanya seseorang untuk diajak berbicara yang mengerti situasi dan perasaan Anda.

Jangan tunggu terlalu lama, karena bantuan sejak dini akan memungkinkan Anda untuk terus memberikan perawatan bagi anggota keluarga atau kerabat Anda dalam jangka panjang.

2. Jenis bantuan dan dukungan yang mungkin Anda butuhkan.

Pertama, mari kita lihat contoh untuk mengetahui apakah Samsul, Darul dan Fatimah mendapatkan bantuan, dan jika ya, apa jenis bantuannya.

- **Samsul** merawat ibunya yang mengalami demensia. Samsul tidak mendapatkan bantuan dari orang lain. Samsul menghabiskan waktunya dengan merawat ibunya dan merasa kewalahan. Samsul ingin mendapatkan bantuan dari orang lain.
- **Darul** merawat istrinya yang mengalami demensia. Darul telah melibatkan kedua saudara perempuannya dalam merawat istrinya. Kedua saudara perempuan Darul secara rutin membawa istri Darul pergi berbelanja atau membantu membersihkan rumah.
- **Fatimah** merawat suaminya yang mengalami demensia. Fatimah mendapat bantuan dari keluarga, teman, dan tetangganya. Beberapa orang membantu Fatimah dengan berbelanja atau membersihkan rumah, dan beberapa orang lainnya membawa suami Fatimah keluar untuk berjalan-jalan atau sekedar menjadi pendengar bagi Fatimah terkait kesulitan yang dialaminya dengan kondisi suaminya yang hilang ingatan.

Jenis bantuan dan dukungan yang diterima Fatimah adalah sebagai berikut.

Bantuan praktis

- Keluarga: setiap sebulan sekali saudara perempuanku membantu membersihkan rumah.
- Teman: setiap seminggu sekali temanku Andri datang untuk membantu berbelanja dan memasak.

Bantuan untuk aktivitas yang menyenangkan

- Keluarga: beberapa anggota keluarga membawa suamiku keluar untuk berjalan-jalan secara rutin.

Bantuan emosional

- Teman: Ahmad selalu ada untuk mendengarkanku ketika aku butuh didengarkan.

Memberikan informasi

- Kenalan/tetangga: tetanggaku membantu mencari informasi terkait demensia.



1. Aktivitas

Apa jenis bantuan yang Anda terima?

Silakan tuliskan jenis bantuan yang Anda terima di bawah ini. Jika bantuan yang Anda terima tidak tertulis di bawah ini, gunakan kotak “Bantuan lainnya” untuk mengisi jawaban Anda.

Apakah keluarga, teman, tetangga Anda atau orang lain memberikan:

Bantuan praktis?

Bantuan emosional?

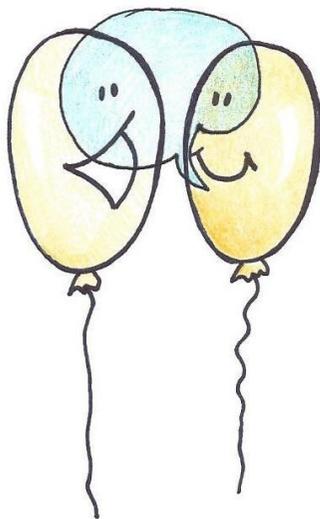
Bantuan untuk aktivitas yang menyenangkan?

1. Aktivitas



Informasi?

Bantuan lainnya?



Tips



Ingatlah bahwa berbagi tugas merupakan hal yang umum dilakukan. Hal tersebut akan memungkinkan Anda untuk melakukan hal yang menyenangkan bagi diri Anda sendiri, menjalankan tugas tanpa harus membawa orang yang Anda rawat, atau sekedar menikmati istirahat yang layak untuk Anda dapatkan.

2. Aktivitas



Jaringan pendukung Anda.

Silakan lihat jaringan Anda sendiri sebagaimana dituliskan pada halaman sebelumnya, apa yang Anda lihat? *Silakan pilih jawaban yang sesuai dengan bantuan yang Anda terima.*

Saya mendapatkan bantuan pada satu kategori.

Sangat baik karena anda sudah melibatkan orang lain. Anda mungkin ingin menerima bantuan dengan cara lain juga. Pikirkan orang yang mungkin bisa membantu Anda.

Saya mendapatkan bantuan lebih dari satu kategori.

Sangat baik karena Anda sudah melibatkan orang lain dalam merawat anggota keluarga atau kenalan Anda. Jika dibutuhkan, Anda bisa meminta bantuan dari orang lain juga. Mungkin contoh-contoh yang diberikan akan membantu Anda untuk mencari orang-orang yang sebelumnya tidak Anda pertimbangkan.

Saya tidak mendapatkan bantuan.

Ingatlah bahwa melakukan perawatan dapat menjadi suatu hal yang sulit. Pikirkan cara untuk melibatkan orang lain dalam berbagi tugas. Ingatlah bahwa Anda tidak tahu apakah orang lain bersedia membantu atau tidak kecuali Anda bertanya. Mencari bantuan dapat menjadi hal yang sulit jika Anda tidak memiliki keluarga yang tinggal dekat rumah Anda atau jika Anda tinggal di daerah pedesaan atau terisolasi, ataupun jika keluarga Anda menolak membantu. Pikirkan alternatif seperti komunitas keagamaan Anda, minta saran kepada dokter, atau asosiasi demensia nasional/lokal Anda.

Bantuan apa yang lebih Anda perlukan?

Sebelum meminta bantuan kepada seseorang, penting bagi Anda untuk mengetahui bantuan apa yang ingin Anda minta. Untuk membantu Anda, Anda bisa membuat suatu daftar kebutuhan.

Mari kita lihat Samsul, Darul, dan Fatimah. Anda bisa melihat daftar keinginan mereka di bawah ini.



Apa daftar keinginan Anda?

Buatlah daftar permintaan Anda sendiri terkait bantuan atau dukungan apa yang ingin Anda terima.

Contohnya sebagai berikut:

- Saya ingin mendapatkan bantuan untuk memandikan orang yang saya rawat.
- Saya ingin mendapatkan saran terkait bagaimana cara menghadapi orang yang saya rawat.
- Saya ingin rumah saya diatur untuk dapat mengakomodasi perawatan yang dibutuhkan untuk orang yang saya rawat.

Silakan tuliskan keinginan yang menurut Anda dapat tercapai. Jika Anda sudah mengetahui lebih dulu bahwa keinginan tersebut tidak dapat tercapai, sebaiknya Anda menuliskan keinginan lain yang lebih bisa tercapai.

Sebagai contoh, Samsul lebih memilih untuk mempekerjakan seseorang untuk membersihkan rumah setiap minggu. Akan tetapi, Samsul tidak mampu membayar untuk hal tersebut dan menyadari bahwa permintaannya tidak realistis.

Samsul bisa mempekerjakan seseorang untuk membersihkan rumah setiap dua minggu sekali atau meminta seseorang yang tidak harus ia bayar, seperti teman atau kerabat. Samsul dapat meminta orang tersebut untuk membersihkan rumah, atau membantu tugas tertentu yang sulit dilakukan oleh Samsul, seperti membersihkan lantai.

3. Aktivitas



Buatlah daftar keinginan Anda yang dapat tercapai

Keinginan 1

Keinginan 2

Keinginan 3

Kepada siapa saya bisa meminta bantuan?

Sekarang saatnya memikirkan siapa yang bisa membantu Anda. Beberapa orang tidak bermasalah dalam meminta bantuan, beberapa orang lainnya tidak terbiasa melakukan hal tersebut namun bersedia untuk mencoba. Terdapat juga orang yang sangat kesulitan untuk meminta bantuan. Bab selanjutnya akan mengajarkan keterampilan untuk meminta bantuan secara efektif. Tetap ingat daftar keinginan Anda.

3. Meminta bantuan orang lain secara efektif.

Jika Anda ingin meminta bantuan orang lain, maka penting bagi Anda untuk melakukannya secara efektif. Maksud dari pernyataan ini adalah Anda harus bisa membicarakan/mengutarakan pikiran, perasaan, dan pengalaman Anda kepada orang lain. Hal ini juga berarti Anda membela diri Anda sendiri.

Hal yang akan membantu Anda dalam meminta bantuan secara efektif:

- Pikirkan apa yang Anda inginkan atau perlukan dan apa perasaan Anda terkait situasi saat ini.
- Jelaskan masalah Anda dalam satu atau dua kalimat.
- Jelaskan pikiran dan perasaan Anda secara jelas, sehingga lawan bicara bisa mengerti pola pandang Anda.

- Bersikaplah jujur dan terus terang.
- Perhatikan perasaan orang lain tersebut.
- Berikan informasi rinci terkait bantuan apa yang Anda butuhkan.
- Bersikaplah fleksibel: mungkin Anda tidak mendapatkan apa yang Anda minta, namun Anda akan mendapatkan sesuatu yang akan berguna.
- Bagi menjadi bagian-bagian kecil - umumnya lebih mudah bagi orang-orang untuk berkata ya untuk permintaan yang kecil dibandingkan permintaan besar.
- Jika Anda mencapai suatu titik dimana Anda tidak tahu apa lagi yang harus Anda lakukan: beristirahatlah - kembalilah ke diskusi tersebut pada kesempatan berikutnya. Contohnya: capai kesepakatan untuk memikirkan hal tersebut dan bicarakan kembali besok siang.
- Jika sesuai, tawarkanlah untuk melakukan tugas tersebut Bersama-sama terlebih dahulu.
- Jangan menyerah. Mungkin akan butuh banyak percobaan sebelum terjadi perubahan.
- Saat meminta bantuan, Anda mungkin tidak selalu mendapatkan hasil yang Anda inginkan, tetapi penting bagi Anda untuk merasa bahwa Anda mampu meminta bantuan tersebut.

Mari kita lihat Samsul kembali

Samsul tahu kepada siapa ia harus meminta bantuan dan memutuskan untuk meminta kepada saudara perempuannya. Samsul menginginkan satu malam setiap sekali seminggu untuk dirinya sendiri. Samsul mencoba meminta bantuan dalam tiga cara berbeda.

1. Uji pemahaman Anda



Meminta bantuan secara efektif.

Manakah dari contoh di bawah ini yang menggambarkan cara yang efektif untuk meminta bantuan? *Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.*

- Samsul memberitahu saudara perempuannya bahwa ia ingin merawat ibunya, tetapi Samsul hanya butuh istirahat sejenak selama minggu itu. Samsul berkata: “Saya ingin mendiskusikan bagaimana Anda bisa membantu saya dengan cara yang memungkinkan bagi Anda.”
- Samsul memutuskan untuk mengikuti kelas mingguan selama satu jam setiap minggunya pada malam hari untuk beristirahat dari memberikan perawatan. Akan tetapi, Samsul tidak mendiskusikan betapa pentingnya beristirahat selama merawat seminggu itu dengan saudara perempuannya. Ketika Samsul meminta saudara perempuannya untuk merawat ibunya selama satu jam, saudara perempuannya berkata: “Maaf, saya tidak punya waktu.” Samsul pun membatalkan kelasnya.
- Samsul lalu berkata kepada saudara perempuannya, “Saya sudah muak dan lelah karena Anda tidak melakukan apa pun! Anda tidak pernah punya waktu untuk membantu saya merawat ibu kita!”

4. Aktivitas



Rencana Anda sendiri untuk melibatkan orang lain.

Silakan buat rencana Anda sendiri untuk melibatkan orang lain dalam merawat anggota keluarga atau kenalan Anda yang mengalami demensia. Sekarang pikirkan keinginan Anda dan siapa yang bisa Anda mintakan bantuan. Bayangkan diri Anda berada di suatu situasi yang akan membuat Anda meminta bantuan. Silakan jawab pertanyaan berikut di kotak di bawah ini.

Kepada siapa Anda ingin meminta bantuan?

Apa yang akan Anda lakukan jika orang tersebut TIDAK ingin membantu?

Apa yang ingin Anda katakan?

Apa yang akan Anda lakukan jika orang tersebut ingin membantu?



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Meminta bantuan secara efektif.

Manakah dari contoh di bawah ini yang menggambarkan cara meminta bantuan yang efektif?

✓ Contoh1

Efektif. Cara ini merupakan cara yang efektif dalam meminta bantuan seseorang. Samsul membela dirinya sendiri, mengatakan isi pikirannya dan bersikap jujur terkait kebutuhan istirahat sejenaknya. Samsul juga memikirkan kepentingan saudara perempuannya.

✗ Contoh 2

Pasif. Cara ini bukan merupakan cara yang efektif dalam meminta bantuan. Saudara perempuannya mungkin tidak menyadari bahwa Samsul sedang merasa kewalahan. Samsul tidak bersikap jujur dengan perasaannya sendiri dan mencoba menghindari konflik dengan saudara perempuannya. Samsul tidak membela dirinya sendiri. Cara ini merupakan cara yang pasif dalam meminta bantuan.

✗ Contoh 3

Agresi. Cara ini bukan merupakan cara yang efektif dalam meminta bantuan. Samsul menjadi marah. Akan tetapi, saudara perempuannya mungkin tidak menyadari bahwa Samsul sedang merasa kewalahan, karena Samsul tidak menjelaskan hal ini secara jelas. Samsul tidak berbicara dengan sopan kepada saudara perempuannya. Cara ini merupakan cara yang agresi dalam meminta bantuan.

MODUL

3

MERAWAT DIRI SENDIRI

Pelajaran 1. Mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari

Pelajaran 2. Meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan

Pelajaran 3. Berpikir berbeda

Pelajaran 1. Mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari

Mengapa pelajaran ini penting?

Penting bagi Anda untuk merawat diri Anda sendiri sambil merawat orang lain. Pelajaran ini akan membantu Anda untuk tetap memberikan perawatan.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu mengurangi stres dan memperbaharui energi Anda dengan latihan yang tidak terlalu memakan waktu.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Pentingnya relaksasi.
2. Berbagai cara untuk rileks:
 - Dasar pernapasan;
 - Bernapas dengan penuh kesadaran (*mindful*);
 - Pergerakan leher;
 - Menghitung angka;
 - Imajinasi/Membayangkan;
 - Peregangan total;
 - Relaksasi otot.;
3. Melakukan relaksasi kapan pun dan dimana pun.



1. Pentingnya relaksasi

Mari kita lihat contohnya

Dina: tidak ada waktu, tidak ada tenaga.

Dina merawat suaminya Dodi yang mengalami demensia. Dina merasa semakin tegang.

Seorang temannya menyarankan Dina untuk mencoba rileks dan tidak memaksakan diri. Dina mengatakan kepada temannya bahwa Dina tidak memiliki waktu atau tenaga untuk rileks. Temannya menjelaskan bahwa terdapat cara-cara untuk rileks yang tidak memakan banyak waktu, dan relaksasi dapat memberikan Dina tenaga baru yang bisa membantu menyelesaikan tugasnya secara lebih mudah.

Dina sukses berelaksasi.

Dina memutuskan untuk mengikuti saran temannya dan mencoba latihan pernapasan yang ditunjukkan oleh temannya.

Ketika Dina menemui temannya kembali, Dina mengatakan “Terima kasih untuk sarannya yang bagus. Walaupun saya masih memiliki banyak tugas yang harus dilakukan, saya merasakan ketegangan saya berkurang.” Dina memutuskan untuk melakukan latihan pernapasan setiap ia merasa tegang.

Ingat



Relaksasi:

- Membuat Anda merasa ketegangan Anda berkurang;
- Dapat memberikan tenaga baru;
- Dapat membuat Anda merasa lebih mudah dalam menyelesaikan tugas Anda; dan
- Tidak memakan banyak waktu.

2. Berbagai cara untuk rileks.

Terdapat berbagai cara yang berbeda untuk rileks. Cobalah dan lihat cara mana yang paling cocok dengan Anda.

Sebelum Anda mencoba latihan tertentu, tanyakan kepada diri Anda sendiri: “Seberapa tegang perasaan saya”? Setelah latihan selesai, tanyakan kepada diri Anda kembali. Hal ini dapat membantu Anda memahami apakah jenis relaksasi ini membantu Anda untuk mengurangi ketegangan Anda.

Pada pelajaran ini, Anda akan melihat tujuh latihan relaksasi. Tiga latihan pertama hanya memakan waktu beberapa menit (seperti maksimal 5 menit.). Latihan lainnya akan memakan waktu sedikit lebih lama (seperti maksimal 10-15 menit).

Gunakan skala 1-10 di bawah ini dan berikan tanda pada angka berapa yang menggambarkan seberapa tegangnya perasaan Anda saat ini, 1 menggambarkan ketegangan yang sangat rendah dan 10 menandakan ketegangan yang sangat tinggi.



1. Aktivitas relaksasi - Dasar pernapasan.



Berfokus pada pernapasan Anda cara yang membuat Anda rileks. Dengan melakukan latihan pernapasan Anda dapat menurunkan ketegangan.

Latihan ini akan memakan waktu: kurang dari 5 menit.

Perhatian: jika Anda mengalami kesulitan bernapas, latihan ini mungkin kurang disarankan.

Berikut cara untuk melakukannya:

- Saat duduk, duduklah dengan tegak di kursi Anda dengan bersandar ke punggung kursi.
- Saat berdiri, berdirilah dengan tegak.
- Posisikan kedua kaki Anda dengan rata di lantai.
- Fokus pada pernapasan Anda.
- Teruskan bernapas seperti biasa.
- Coba rasakan bagaimana Anda bernapas. Letakan tangan Anda ke perut Anda dan rasakan bagaimana Anda menarik dan membuang napas.
- Buang napas dari mulut dan kempiskan perut sebisa mungkin.
- Ikuti cara bernapas seperti ini untuk beberapa kali dan kemudian hentikan latihan.

2. Aktivitas relaksasi - Bernapas dengan penuh kesadaran (*mindful*)

Latihan ini akan membantu Anda merasa tenang dan menurunkan stres. Anda akan bernapas melalui perut Anda dengan mengikuti suatu irama.

Latihan ini akan memakan waktu: 5 menit.

Berikut cara untuk melakukannya:

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

3. Aktivitas relaksasi - Pergerakan leher

Dengan latihan ini, Anda akan merasakan ketegangan di leher Anda berkurang. Latihan ini juga akan meningkatkan aliran darah ke otak Anda.

Latihan ini akan memakan waktu: 5 menit.

Berikut cara untuk melakukannya:

- Pastikan Anda bergerak dengan perlahan dan penuh perhatian.
- Tekuk leher Anda ke depan dan ke belakang.
- Tarik napas saat Anda menengadah ke atas dan ke belakang. Hembuskan napas saat Anda menurunkan dagu ke arah dada.
- Tengokkan kepala ke kiri dan kanan.
- Tarik napas saat dagu Anda berada di tengah dada. Hembuskan napas saat Anda menoleh ke samping.
- Turunkan telinga Anda ke arah bahu Anda.
- Tarik napas saat posisi kepala tegak. Hembuskan saat leher ditekuk dengan telinga mendekati pundak.
- Ulangi hingga 5 kali.

4. Aktivitas relaksasi - Menghitung angka



Anda bisa rileks dengan cara memfokuskan diri Anda ke pemapasan Anda dan menghitung mundur dari 20 sampai 1.

Latihan ini akan memakan waktu: 5 menit.

Berikut cara untuk melakukannya:

- Duduk atau berbaringlah dengan nyaman di tempat yang sunyi.
- Bernapaslah dengan perlahan.
- Setiap kali bernapas, gunakan setidaknya 3 detik untuk menarik napas dan 6 detik untuk menghembuskan napas.
- Fokuslah pada pemapasan dan perut bawah Anda ketika Anda bernapas hingga Anda merasakan tenang dan damai di dalam hati dan pikiran Anda.
- Ucapkan kata 'rileks' setiap Anda menghembuskan napas.
- Katakan kepada diri Anda sendiri bahwa Anda akan memulai menghitung mundur dari 20 sampai 1.
- Katakan kepada diri sendiri bahwa dengan setiap hitungan, tingkat relaksasi Anda berlipat ganda, dan Anda akan merasa benar-benar rileks saat sampai pada hitungan 1.
- Mulailah menghitung mundur dari 20 ke 1 secara perlahan. Ucapkan kata 'rileks' setiap Anda menghitung (tarik napas dalam, katakan '20', hembuskan perlahan dan katakan 'rileks', tarik napas dalam, katakan '19', hembuskan perlahan dan katakan 'rileks', dan demikian selanjutnya). Sekarang ulangi latihan ini tetapi dengan mata tertutup.

5. Aktivitas relaksasi - Pencitraan



Anda bisa rileks dengan cara membayangkan Anda sedang berada di suatu tempat atau dikelilingi oleh orang-orang dan segala sesuatu yang Anda sukai.

Latihan ini akan memakan waktu: 5 menit.

Sebelum melakukan latihan ini, perhatikan beberapa panduan yang dapat membantu di bawah ini:

- Hanya bayangkan tempat, orang, dan segala sesuatu yang Anda sukai.
- Bayangkan apa yang Anda bisa dengar, rasakan, hirup, dan/atau kecap jika Anda berada di tempat tersebut.
- Coba pikirkan detail tertentu dari tempat, benda, atau orang tersebut. Sebagai contoh, bagaimana permukaan benda itu teraba di kulit kita dan bagaimanakah aromanya?

Sekarang cobalah untuk rileks sambil membayangkan Anda berada di suatu tempat atau bersama dengan orang atau benda yang Anda sukai.

Berikut cara untuk melakukannya:

- Duduk atau berbaringlah dengan nyaman di tempat yang sunyi.
- Bernapaslah dengan perlahan.
- Setiap kali bernapas, gunakan setidaknya 3 detik untuk menarik napas dan 6 detik untuk menghembuskan napas.
- Fokuslah pada pemapasan dan perut bawah Anda ketika Anda bernapas hingga Anda merasakan tenang dan damai di dalam hati dan pikiran Anda.
- Bayangkan Anda berada di suatu tempat atau dikelilingi oleh segala sesuatu atau orang-orang yang Anda sukai.
- Ulangi latihan ini tetapi dengan mata yang tertutup.

6. Aktivitas relaksasi - Relaksasi otot



Latihan ini sangat bermanfaat saat Anda merasa otot Anda tegang. Latihan ini akan membantu Anda rileks dengan cara menegangkan dan melemaskan otot Anda.

Latihan ini akan memakan waktu: 10-15 menit.

Peringatan: Jika Anda memiliki cedera apa pun atau keterbatasan fisik apa pun, latihan ini mungkin bukan latihan yang baik bagi Anda. Cobalah salah satu latihan lainnya.

Berikut di bawah ini beberapa petunjuk umum yang perlu Anda ingat.

- Saat Anda sudah siap untuk memulai latihan, lakukan peregangan otot yang telah dijelaskan. Pastikan Anda merasakan ketegangannya, tetapi tanpa rasa nyeri. Pertahankan otot agar tetap tegang selama sekitar 5 detik.
- Lemaskan otot Anda dan pertahankan agar tetap rileks selama sekitar 10 detik. Katakan 'rileks' untuk membantu Anda melemaskan otot Anda.
- Saat Anda telah menyelesaikan relaksasi otot, tetaplah duduk selama beberapa waktu untuk membiarkan diri Anda menjadi lebih awas.

Berikut cara untuk melakukannya:

- **Tangan dan lengan bawah:** Kepalkan tangan kanan Anda. Tahan selama 5 detik dan selanjutnya rilekskan selama 10 detik. Tetaplah bempas. Untuk membantu Anda, tarik napas saat menegangkan otot Anda dan hembuskan napas saat melemaskan otot Anda. Lakukan hal yang sama untuk tangan dan lengan bawah kiri Anda.
- **Lengan kanan atas:** Naikkan lengan kanan Anda hingga ke bahu Anda untuk 'menunjukkan otot'. Tahan selama 5 detik lalu lemaskan selama 10 detik. Lakukan hal yang sama untuk lengan kiri atas Anda.
- **Dahi:** Naikkan alis Anda setinggi mungkin, seakan Anda sedang terkejut karena sesuatu. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Mata dan pipi:** Pejamkan mata Anda dengan kuat. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Mulut dan rahang:** Buka mulut Anda selebar mungkin, seakan Anda sedang menguap. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.

Lanjutkan latihan pada halaman berikutnya.

6. Aktivitas relaksasi- Relaksasi otot (sambungan)



- **Leher:** Berhati-hatilah saat Anda menegangkan otot leher Anda. Lihat kearah depan dan tarik kepala Anda kebelakang secara perlahan, seakan Anda sedang melihat langit-langit. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Bahu:** Tegangkan otot-otot di bahu Anda dengan cara menaikkan bahu Anda ke arah telinga Anda. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Tulang belikat/Punggung:** Dorong tulang belikat Anda ke belakang, seakan mencoba untuk mempertemukan kedua sisi tulang belikat di belakang, sehingga dada Anda terdorong ke depan. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Dada dan perut:** Tarik napas dalam, penuh paru-paru dan dada Anda dengan udara. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Pinggul dan bokong:** Tegangkan otot di bokong Anda. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik.
- **Tungkai kanan atas:** Kencangkan paha kanan Anda. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik. Ulangi pada kaki kiri atas Anda.
- **Tungkai kanan bawah:** Lakukan dengan perlahan dan dengan hati-hati untuk menghindari terjadinya keram. Tarik ibu jari kaki Anda kearah Anda untuk meregangkan otot betis. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik. Ulangi pada tungkai kiri bawah Anda.
- **Kaki kanan:** Tekuk jari-jari kaki Anda kebawah. Tahan selama 5 detik dan lemaskan selama 10 detik. Ulangi pada kaki kiri Anda.

7. Aktivitas relaksasi - Peregangan maksimal



Melakukan peregangan otot dapat membantu menurunkan ketegangan. Latihan peregangan sangat mudah dilakukan karena Anda bisa melakukannya dimana pun dan kapan pun.

Latihan ini akan memakan waktu: 10 menit.

Berikut cara untuk melakukannya:

Berdirilah, atau lakukan latihan ini di kursi Anda.

Tarik napas dalam-dalam hingga ke bagian perut bawah Anda, dan hembuskan secara perlahan.

Sembari Anda menghembuskan napas, rasakan ketegangan mengalir keluar dari tubuh Anda.

Tarik napas sekali lagi dan tahan sejenak... kemudian hembuskan perlahan.

Setiap kali bernapas, Anda akan merasa semakin rileks.

Sekarang, rentangkan kedua lengan Anda ke samping seakan Anda sedang mencoba menyentuh dinding.

Lemaskan bahu Anda dan lakukan sedikit peregangan.

Rentangkan lengan Anda ke depan secara lembut.

- Rasakan otot di punggung dan bahu Anda semakin lemas.
- Regangkan sedikit lebih jauh ke depan.
- Sekarang rentangkan keatas setinggi mungkin.
- Dorong lengan Anda ke atas, seakan Anda mencoba meraih matahari.
- Sekali lagi, rentangkan tangan Anda ke samping seakan Anda sedang mencoba menyentuh dinding, seakan Anda sedang mencoba mendorong dinding tersebut keluar.
- Rentangkan lengan ke depan Anda.
- Rasakan otot di punggung dan bahu Anda menjadi semakin lemas dan ketegangannya berkurang.
- Rentangkan tangan Anda ke atas sekali lagi.
- Rentangkan setinggi mungkin.
- Cobalah dengan gerakan seperti menggapai matahari.
- Turunkan tangan Anda ke samping.

Lanjutkan latihan pada halaman berikutnya.

7. Aktivitas relaksasi - Peregangan maksimal (sambungan)



- Sekarang, putar bahu Anda ke belakang.
- Rasakan ketegangan yang mengalir keluar dari tubuh Anda.
- Putar bahu Anda ke belakang lagi. Putar bahu Anda sekali lagi.
- Sekarang putar bahu Anda ke depan. Putar sekali lagi. Putar ke depan sekali lagi.
- Sekarang tarik napas dalam, dan hembuskan ke luar seluruh ketegangan di tubuh Anda.
- Tarik napas sekali lagi... dan hembuskan keluar seluruh sisa ketegangan yang ada di tubuh Anda.



3. Relaksasi kapan pun dan dimanapun.

Anda dapat meluangkan waktu untuk rileks kapanpun dan dimanapun.

Mari kita lihat contohnya

Dina: relaksasi sembari menunggu antrean.

Dina seringkali merasa tegang saat terdapat antrean yang panjang di toko, karena Dina menyadari masih banyak yang harus ia lakukan. Dina memutuskan untuk melakukan latihan pemapasan sambil menunggu antrean. Setelahnya, Dina merasa ketegangannya berkurang.

Anda juga bisa merencanakan waktu khusus untuk rileks, contohnya setiap hari setelah makan siang. Anda bisa memilih kapan waktu yang paling sesuai untuk Anda. Jika diperlukan, Anda bisa gunakan pengingat (*reminder*) untuk memastikan agar Anda tidak lupa meluangkan waktu untuk rileks.

Ingat



- Anda bisa meluangkan waktu untuk melakukan relaksasi dimana pun dan kapan pun.
- Tetapkan tujuan Anda; cobalah untuk latihan relaksasi setidaknya sekali sehari.
- Anda bisa merencanakan waktu tertentu untuk rileks setiap harinya. Jika perlu, gunakan pengingat (*reminder*).
- Anda bisa mendapatkan manfaat dari suasana hati yang lebih baik dan tenaga baru setelah melakukan latihan relaksasi.
- Bahkan latihan singkat pun dapat menghasilkan perbedaan!
- Anda juga dapat mengurangi perasaan tegang dan terus merawat anggota keluarga atau kerabat Anda dalam jangka panjang.

Apakah latihan ini membantu Anda?

Jika tidak, mungkin terdapat berbagai alasan berbeda terkait mengapa relaksasi tidak membantu Anda:

- Mungkin Anda tidak bisa fokus pada relaksasi.
- Cobalah kembali di lain waktu!
- Mungkin Anda menyukai satu latihan, tetapi Anda membutuhkan latihan lebih banyak untuk benar-benar mendapatkan manfaat. Cobalah untuk melakukan latihan ini secara rutin.
- Latihan yang Anda pilih mungkin tidak sesuai dengan Anda. Cobalah jenis latihan lainnya!
- Latihan yang Anda lakukan terlalu sebentar.
- Cobalah latihan ini kembali atau lakukan latihan lainnya!

Jika latihan ini masih tidak membantu Anda setelah melakukan tips-tips ini, cobalah untuk melakukan aktivitas yang Anda sukai. Perhatikan **Pelajaran 2** tentang meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan di modul ini untuk mencari aktivitas mana yang mungkin Anda sukai.



**Anda telah menyelesaikan pelajaran ini,
Selamat!**

Pelajaran 2. Meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan

Mengapa pelajaran ini penting?

Penting bagi Anda untuk menjaga diri Anda sendiri sambil merawat orang lain. Pelajaran ini akan membantu Anda untuk tetap memberikan perawatan.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda meluangkan waktu untuk diri Anda sendiri dan melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk relaksasi.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Pentingnya aktivitas yang menyenangkan.
2. Hambatan untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan.
3. Merealisasikan aktivitas yang menyenangkan.
4. Melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama-sama.

1. Pentingnya aktivitas yang menyenangkan

Aktivitas yang menyenangkan merupakan hal yang penting. Perawatan yang Anda lakukan dapat berlangsung sangat lama dan melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu Anda untuk rileks dan terus memberikan perawatan. Aktivitas tersebut dapat berupa aktivitas ringan seperti berjalan-jalan atau mengobrol dengan teman. Hal ini mungkin tidak selalu mudah untuk dilakukan, karena memberikan perawatan bisa memakan waktu yang banyak dan mungkin harus ada seseorang yang menggantikan Anda untuk merawat anggota keluarga atau kerabat Anda tersebut saat Anda tidak ada di tempat.

Mari kita lihat bagaimana pengalaman Mami, Badu, dan Mamet dalam memberikan perawatan dan pentingnya merencanakan aktivitas yang menyenangkan.

Marni

Mami merawat ibunya yang mengalami demensia. Mami mendedikasikan sebagian besar waktunya untuk merawat ibunya dan jarang meluangkan waktu untuk dirinya sendiri. Mami tidak terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan apa pun. Mami menyadari akhir-akhir ini ia merasa lebih lelah dibandingkan biasanya dan merasa tidak mampu merawat ibunya seperti yang dilakukan sebelumnya.

Badu

Badu merawat kakak laki-lakinya yang mengalami demensia. Badu tidak mendapatkan tidur yang cukup dan jarang memiliki waktu untuk tidur siang. Akhir-akhir ini Badu mulai meminta adik perempuannya untuk datang dan membantu memberikan perawatan sehingga Badu bisa tidur siang dan membaca majalah setiap siang hari.

Mamet

Mamet merawat istrinya yang mengalami demensia. Akhir-akhir ini, Mamet menyewa jasa pendamping lansia profesional yang berkunjung sebanyak tiga kali seminggu untuk membantu Mamet merawat istrinya. Saat pendamping lansia profesional tersebut ada di tempat, Mamet membaca koran atau pergi untuk berjalan-jalan.



Ingat

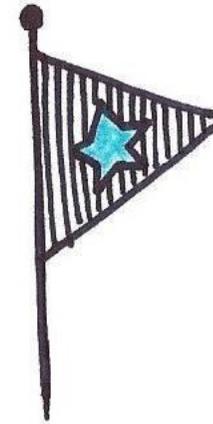


- Jika Anda tidak bisa meluangkan waktu untuk diri Anda sendiri, Anda bisa menjadi sangat lelah dan hal tersebut bisa membuat Anda kurang mampu untuk terus memberikan perawatan.
- Anda bisa meminta bantuan keluarga dan teman Anda untuk merawat orang dengan demensia sehingga Anda bisa meluangkan waktu untuk diri Anda sendiri.
- Jika situasi finansial mengizinkan, Anda bisa menyewa jasa pendamping lansia profesional untuk membantu Anda merawat anggota keluarga atau teman Anda sehingga Anda bisa meluangkan waktu untuk diri Anda sendiri.

Aktivitas menyenangkan apa yang Anda ingin lakukan?

Saat Anda sudah memiliki sedikit waktu untuk diri Anda sendiri, Anda mungkin kesulitan dalam memikirkan apa yang ingin Anda lakukan. Terdapat begitu banyak kemungkinan dan Anda tetap bisa melakukan aktivitas yang Anda sukai walaupun dalam jangka waktu yang pendek.

Pada latihan ini, Anda akan membuat daftar aktivitas menyenangkan yang ingin Anda lakukan.



1. Aktivitas



Silakan tandai setidaknya dua aktivitas yang ingin Anda lakukan secara lebih sering. Jika aktivitas favorit Anda tidak terdaftar di bawah ini, gunakan kotak 'lainnya' untuk menuliskan aktivitas Anda sendiri.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mengisi teka-teki silang | <input type="checkbox"/> Tidur siang |
| <input type="checkbox"/> Menonton TV | <input type="checkbox"/> Pergi berbelanja |
| <input type="checkbox"/> Mengunjungi teman atau keluarga | <input type="checkbox"/> Berjalan-jalan |
| <input type="checkbox"/> Memasak | <input type="checkbox"/> Latihan/olahraga |
| <input type="checkbox"/> Mendengarkan lagu | <input type="checkbox"/> Lainnya |
| <input type="checkbox"/> Membuat kerajinan tangan | |
| <input type="checkbox"/> Membaca | |

2. Hambatan untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Mari kita kembali ke contoh Mami

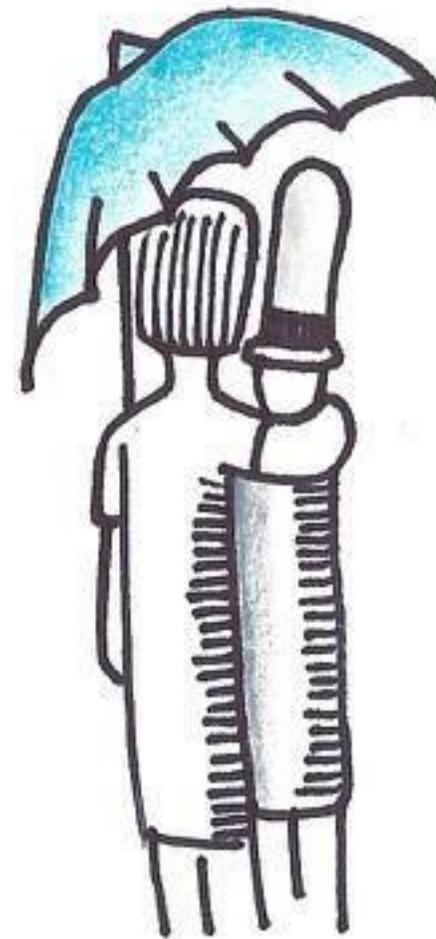
Mami mendedikasikan sebagian besar waktunya untuk merawat ibunya yang mengalami demensia. Mami tidak mendapat bantuan apa pun dan selalu merasa lelah. Mami merasa kesulitan dalam merawat ibunya dan telah berhenti melakukan hal-hal yang ia sukai karena ia merasa ia tidak punya cukup waktu.

Pada akhirnya, Mami merasa begitu lelah sehingga Mami memutuskan untuk meminta bantuan temannya. Saat ini Mami bisa meluangkan sedikit waktu untuk dirinya sendiri dan melibatkan diri dalam berbagai aktivitas yang menyenangkan. Mami merasa lebih bertenaga setelahnya. Sebagai hasilnya, Mami juga merasa bahwa ia lebih mampu merawat ibunya.

Alasan lain yang mungkin membuat Anda merasa tidak mampu untuk melakukan aktivitas menyenangkan.

Tidak adanya waktu merupakan alasan mengapa Mami tidak merasa mampu untuk melakukan aktivitas menyenangkan.

Akan tetapi, terdapat beberapa alasan lainnya.



2. Aktivitas



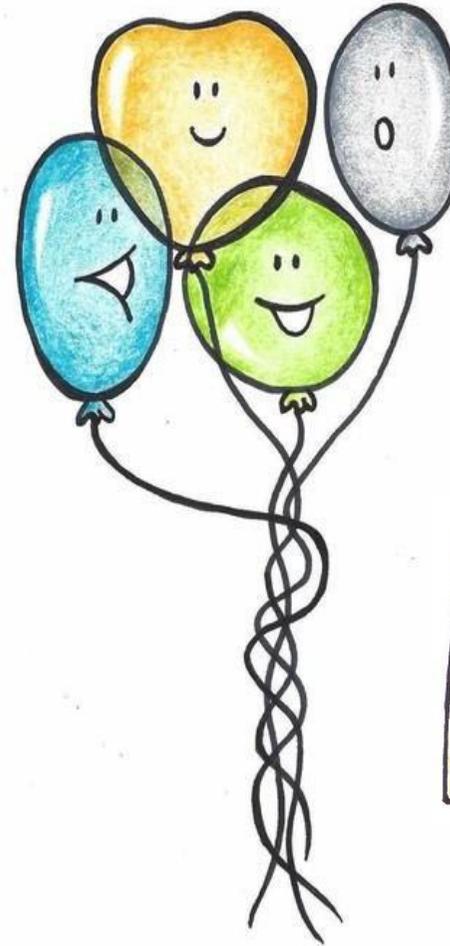
Apakah Anda mengalami hal-hal berikut ini sehingga tidak bisa melakukan aktivitas yang menyenangkan?

Silakan pilih jawaban apa pun yang sesuai dengan Anda.

- Tidak punya waktu.** Anda mungkin merasa bahwa Anda terlalu sibuk dan tidak mampu meluangkan sedikit waktu. Penting bagi Anda untuk mencoba meluangkan sedikit waktu di siang hari atau di malam hari untuk melakukan hal yang Anda sukai. Jika Anda hanya punya sedikit waktu, terdapat beberapa aktivitas menyenangkan yang tidak begitu banyak memakan waktu dan bisa Anda selipkan di sela-sela kesibukan.
- Tidak ada tenaga.** Tenaga Anda mungkin berkurang karena memberikan perawatan bisa menjadi suatu aktivitas yang melelahkan. Walaupun sulit untuk dibayangkan, kemungkinan Anda akan merasa lebih bertenaga setelah melakukan hal yang Anda sukai.
- Tidak ada uang.** Mungkin Anda berpikir bahwa melakukan aktivitas yang menyenangkan perlu menghabiskan banyak uang. Aktivitas tersebut tidak harus mahal. Anda bisa melakukan aktivitas apapun sesederhana yang Anda inginkan. Contohnya adalah hal-hal seperti mengunjungi teman dan minum teh bersama, atau pergi berjalan-jalan sendiri yang tidak mengeluarkan biaya apa pun.
- Suasana hati yang buruk.** Mungkin Anda merasa tidak ingin melakukan aktivitas yang menyenangkan. Walaupun sulit untuk dibayangkan, kemungkinan suasana hati Anda akan membaik setelah Anda melakukan hal yang Anda sukai. Di sisi lain, suasana hati Anda akan semakin buruk jika Anda tidak melakukan aktivitas yang menyenangkan.
- Keterbatasan fisik.** Mungkin Anda merasa tidak bisa melakukan aktivitas yang menyenangkan jika Anda memiliki keterbatasan fisik. Jika Anda memiliki keterbatasan fisik, pikirkan aktivitas lain yang bisa Anda lakukan dengan keterbatasan Anda. Terdapat banyak hal yang bisa dilakukan, seperti membaca, bermain game, atau mengobrol dengan teman.
- Rasa bersalah.** Mungkin Anda merasa bersalah karena Anda akan merasa bahwa Anda sedang lari dari orang yang Anda rawat. Anda membutuhkan waktu untuk melakukan hal yang Anda sukai, melakukan relaksasi dan mengisi tenaga Anda kembali sehingga Anda bisa memberikan perawatan yang cukup untuk mereka. Menjadi seorang pendamping lansia yang baik berarti Anda juga harus merawat diri Anda sendiri.

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. Contohnya, apa dampak dari tidak membersihkan rumah setiap hari? Anda dapat menyadari bahwa Anda bisa lebih fleksibel dan sebagai hasilnya Anda bisa memiliki lebih banyak waktu.
- Cobalah untuk melakukan aktivitas satu per satu dan selesaikan sebanyak mungkin hal yang sudah Anda. 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 Anda.



3. Merealisasikan aktivitas yang menyenangkan.

Lihat kembali aktivitas menyenangkan yang telah Anda pilih di pelajaran ini (lihat latihan pada halaman 84). Sekarang berikanlah nilai seberapa mungkin Anda bisa melakukannya.

Bacalah setiap aktivitas dan pertimbangkan apakah aktivitas tersebut:

1. Tidak bisa dilakukan;
2. Kemungkinan tidak bisa dilakukan;
3. Sepertinya dapat dilakukan;
4. Dapat dilakukan;
5. Sangat bisa dilakukan

3. Aktivitas



Silakan centang setidaknya dua aktivitas yang ingin lebih sering Anda lakukan. Jika aktivitas favorit Anda tidak terdaftar di bawah ini, gunakan kotak 'lainnya' untuk menulis aktivitas Anda sendiri.

	Tidak bisa dilakukan	Kemungkinan tidak bisa dilakukan	Sepertinya dapat dilakukan	Dapat dilakukan	Sangat bisa dilakukan
<input type="checkbox"/> Mengisi teka-teki silang <input type="checkbox"/> Menonton TV <input type="checkbox"/> Mengunjungi teman atau keluarga <input type="checkbox"/> Memasak <input type="checkbox"/> Mendengarkan lagu <input type="checkbox"/> Membuat kerajinan tangan <input type="checkbox"/> Membaca <input type="checkbox"/> Tidur siang <input type="checkbox"/> Pergi berbelanja <input type="checkbox"/> Berjalan-jalan <input type="checkbox"/> Latihan/olahraga <input type="checkbox"/> Lainnya					

Aktivitas mana yang bisa Anda lakukan hari ini?

Memulai aktivitas menyenangkan sesegera mungkin dan memasukkannya ke dalam rutinitas Anda adalah gagasan yang baik.

Aktivitas mana yang bisa Anda lakukan hari ini? Jika hari ini Anda sulit untuk memulai aktivitas, pikirkan aktivitas menyenangkan yang bisa Anda lakukan besok.

Ingat



Mulailah dengan pencapaian yang kecil dan tambahkan lebih banyak lagi aktivitas menyenangkan setelah Anda merasa sukses dengan percobaan pertama Anda. Rencanakan Kembali aktivitas yang ingin Anda lakukan untuk membantu agar aktivitas tersebut semakin bisa dilakukan.

- Aktivitas menyenangkan seharusnya bisa dilakukan.
- Terdapat berbagai alasan terkait mengapa Anda bisa merasa bahwa aktivitas-aktivitas menyenangkan tersebut tidak bisa dilakukan.
- Terdapat berbagai cara untuk tetap melakukan aktivitas menyenangkan terlepas dari alasan-alasan tersebut.

4. Melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama-sama.

Melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama dengan orang yang kita rawat dapat menjadi sangat bermanfaat. Akan tetapi, awalnya mungkin sulit untuk memikirkan aktivitas menyenangkan apa yang cocok untuk Anda lakukan bersama-sama.

Pada latihan ini, kita akan membuat daftar aktivitas menyenangkan yang bisa Anda lakukan dengan orang yang Anda rawat. Pertama, mari kita lihat pengalaman Badu dari latihan sebelumnya.

Badu

Badu merawat kakak laki-lakinya yang mengalami demensia. Saat adik perempuannya merawat kakak laki-lakinya, Badu beristirahat dengan tidur siang. Selain itu, Badu membawa kakak laki-lakinya berjalan-jalan di sekeliling lingkungan rumah. Kakak laki-lakinya menyukai aktivitas berjalan-jalan tersebut dan Badu juga bisa mendapatkan sedikit olahraga dan udara segar.

Apa yang ingin Anda lakukan secara lebih sering?

Perhatikan daftar di bawah ini untuk contoh-contoh aktivitas yang bisa Anda lakukan dengan orang yang Anda rawat.

Aktivitas



Silakan pilih setidaknya satu aktivitas yang ingin Anda lakukan bersama secara lebih sering.

Jika aktivitas tersebut tidak terdaftar di bawah ini, gunakan kotak ‘lainnya’ di akhir daftar ini untuk menambahkan aktivitas yang ingin Anda lakukan.

- Mendengarkan lagu
- Memainkan alat musik
- Berjalan santai
- Mendengarkan atau membaca cerita, artikel koran, puisi, dll.
- Pergi keluar untuk makan bersama
- Masak dan siapkan makanan ringan
- Melihat burung atau hewan
- Melakukan kerajinan tangan
- Melihat foto-foto
- Melihat awan atau menjelajahi alam
- Mengingat kembali dan mendiskusikan ingatan-ingatan yang menyenangkan
- Minta teman untuk datang berkunjung.
- Lainnya:

Ingatlah bahwa meskipun terdapat tantangan, aktivitas yang menyenangkan merupakan hal yang baik untuk Anda dan Anda butuhkan agar bisa terus memberikan perawatan bagi keluarga atau kerabat Anda.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

Pelajaran 3. Berpikir secara berbeda

Mengapa pelajaran ini penting?

Pikiran Anda akan menentukan bagaimana perasaan Anda. Pikiran yang tidak berguna dapat membuat kita merasa buruk.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda untuk berpikir secara berbeda dan mengubah pikiran tidak baik Anda menjadi pikiran yang bermanfaat.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Pikiran akan menentukan bagaimana perasaan kita. Anda tidak bisa mengubah apa yang terjadi, tetapi Anda bisa mengubah tanggapan Anda.
2. Belajarlah untuk berpikir secara berbeda dengan cara mengubah pikiran buruk menjadi pikiran yang bermanfaat.
3. Berpikir secara berbeda akan membuat Anda merasa lebih baik.

1. Pikiran menentukan bagaimana perasaan kita.

Terdapat berbagai cara untuk berhadapan dengan kejadian yang membuat stres. Salah satunya adalah dengan berpikir secara berbeda. Mari kita lihat contohnya.

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.

Kunci yang hilang

Mahesa, suami Juli, mengalami demensia. Juli berencana untuk pergi keluar rumah untuk mengunjungi temannya. Mahesa berkata, “Aku tidak bisa menemukan kunciku! Kamu tidak boleh meninggalkanku tanpa kunci!” Juli berpikir dalam hati: “Aku tidak bisa berpergian lagi dan membiarkan dia sendiri.”

1. Uji pemahaman Anda



Perasaan dan pikiran.

Menurut Anda, apa yang seharusnya Juli lakukan?

Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.

- Katakan kepada Mahesa bahwa saat ini Juli tidak bisa membantunya mencari kunci dan pergi.
- Mencari kunci sampai ketemu.
- Katakan kepada Mahesa bahwa ia harus lebih berhati-hati agar tidak kehilangan kunci lagi selanjutnya.
- Berpikir dalam hati, “Mahesa mengalami demensia dan terkadang khawatir jika ia kehilangan sesuatu. Aku bisa meluangkan sedikit waktu untuk membantunya mencari kunci dan baru pergi setelahnya.” Lalu Juli dapat menelepon temannya dan jelaskan bahwa Juli akan datang terlambat.

Ingat



- Terdapat banyak cara untuk menghadapi berbagai kejadian.
- Pikiran yang negatif akan membuat kita merasa sedih.
- Dengan berpikir secara berbeda, Anda dapat merasa lebih baik dan bisa mengatasi kejadian-kejadian dengan lebih baik.



Pikiran negatif Juli dan pikiran yang bermanfaat

Ketika Mahesa tidak bisa menemukan kuncinya, Juli berpikir dalam hati: “Aku tidak bisa berpergian lagi dan meninggalkan dia sendirian.” Hal ini membuat Juli merasa sedih.

Hal ini berarti Juli sedang memikirkan hal yang tidak bermanfaat/buruk. Pikiran negatif dapat mempersulit Anda untuk menanggapi situasi seperti ini dengan cara yang bermanfaat.

Sebaliknya, Juli dapat berpikir: “Mahesa mengalami demensia dan terkadang khawatir saat ia kehilangan barangnya. Aku bisa meluangkan sedikit waktu untuk membantunya dan baru pergi setelahnya.” Cara berpikir yang berbeda seperti ini kemungkinan akan membuat Juli merasa lebih baik dan membantu Juli agar tetap tenang dan penuh kasih.

Pikiran yang bermanfaat dapat memudahkan Anda untuk menanggapi situasi seperti ini dengan cara yang berguna.

Ingat



- Yang membuat Anda merasa marah, sedih, senang, atau merana, bukanlah kejadiannya.
- Pikiran yang bermanfaat atau pikiran negatif dapat menentukan bagaimana tanggapan Anda terhadap suatu situasi.
- Dengan mengubah cara pikir Anda, Anda bisa membantu mengubah perasaan Anda.

Pikiran yang negatif dapat membuat Anda merasa sedih.

Rian telah merawat anggota keluarganya yang mengalami demensia selama beberapa tahun. Ia memiliki banyak pikiran. Sebagian membuat ia merasa lebih buruk dan Sebagian lainnya membuat ia merasa lebih baik.

2. Uji pemahaman Anda



Pikiran yang dapat membuat Anda merasa lebih baik.

Apakah Anda bisa menentukan mana pikiran yang akan membuat Rian merasa lebih baik?

Rian dapat berpikir...

- Meluangkan waktu untuk diri saya sendiri membantu saya untuk dapat memberikan perawatan yang lebih baik.
- Saya adalah pendamping yang buruk jika anggota keluarga saya tidak selalu bahagia.
- Mungkin orang dengan demensia yang saya rawat akan membaik.
- Tidak ada yang mengerti seberapa sulitnya memberikan perawatan.
- Tidak ada yang bisa memberikan perawatan sebaik saya.
- Meminta bantuan orang lain dapat membantu saya berbagi tugas perawatan.
- Demensia adalah suatu penyakit, bukan kesalahan saya atau siapa pun.

Ingat



- Pikiran negatif dapat membuat Anda merasa sedih.
- Pikiran yang bermanfaat merupakan hal yang penting agar Anda merasa lebih baik dan hal ini akan membantu Anda dalam mengatasi situasi-situasi dengan cara yang lebih berguna.
- Agar Anda merasa lebih baik, penting bagi Anda untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif.

2. Belajarlah untuk berpikir secara berbeda dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang bermanfaat.

Mustopa bertemu temannya Pandu

Mustopa merawat ayahnya yang mengalami demensia. Ketika ia sedang berbelanja, Mustopa bertemu temannya yang bernama Pandu. Pandu bertanya, “Bagaimana kabarmu? Apakah kamu butuh bantuan apa pun dalam merawat ayahmu?”

Mustopa berpikir dalam hati, “Jika menurut Pandu aku butuh bantuan, pasti ia berpikiran bahwa aku adalah pendamping yang buruk”.

Bagaimana bila Mustopa berpikir “bila Pandu pikir saya butuh bantuan, ia pasti peduli pada saya dan ayah saya dan ingin memastikan kami baik-baik saja?”

3. Uji pemahaman Anda



Bagaimana pikiran memengaruhi perasaan kita.

Bagaimana perasaan Mustopa menurut Anda?

Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.

- Marah
- Bersalah
- Senang
- Kesepian
- Sedih
- Terbantu
- Kecewa

4. Uji pemahaman Anda



Kenali perasaan yang muncul dari pikiran yang bermanfaat.

Bagaimana perasaan Mustopa sekarang?

Silakan pilih semua jawaban yang menurut Anda sesuai.

- Marah
- Bersalah
- Senang
- Kesepian
- Sedih
- Terbantu
- Kecewa

Ingat



Terkadang Anda tidak bisa mengubah hal yang terjadi (kejadian), tapi Anda bisa mengubah tanggapan Anda (pikiran).

1. Aktivitas



Pikiran negatif mana yang Anda punya?

Pada contoh awal, Anda menentukan pikiran mana yang bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat. Di bawah ini Anda akan melihat daftar pikiran yang tidak bermanfaat.

Silakan pilih pikiran yang tidak bermanfaat yang Anda punya atau berikan contoh tambahan.

- Saya harus melakukan semuanya sendirian.
- Orang yang saya rawat tidak memerdulikan saya lagi
- Ketika orang yang saya rawat tidak bahagia, berarti saya adalah pendamping yang buruk.
- Mungkin orang yang saya rawat akan membaik.
- Saya harus selalu ada untuk orang yang saya rawat.
- Seharusnya saya tidak memikirkan kebutuhan saya sendiri jika saya ingin menjadi pendamping yang baik.
- Tidak ada yang mengerti betapa sulitnya memberikan perawatan.
- Tidak ada yang bisa memberikan perawatan sebaik saya.
- Terdiagnosanya dia dengan demensia telah mempersulit hidup saya.
- Sebagai seorang pendamping, saya tidak punya waktu untuk orang lain.
- Saya merasa kasihan terhadap orang yang saya rawat.
- Hidup orang lain lebih baik dibandingkan orang yang saya rawat dan saya sendiri.
- Lainnya:

2. Aktivitas



Pikiran bermanfaat mana yang Anda punya?

Pada contoh awal, Anda menentukan pikiran mana yang bermanfaat dan mana yang tidak. Di bawah ini Anda akan melihat daftar pikiran yang bermanfaat.

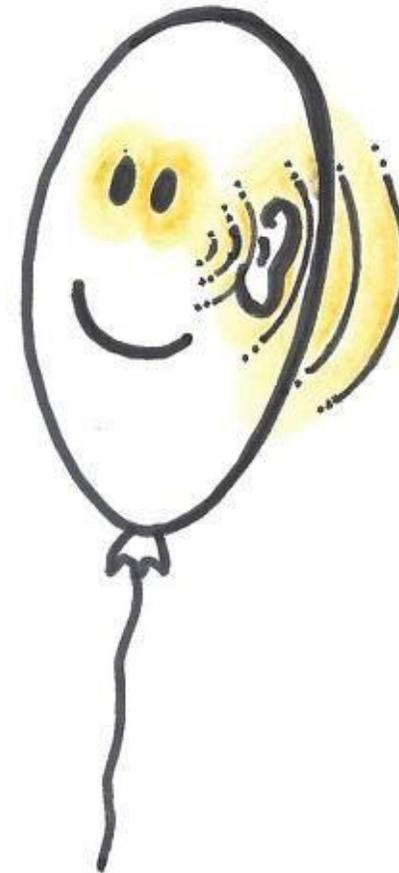
Silakan pilih pikiran yang bermanfaat yang Anda punya atau berikan contoh tambahan.

- Tidak apa-apa meluangkan waktu untuk rileks. Hal ini akan membantu saya memberikan standar perawatan yang baik.
- Berbagi apa yang saya rasakan dengan orang lain membantu saya untuk mengurangi tekanan.
- Meminta bantuan orang lain dapat membantu saya berbagi beban perawatan.
- Meluangkan waktu untuk diri saya sendiri membantu saya untuk memberikan perawatan yang lebih baik.
- Demensia adalah suatu penyakit, bukan kesalahan saya atau siapa pun.
- Saya tidak harus selalu menuruti keinginan orang lain.
- Lainnya:

Ingat



Mengubah pikiran Anda dari yang negatif menjadi pikiran yang bermanfaat dapat membantu Anda merasa lebih baik.

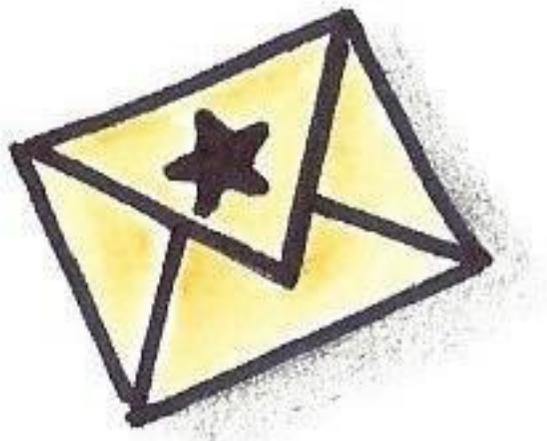


3. Berpikir secara berbeda membuat Anda merasa lebih baik.

Anda tidak bisa mengubah hal yang terjadi, tetapi Anda bisa mengubah tanggapan Anda. Dengan kata lain, Anda tidak bisa mengubah kejadian, namun Anda bisa mengubah pikiran Anda.

Contoh 1: Hasan

Hasan merawat istrinya, Hera, yang mengalami demensia. Hasan menulis hal berikut:



Nama: Hasan

Kejadian apa yang membuat Anda merasa kesal atau sedih?

Kemarin Hera istri saya dan saya pergi mengunjungi beberapa teman kami. Kami minum teh bersama. Hera menjatuhkan gelasny di lantai. Ketika mereka sedang membersihkan lantai, Hera tidak membantu, tetapi malah menghalangi. Ia tidak meminta maaf atas perbuatannya tetapi malah tertawa.

Apa pikiran negatif/tidak bermanfaat yang Anda punya?

Teman kami kecewa dengan istri saya dan tidak akan mengundang kami ke rumahnya lagi.

Pikiran apa yang akan lebih bermanfaat?

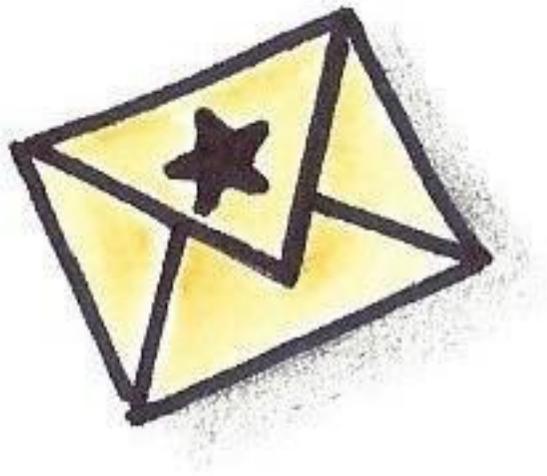
Istri saya mengalami demensia dan tidak mampu berpikir atau bertindak seperti dahulu lagi. Teman kami tidak akan menyalahkan istri saya karena saya sudah menjelaskan kepada mereka bahwa istri saya mengalami demensia dan kemampuan berpikirnya telah menurun.

Bagaimana perasaan Anda akibat pikiran Anda yang bermanfaat?

Dibandingkan saya merasa khawatir dan malu, saya akan merasa senang karena telah menghabiskan waktu bersama teman kami.

Contoh 2: Marsiah

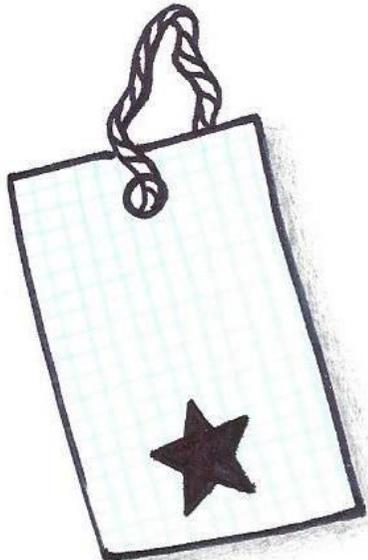
Marsiah merawat kakak laki-lakinya, Mukmin, yang mengalami demensia. Marsiah menulis hal berikut:



Nama:	<i>Marsiah</i>
Kejadian apa yang membuat Anda merasa tidak senang atau sedih?	<i>Seminggu yang lalu, adik perempuan kami datang mengunjungi kami. Di penghujung hari, saya berkata kepada Mukminah, “hari ini adalah hari yang baik, bukankah begitu?” Lalu ia berkata bahwa ia tidak terlalu yakin, karena ia tidak bisa mengingat secara pasti apa yang telah kami lakukan. Ia berkata bahwa ia lelah dan ingin tidur.</i>
Apa pikiran negatif yang Anda punya?	<i>Tidak ada satupun yang kami lakukan yang berkesan karena Mukminah melupakan segalanya. Demensia merusak segalanya.</i>
Pikiran apa yang akan lebih bermanfaat?	<i>Walaupun Mukminah tidak bisa mengingat apa yang kami lakukan, saya tahu ia juga mengalami hari yang menyenangkan, dan hal itulah yang terpenting. Hari ini Mukminah banyak tersenyum dan selalu berkata betapa senangnya adik kami datang.</i>
Bagaimana perasaan Anda akibat pikiran Anda yang bermanfaat?	<i>Daripada saya merasa sedih dan merana, saya merasa senang karena telah menghabiskan waktu bersama adik perempuan kami.</i>

Sekarang giliran Anda. Pada latihan selanjutnya Anda akan berusaha mengubah pikiran negatif Anda menjadi pikiran yang bermanfaat.

Coba pikirkan kejadian akhir-akhir ini yang membuat Anda merasa marah dan jawablah pertanyaan di bawah ini. **Sebagai bantuan**, Anda bisa melihat kembali contoh-contoh pada halaman sebelumnya.



Nama:

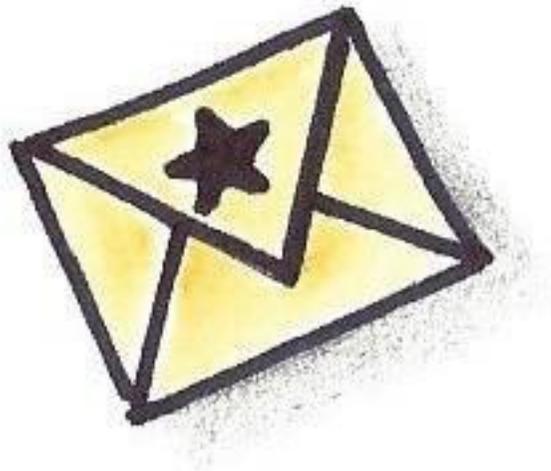
Kejadian apa yang membuat Anda merasa tidak senang atau merana?

Apa pikiran negatif yang Anda punya?

Pikiran apa yang akan lebih bermanfaat?

Bagaimana perasaan Anda akibat pikiran Anda yang bermanfaat?

Latihan membuahkan kesempumaan. Apakah Anda ingin mencoba sekali lagi? Silakan jawab pertanyaan di bawah ini untuk kejadian yang berbeda.



Nama:

Kejadian apa yang membuat Anda merasa tidak senang atau sedih?

Apa pikiran negatif yang Anda punya?

Pikiran apa yang akan lebih bermanfaat

Bagaimana perasaan Anda akibat pikiran Anda yang bermanfaat?

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari

- Anda tidak bisa mengubah apa yang terjadi, tetapi Anda bisa mengubah tanggapan Anda.
- Anda bisa belajar untuk berpikir secara berbeda dengan cara mengubah pikiran negatif Anda menjadi pikiran yang bermanfaat.
- Berpikir secara berbeda akan membuat Anda merasa lebih baik.

Ingat



Pada beberapa kejadian, rasa tidak senang, merana, sedih, ataupun marah, menjadi tidak terelakkan. Contohnya adalah: Jika orang yang Anda rawat perlu pergi ke rumah sakit atau jika Anda kehilangan seorang teman atau anggota keluarga. Tidak baik bagi perasaan Anda jika Anda mengubah pikiran Anda dalam kejadian-kejadian seperti itu.



**Anda telah menyelesaikan pelajaran ini,
Selamat!**

1. Uji pemahaman Anda

*Perasaan dan pikiran.*

Menurut Anda, apa yang seharusnya Juli lakukan?

- Katakan kepada Mahesa bahwa saat ini Juli tidak bisa membantunya mencari kunci dan pergi.

Ini merupakan saran yang buruk. Mahesa mengalami demensia dan merasa khawatir. Ia bisa menjadi sangat marah jika Juli meninggalkan rumah sekarang.

- Mencari kunci sampai ketemu.

Hal ini dapat bermanfaat. Mahesa dapat merasa lebih aman jika ia memiliki kunci. Akan tetapi, Juli mungkin akan terlambat menemui temannya dan akan merasa merana.

- Katakan kepada Mahesa bahwa ia harus lebih berhati-hati agar tidak kehilangan kunci lagi selanjutnya.

Ini merupakan saran yang tidak baik. Mahesa mengalami demensia, ia sering salah meletakkan barang.



Berpikir dalam hati, “Mahesa mengalami demensia dan terkadang khawatir jika ia kehilangan sesuatu. Aku bisa meluangkan sedikit waktu untuk mencari kunci dan baru pergi setelahnya.” Lalu menelepon temannya dan jelaskan bahwa Juli akan datang terlambat.

Ini merupakan saran yang baik. Juli menjadi merana bukan karena Mahesa kehilangan kunci, tetapi ketakutannya bahwa ia harus selalu membantu Mahesa dan tidak bisa meninggalkannya sendirian lagi. Setelah Juli menelepon temannya, ia bisa membantu Mahesa mencari kunci. Hal ini akan membuat Mahesa merasa lebih aman. Setelahnya, Juli bisa pergi menemui temannya.

2. Uji pemahaman Anda



Pikiran yang dapat membuat Anda merasa lebih baik.

Mana pikiran yang akan membuat Rian merasa lebih baik?

- ✓ Meluangkan waktu untuk diri saya sendiri membantu saya untuk dapat memberikan perawatan yang lebih baik. **Ini adalah pikiran yang baik.** Tidak perlu merasa bersalah jika meluangkan waktu untuk diri sendiri. Hal ini dapat membantu pendamping untuk tetap memberikan perawatan dalam jangka panjang.
- ✗ Saya adalah pendamping yang buruk jika anggota keluarga saya tidak selalu bahagia. Pikiran ini akan **membuat Rian merasa tidak senang** dan sedih. Suasana hati dari orang dengan demensia tidak bergantung hanya pada pendampingnya. Contohnya, suasana hati juga bisa berkaitan dengan demensia, depresi, kemampuan fungsional dan kepribadian.
- ✗ Mungkin orang dengan demensia yang ia rawat akan membaik. Pikiran ini akan **membuat Rian merasa kecewa** karena kondisi orang dengan demensia akan semakin menurun. Terdapat banyak penyakit yang menyebabkan demensia. Sayangnya, saat ini belum ada pengobatan untuk penyakit-penyakit ini.
- ✓ Demensia adalah suatu penyakit, bukan kesalahan saya atau siapa pun. **Ini adalah pikiran yang bermanfaat** dan bisa mencegah rasa bersalah.
- ✗ Tidak ada yang mengerti seberapa sulitnya memberikan perawatan. Pikiran ini dapat **membuat Rian merasa tidak senang**, terisolasi, dan kesepian. Mungkin terdapat orang yang tidak mengerti betapa sulitnya memberikan perawatan. Akan tetapi, Anda bisa berbicara dengan orang lain untuk membantu mereka lebih memahami apa itu demensia dan membantu mengurangi sedikit tekanan pada Anda.
- ✗ Tidak ada yang bisa memberikan perawatan sebaik saya. Pikiran ini dapat **membuat Rian merasa kesepian**, terisolasi, dan sangat tertekan. Walaupun orang lain dapat memberikan perawatan dengan cara yang berbeda, hal ini tidak berarti perawatan tersebut akan selalu di bawah standar. Penting bagi Anda untuk melibatkan orang lain dalam melakukan perawatan untuk orang dengan demensia, agar menghindari rasa kewalahan pada Anda.
- ✓ Meminta bantuan orang lain dapat membantu saya berbagi tugas perawatan. **Ini adalah pikiran yang bermanfaat** yang bisa membuat Rian merasa lebih memegang kendali. Terdapat banyak kemungkinan manfaat dari Anda melibatkan orang lain dalam memberikan perawatan. Contohnya, sang pendamping akan bisa beristirahat secara lebih rutin dan memberikan perawatan untuk jangka waktu yang lebih lama.

3. Uji pemahaman Anda



Bagaimana pikiran memengaruhi perasaan kita.

Mustopa berpikir dalam hati, “Jika menurut Pandu aku butuh bantuan, pasti ia berpikiran bahwa aku adalah pendamping yang buruk”.

Bagaimana perasaan Mustopa menurut Anda?

Pikiran negatif ini dapat membuat Mustopa merasa:

- ✓ tidak senang
- ✓ kesepian
- ✓ sedih
- ✓ marah
- ✓ bersalah

4. Uji pemahaman Anda



Cocokkan perasaan Anda ke pikiran yang bermanfaat.

Mustopa berpikir, “Bila Pandu pikir saya butuh bantuan, ia pasti peduli pada saya dan ayah saya dan ingin memastikan kami baik-baik saja”.

Bagaimana perasaan Mustopa sekarang?

Pikiran ini adalah pikiran yang bermanfaat yang membuat Mustopa merasa senang atau didukung.

MODUL

4

MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

Pelajaran 1. Makan dan minum - waktu makan yang lebih menyenangkan

Pelajaran 2. Makan, minum, dan mencegah masalah kesehatan

Pelajaran 3. Perawatan kontinensia dan *toileting*

Pelajaran 4. Perawatan pribadi

Pelajaran 5. Hari yang menyenangkan

Pelajaran 1. Makan dan minum - waktu makan yang lebih menyenangkan

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia dapat memengaruhi makan dan minum dengan berbagai cara tergantung pada tahap demensia yang diderita dan kondisi kesehatan lainnya.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

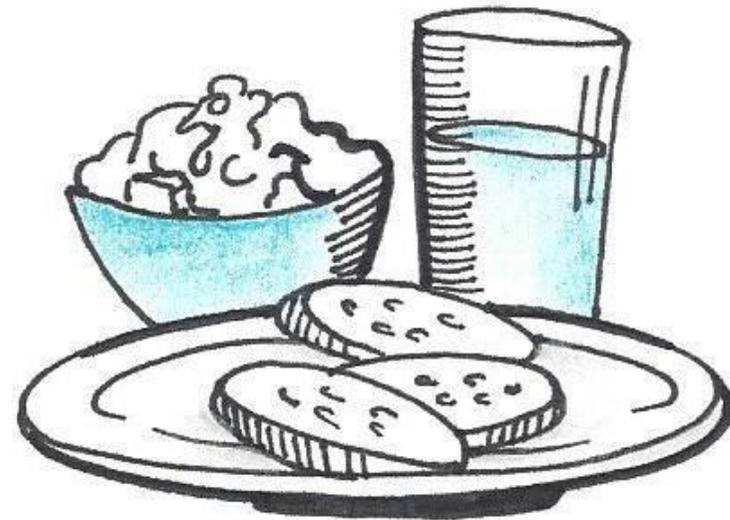
Dengan mempelajari bagaimana kita bisa membantu membuat waktu makan yang lebih menyenangkan dan mencegah dehidrasi.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Membuat waktu makan menjadi lebih menyenangkan.
2. Mempromosikan atmosfer waktu makan yang menyenangkan.
3. Kondisi kesehatan yang memengaruhi makan dan minum.
4. Mencegah dehidrasi.

1. Membuat waktu makan menjadi lebih menyenangkan.

Dengan melibatkan orang dengan demensia ke dalam tugas-tugas sederhana saat waktu makan, kita bisa membantu orang dengan demensia untuk menggunakan kemampuannya, mempromosikan rasa harga diri, dan turut menikmati waktu makan.



Mari kita lihat contohnya

Endah merupakan ibu rumah tangga dan setiap hari memasak untuk keluarganya selama bertahun-tahun. Akhir-akhir ini, Endah kehilangan suaminya dan sekarang tinggal bersama salah seorang putranya. Menantu perempuannya, Ida, melakukan semua kegiatan memasak di rumah tangga yang baru ini. Endah merasa sangat sedih di rumah barunya dan mengatakan ia tidak lapar ketika ditawarkan makanan. Endah juga tidak ikut makan bersama keluarganya pada saat makan malam.

1. Uji pemahaman Anda



Membuat waktu makan menjadi lebih menyenangkan.

Apa saran Anda untuk keluarga Endah dalam menghadapi situasi ini? *Silakan pilih jawaban yang menurut Anda benar dari daftar di bawah ini.*

- Bawakan makan malam Endah ke kamarnya.
- Meminta Endah untuk ikut makan malam bersama.
- Membiarkan Endah membantu dalam aktivitas persiapan makanan dan bersih-bersih.



Sekarang, cobalah untuk melibatkan orang yang Anda rawat dalam persiapan waktu makan.

1. Aktivitas

Aktivitas waktu makan

Silakan pilih semua aktivitas dari daftar di bawah ini yang menurut Anda masih bisa melibatkan orang yang Anda rawat dan akan membuat mereka senang.

Aktivitas waktu makan	Contoh
Berbelanja Bersama.	<input type="checkbox"/> Biarkan orang dengan demensia untuk memilih makanan dan minuman apa yang mereka ingin beli untuk sarapan, makan siang, dan makan malam.
Mempersiapkan makanan.	<input type="checkbox"/> Biarkan orang dengan demensia untuk membantu memotong, mengaduk, atau memasak.
Mempersiapkan meja makan.	<input type="checkbox"/> Biarkan orang dengan demensia untuk mempersiapkan meja makan untuk sarapan, makan siang, dan makan malam.
Membersihkan meja makan.	<input type="checkbox"/> Biarkan orang dengan demensia untuk mengangkat segala alat makan dari meja makan dan mengelap meja makan.
Mencuci atau mengeringkan piring.	<input type="checkbox"/> Biarkan orang dengan demensia untuk meletakkan piring di tempat cuci piring atau mencuci serta mengeringkan piring.

Jika menurut Anda orang yang Anda rawat masih bisa terlibat dan akan menikmati aktivitas di atas berikut, mungkin Anda bisa meminta atau membantu mereka untuk mencoba aktivitas ini pada waktu makan berikutnya.

2. Menciptakan kondisi lingkungan makan yang baik.

Waktu makan merupakan kesempatan yang baik bagi pendamping untuk menunjukkan rasa peduli dan dukungannya terhadap orang dengan demensia. Atmosfer waktu makan yang menyenangkan dapat membantu mendorong mereka untuk makan dan minum. Mari kita lihat contoh kembali.

Menumpahkan makanan

Bayu mengalami penyakit Alzheimer dan tinggal bersama putra tertuanya sejak istrinya meninggal setahun yang lalu. Saat ini terdapat empat generasi keluarga yang makan bersama di meja makan. Bayu melihat waktu makan sebagai waktu yang paling disukai. Akhir-akhir ini, tangan Bayu mulai gemetar dan ia seringkali menumpahkan atau menjatuhkan makanannya ke meja dan lantai.

2. Uji pemahaman Anda



Menciptakan kondisi lingkungan makan yang baik.

Apa saran Anda untuk putra Bayu dalam menghadapi situasi seperti ini? Silahkan pilih jawaban yang menurut Anda sesuai.

- Beli alat bantu adaptif untuk makan dan minum dari toko untuk Bayu.
- Siapkan meja terpisah untuk ayahnya makan di kamarnya sendiri, karena menumpahkan atau menjatuhkan makanan dapat membuat keluarganya jengkel.
- Atur pertemuan keluarga untuk meminta seluruh anggota keluarga agar memikirkan cara-cara yang lebih positif dan membangun dalam menanggapi situasi saat waktu makan seperti ini.

Kondisi kesehatan

Kondisi kesehatan umum yang bisa memengaruhi makan dan minum. Aktivitas di bawah ini mengajarkan Anda bagaimana cara untuk memperbaiki kondisi-kondisi tersebut (jika ada kondisi tersebut).

2. Aktivitas 		
Kondisi kesehatan	Perubahan yang dapat Anda lihat	Rekomendasi tindakan yang dapat Anda coba
Nafsu makan buruk	<input type="checkbox"/> Tidak mau makan. <input type="checkbox"/> Hanya makan sedikit. <input type="checkbox"/> Menghabiskan waktu yang lama untuk makan yang sedikit.	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat makanan terlihat menarik: • Gunakan tekstur-tekstur, bumbu-bumbu, rasa-rasa, aroma-aroma, suara-suara dan warna-warna yang berbeda-beda yang disukai orang tersebut. • Makan bersama dengan keluarga, daripada sendirian. • Mainkan musik lembut yang mereka sukai saat waktu makan. • Memperbanyak kegiatan fisik yang mereka dapat lakukan di siang hari.
Sakit gigi	<input type="checkbox"/> Menolak makan dan minum. <input type="checkbox"/> Gelisah. <input type="checkbox"/> Memiliki raut wajah yang menandakan kesakitan.	<ul style="list-style-type: none"> • Tanyakan apakah orang tersebut sedang kesakitan. • Minta mereka untuk menunjuk area yang sakit. • Periksa apakah terdapat gigi goyang, ulkus mulut, dll. • Periksakan ke dokter atau dokter gigi.
Gigi palsu yang tidak terpasang dengan baik	<input type="checkbox"/> Menolak makan dan minum. <input type="checkbox"/> Gelisah. <input type="checkbox"/> Memiliki raut wajah yang menandakan kesakitan. <input type="checkbox"/> Menolak memakai gigi palsu. <input type="checkbox"/> Membuang gigi palsu ke lantai.	<ul style="list-style-type: none"> • Lihat di atas untuk sakit gigi. • Periksa apakah gigi palsu berada dalam kondisi yang baik dan terpasang dengan pas.



2. Aktivitas

Kondisi kesehatan	Perubahan yang dapat Anda lihat	Rekomendasi tindakan yang dapat Anda coba
Nyeri badan	<input type="checkbox"/> Menolak makan dan minum. <input type="checkbox"/> Gelisah. <input type="checkbox"/> Postur tubuh yang tidak biasa. <input type="checkbox"/> Ekspresi wajah kesakitan.	<ul style="list-style-type: none"> • Tanyakan apakah orang tersebut sedang kesakitan. • Minta mereka untuk menunjukkan area nyeri yang dirasakan. • Minta bantuan dokter.
Tidak ada pergerakan usus selama lebih dari 7 hari	<input type="checkbox"/> Feses kering dan keras. <input type="checkbox"/> Sulit BAB/mengejan. <input type="checkbox"/> Merasa BAB tidak tuntas. <input type="checkbox"/> Menjadi gelisah atau cemas. <input type="checkbox"/> Perut keras. <input type="checkbox"/> Mual muntah.	<ul style="list-style-type: none"> • Minta bantuan dokter. • Setelah masalah teratasi: Perbanyak makanan berserat, perbanyak minum cairan, dan perbanyak aktivitas fisik.
Diare	<input type="checkbox"/> Feses cair. <input type="checkbox"/> Peningkatan jumlah pergerakan usus <input type="checkbox"/> Inkontinensia dan sulit mengontrol pergerakan usus.	<ul style="list-style-type: none"> • Minta bantuan dokter.
Efek samping obat	<input type="checkbox"/> Mual, muntah, BAB cair atau konstipasi. <input type="checkbox"/> Tidak mau makan. <input type="checkbox"/> Hanya makan sedikit.	<ul style="list-style-type: none"> • Minta bantuan dokter.

2. Aktivitas



Kondisi kesehatan	Perubahan yang dapat Anda lihat	Rekomendasi tindakan yang dapat Anda coba
Hilang ingatan; lupa makan atau minum	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bertanya kapan waktu makan selanjutnya walaupun sebenarnya sudah makan. <input type="checkbox"/> Orang tersebut berkata lapar walaupun mereka sudah makan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingatkan orang tersebut untuk makan dan minum secara teratur. • Contohkan makan dan minum (misalnya makan dan minum bersama orang tersebut).
Depresi	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menolak makan atau mengatakan tidak lapar. <input type="checkbox"/> Hanya makan sedikit. <input type="checkbox"/> Tidak tertarik pada makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minta bantuan dokter.
Penurunan berat badan	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lupa makan. <input type="checkbox"/> Makan dalam jumlah sedikit. <input type="checkbox"/> Makan jumlah biasa tetapi masih mengalami penurunan berat badan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkatkan jumlah makanan. • Berikan makanan yang mereka akan sukai. • Tingkatkan makanan yang kaya rasa karena indra perasa orang tersebut mungkin terganggu. • Minta bantuan dokter.
Peningkatan berat badan	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Makan semua makanan yang telah disiapkan. <input type="checkbox"/> Makan camilan lebih banyak dibandingkan sebelumnya karena mereka lupa bahwa mereka sudah makan. <input type="checkbox"/> Terobsesi dengan makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contohkan makan dan minum (misalnya makan dan minum bersama orang tersebut). • Berikan porsi makan yang lebih sedikit. • Angkat piring ketika orang tersebut terindikasi telah kenyang. • Berikan camilan berkalori rendah.

4. Mencegah dehidrasi.

Orang dengan demensia memiliki risiko dehidrasi yang lebih tinggi.

Penyebabnya antara lain:

- Tidak mampu menjelaskan kebutuhan mereka;
- Sensasi haus yang berkurang;
- Tidak ditawarkan minuman yang cukup; dan,
- Masalah menelan pada demensia tahap lanjut.

Orang yang Anda rawat harus didorong untuk minum 8-10 gelas (1500-2000 mililiter) cairan (air, permen es, sup, jus, tanpa termasuk teh atau kopi setiap harinya).

Dehidrasi berat

Marjuddin mengalami penyakit Alzheimer, tetapi Marjuddin mampu makan dan minum tanpa bantuan istrinya, Linawati. Marjuddin sangat senang berjalan-jalan. Di suatu siang hari yang panas, Linawati menyadari Marjuddin tampak sangat lelah, berjalan dengan sangat lambat dan selanjutnya pingsan di lantai. Marjuddin dibawa ke IGD rumah sakit setempat dan terdiagnosis dehidrasi. Setelah diberikan pengobatan di rumah sakit, Marjuddin telah sembuh dan bisa pulang ke rumah.

3. Uji pemahaman Anda



Dehidrasi berat.

Apa saran Anda untuk Linawati dalam menghadapi situasi ini setelah Marjuddin dipulangkan ke rumah? Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.

- Linawati harus membiarkan Marjuddin mengambil keputusan sendiri terkait kapan harus minum.
- Linawati harus memastikan Marjuddin minum 8-10 gelas air dalam sehari.
- Linawati mencatat waktu dan jumlah cairan yang sebenarnya dikonsumsi oleh Marjuddin.

3. Aktivitas



Jadwal makan dan minum

Jadwal di bawah ini dibuat agar Anda bisa mengingatkan orang dengan demensia untuk makan dan minum. Berikan kesempatan bagi mereka untuk memilih apa yang ingin diminum.

Waktu	Jenis cairan (contohnya, air)	Jumlah cairan (contohnya 3 gelas)
Pagi - Siang		
Siang - Waktu makan malam		
Waktu makan malam - Waktu tidur		

PERINGATAN!



Jika orang yang Anda rawat tidak diperbolehkan mendapat cairan akibat kondisi jantung dan ginjal tertentu, Anda harus mengikuti perintah dokter terkait berapa banyak cairan yang harus diminum.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Orang yang anda rawat harus didorong dan didukung untuk makan dan minum.
- Anda bisa melibatkan orang yang Anda rawat dalam berbagai aktivitas saat makan untuk membuat waktu makan yang menyenangkan bagi mereka, sehingga membantu meningkatkan harga diri dan perasaan berprestasi.
- Proses makan dan minum bisa dibantu dengan memodifikasi makanan, peralatan makan, dan lingkungan.
- Anda bisa menjaga pola makan dan minum yang baik untuk orang yang Anda rawat dengan cara meningkatkan kondisi kesehatan mereka. Mungkin Anda perlu mencari bantuan tenaga kesehatan profesional.
- Untuk membantu mencegah dehidrasi, penting bagi Anda untuk mendorong orang dengan demensia untuk minum.
- Catat dan pantau jumlah cairan yang mereka konsumsi.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Membuat waktu makan menjadi lebih menyenangkan.

Bagaimana keluarga Endah dapat menghadapi situasi ini?

Bawakan makan malam Endah ke kamarnya.

Ini merupakan tindakan yang tidak membantu karena akan semakin membuat Endah terisolasi dari keluarganya. Endah dapat merasa tidak diterima di rumah yang baru. Endah telah kehilangan suaminya, rumahnya sendiri dan sekarang perannya sebagai juru masak dan pengurus rumah.

Menuntut Endah untuk ikut makan bersama.

Ini merupakan tanggapan yang kurang baik karena akan membuat Endah marah atau membuat ia semakin menarik diri.

Membiarkan Endah membantu dalam aktivitas persiapan makanan dan bersih-bersih.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena keluarganya mengetahui bahwa Endah masih senang memasak dan oleh karena itu harus mendukung Endah untuk terus terlibat dalam aktivitas yang ia sukai dan masih bisa ia lakukan.

2. Uji pemahaman Anda



Mempromosikan atmosfer waktu makan yang menyenangkan.

Apa saran Anda untuk putra Bayu dalam menghadapi situasi seperti ini?

- ✓ Beli alat bantu adaptif untuk makan dan minum dari toko untuk Bayu.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena putra Bayu menyadari bahwa ayahnya tidak lagi bisa makan dan minum dengan menggunakan peralatan makan dan minum yang biasa. Dengan menyediakan peralatan makan lainnya, ia mencoba untuk menyelesaikan masalah ini.

- ✗ Siapkan meja terpisah untuk ayahnya makan di kamarnya sendiri, karena menumpahkan atau menjatuhkan makanan dapat membuat keluarganya jengkel.

Ini merupakan tanggapan yang tidak membantu karena pemisahan akan membuat Bayu merasa sedih atau marah. Hal ini dapat mencegah Bayu untuk makan dan minum dengan benar.

- ✓ Atur pertemuan keluarga untuk meminta seluruh anggota keluarga agar memikirkan cara-cara yang lebih positif dan membangun dalam menanggapi situasi saat waktu makan seperti ini.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena putra Bayu mencoba memberikan atmosfer waktu makan yang positif untuk semua orang.

3. Uji pemahaman Anda



Dehidrasi berat.

Bagaimana Linawati dapat menghadapi situasi ini setelah Marjuddin dipulangkan ke rumah?

- Linawati harus membiarkan Marjuddin mengambil keputusan sendiri terkait kapan harus minum.

Jawaban ini tidak terlalu baik walaupun Linawati menghormati otonomi Marjuddin. Orang dengan demensia memiliki sensasi haus yang menurun, oleh karena itu akan jadi berbahaya jika kita membiarkan orang dengan demensia untuk memilih sendiri apakah harus minum atau tidak tanpa mengingatkan mereka. Jika tidak diingatkan, Marjuddin dapat mengalami dehidrasi lagi dan pingsan.

- Linawati harus memastikan Marjuddin minum 8-10 gelas air dalam sehari.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Linawati menyadari bahwa Marjuddin mungkin lupa minum, sehingga Linawati mencoba membantu suaminya untuk minum cukup air setiap hari.

- Linawati mencatat waktu dan jumlah cairan yang sebenarnya dikonsumsi oleh Marjuddin.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Cara yang dapat membantu Anda adalah dengan membuat suatu rutinitas dan catat jumlah gelas yang diminum Marjuddin dari waktu sarapan hingga waktu makan malam. Minum setelah makan malam kemungkinan dapat meningkatkan frekuensi ke kamar mandi di malam hari.

Pelajaran 2. Makan, minum, dan mencegah masalah kesehatan

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia dapat memengaruhi proses makan dan minum dengan berbagai cara tergantung dari tahap demensia yang diderita dan kondisi kesehatan lainnya.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Dengan cara mempelajari bagaimana memperbaiki makan dan minum, mencegah penurunan berat badan dan mempromosikan makan dan minum secara aman.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Memperbaiki proses makan dan mencegah penurunan berat badan.
2. Membantu orang yang Anda rawat untuk makan dengan aman dan mencegah pneumonia aspirasi.

1. Memperbaiki proses makan dan mencegah penurunan berat badan.

Pada tahap akhir demensia, orang dengan demensia dapat mengalami kesulitan mengunyah dan menelan. Penurunan kemampuan mencium bau, mengecap, dan melihat dapat disebabkan oleh penuaan dan demensia. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan seseorang. Depresi dan perubahan pola makan juga dapat mengganggu proses makan dan pencernaan.

Mari kita lihat contohnya

Sarah telah mengalami demensia selama 9 tahun dan dirawat oleh putrinya, Helmi. Akhir-akhir ini, Helmi melihat ibunya tidur sepanjang siang hari serta sangat sulit dibangunkan dan dibantu saat makan. Helmi percaya bahwa ibunya tidak lapar dan tidak ingin mengganggu tidurnya. Pemeriksaan akhir-akhir ini menunjukkan berat badan Sarah telah turun 2.5 kg sejak pemeriksaan terakhir 5 minggu lalu (5% dari berat badannya).

1. Uji pemahaman Anda



Bagaimana cara memperbaiki pola makan dan mencegah penurunan berat badan.

Apa saran Anda untuk Helmi dalam memperbaiki pola makan Sarah? Silahkan pilih jawaban yang menurut Anda sesuai.

- Bersikap fleksibel untuk makan saat ibunya bangun.
- Dalam suatu catatan harian, catat apa dan seberapa sering ibunya makan.
- Pastikan Sarah memiliki akses terhadap makanan yang ia sukai.

2. Membantu orang yang Anda rawat untuk makan dengan aman dan mencegah pneumonia aspirasi.

Orang dengan demensia dapat mengalami masalah di bawah ini.

- Orang dengan demensia mungkin tidak mampu menilai apa yang bisa dan bisa dimakan. Mereka dapat makan bahan yang tidak bisa dimakan yang ada dalam jangkauan mereka saat merasa lapar. Letakkan bahan-bahan dan zat kimiawi yang tidak bisa dimakan di tempat yang aman.
- Jika orang tersebut berada pada tahap akhir demensia, mereka dapat mengalami kesulitan menelan yang bisa mengakibatkan infeksi paru (pneumonia aspirasi). pneumonia aspirasi terjadi ketika makan yang ditelan salah masuk ke paru-paru ketimbang ke perut mereka. Hal ini dapat menyebabkan infeksi. Metode makan, minum, dan pemberian makanan mungkin harus dimodifikasi untuk mencegah masalah yang mengancam nyawa ini.

Bahan yang tidak bisa dimakan.

Karyo telah mengalami demensia selama 10 tahun dan dirawat oleh istrinya, Ella. Ella mulai mengobservasi suaminya secara seksama selama siang hari. Akhir-akhir ini, Ella melihat bahwa sabun yang ia letakkan di dapur dan kamar mandi telah hilang. Ella juga melihat suaminya makan bunga-bunga yang ia letakkan di meja makan. Ella melihat Karyo pergi ke dapur dan salah mengambil botol kecap, bahkan botol deterjen pencuci piring untuk diminum.

2. Uji pemahaman Anda



Bahan yang tidak bisa dimakan.

Menurut Anda, apa yang seharusnya dilakukan oleh Ella? Silahkan pilih jawaban yang menurut Anda sesuai.

- Menyadari bahwa ia harus menyimpan bahan-bahan kimiawi, seperti sabun cuci piring, di dalam lemari terkunci.
- Membiarkan bahan-bahan yang tidak bisa dimakan berada di tempat yang bisa diraih oleh Karyo, karena ia berpikir Karyo harus diajari bahwa bahan-bahan tersebut tidak boleh dimakan.

Membantu seseorang untuk makan dengan aman.

Habilahah telah mengalami demensia selama 10 tahun dan saat ini hanya terbaring di tempat tidur. Suaminya, Rosidi, membantu Habilahah untuk makan dengan aman. Akhir-akhir ini, Rosidi menemukan bahwa Habilahah kesulitan menelan makanan lunak yang ia buat untuknya. Rosidi juga melihat bahwa Habilah batuk ketika ia minum. Suhu Habilah tampaknya tinggi dan akhirnya Habilah dirawat di rumah sakit.

Habilah didiagnosa mengalami pneumonia aspirasi. Setelah pengobatan selama sebulan di rumah sakit, Habilah sembuh dan bisa kembali ke rumah. Dokter memberikan diet lunak, dan minuman kental yang sehat untuk Habilah konsumsi di rumah untuk mencegah pneumonia aspirasi di masa yang akan datang.

3. Uji pemahaman Anda



Membantu seseorang untuk makan dengan aman.

Menurut Anda, apa yang seharusnya dilakukan oleh Rosidi? Silahkan pilih jawaban yang menurut Anda sesuai.

- Pelajari bagaimana cara membuat makanan lunak, dan minuman kental yang sehat untuk Habilah.
- Tidak memerhatikan bagaimana cara Habilah duduk saat ia membantu Habilah untuk makan.

Tips



Diet lunak yang sehat dapat dibuat sendiri menggunakan blender elektrik. Minuman kental dapat dibuat dengan cara menambahkan tepung jagung ke air atau cairan lainnya sambil memanaskan dan mengaduknya hingga kental.

Catatan: Bahan pengental komersil tersedia di supermarket di banyak negara.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Anda bisa memodifikasi pola makan orang dengan demensia untuk memperbaiki nutrisi.
- Anda bisa membantu orang dengan demensia untuk makan dan minum secara aman dengan cara menyimpan bahan kimia rumah tangga dan bahan lainnya yang tidak boleh dimakan di tempat yang aman.
- Anda bisa membantu mencegah pneumonia aspirasi dengan cara memodifikasi makanan dan minuman yang mereka makan dan memposisikan orang yang Anda rawat dalam posisi tegak saat Anda sedang membantu mereka makan.



**Anda telah menyelesaikan pelajaran ini,
Selamat!**

1. Uji pemahaman Anda



Bagaimana cara memperbaiki pola makan dan mencegah penurunan berat badan.

Apa saran Anda untuk Helmi dalam memperbaiki pola makan Sarah?

✓ Bersikap fleksibel untuk makan saat ibunya bangun.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Orang yang mengalami demensia tahap lanjut membutuhkan istirahat, oleh karena itu fleksibilitas dalam merencanakan waktu makan akan sangat membantu ketika mereka sedang tidur saat waktu makan normal.

✓ Dalam suatu catatan harian, catat apa yang dimakan dan seberapa sering ibunya makan.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Penting untuk mencatat apa yang dimakan oleh orang dengan demensia. Dengan ini, para pengasuh akan lebih memahami kapan dan jenis makanan apa yang dibutuhkan untuk asupan makanan yang cukup.

✓ Pastikan Sarah memiliki akses terhadap makanan yang ia sukai.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Makanan apa yang disukai oleh Sarah sebelum diagnosis demensianya? Makanan apa yang disukai oleh Sarah saat ini?

2. Uji pemahaman Anda



Bahan yang tidak bisa dimakan.

Menurut Anda, apa yang seharusnya dilakukan oleh Ella?

- ✓ Menyadari bahwa ia harus mengunci bahan-bahan kimia rumah tangga, seperti sabun cuci piring, di dalam suatu lemari.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Menyimpan barang-barang berbahaya tersebut dengan aman akan membantu melindungi orang dengan demensia.

- ✗ Tinggalkan beberapa bahan rumah tangga yang tidak boleh dimakan di tempat yang bisa diraih oleh Khaira, karena ia berpikir Khaira harus diajari bahwa bahan-bahan tersebut tidak boleh dimakan.

Ini merupakan tanggapan yang tidak baik. Orang dengan demensia tahap lanjut dapat mengalami perubahan penilaian terkait apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Hal yang penting untuk dilakukan adalah menyimpan barang-barang berbahaya ini jauh dari mereka.

3. Uji pemahaman Anda



Membantu seseorang untuk makan dengan aman.

Bagaimana Rosidi bisa membantu Habilah?

- ✓ Pelajari bagaimana cara membuat makanan lunak, dan minuman kental yang sehat untuk Habilah.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Menyediakan makanan lunak dan minuman kental yang sehat akan mempermudah orang dengan demensia untuk makan dan minum sendiri serta menjaga berat badan yang sehat.

- ✗ Tidak memerhatikan bagaimana cara Habilah duduk saat ia membantu Habilah untuk makan.

Ini merupakan tanggapan yang tidak baik. Mereka seharusnya memposisikan Habilah secara duduk tegak. Hal ini akan membantu Habilah untuk makan dan minum dengan lebih baik serta mencegah pneumonia aspirasi.

Pelajaran 3. Perawatan pada gangguan kontrol buang air dan kemandirian bertoilet

Mengapa pelajaran ini penting?

Bagi orang dengan demensia, ketidakmampuan bertoilet dan gangguan dalam mengontrol buang air dapat berujung pada infeksi dan masalah kesehatan lainnya, rasa percaya diri yang rendah dan penarikan diri dari aktivitas sosial.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda berpikir tentang masalah kesehatan, dan membantu orang yang Anda rawat dalam menggunakan toilet dan menahan diri.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Solusi yang memungkinkan untuk masalah-masalah seperti buang air kecil di lantai atau kehilangan kontrol kandung kemih.
2. Menggunakan alat bantu dan peralatan inkontinensia.

1. Solusi yang memungkinkan untuk masalah-masalah seperti buang air kecil di lantai atau kehilangan kontrol kandung kemih.

Buang air kecil di lantai

Demensia dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mencari jalan ke kamar mandi dan mengidentifikasi toilet dan/atau kursi toilet.

Anda tidak seharusnya menyalahkan orang dengan demensia atas perilaku ini, ataupun menghukum mereka, karena tanggapan seperti ini akan membuat mereka dan diri Anda sendiri stres. Memodifikasi rumah Anda dapat membantu mereka menggunakan kamar mandi.

Mari kita lihat contohnya

Titi merawat suaminya, Wagiman, sejak ia mengalami demensia vaskuler beberapa tahun yang lalu. Wagiman mampu pergi ke toilet sendiri tanpa bantuan, tetapi akhir-akhir ini, Titi melihat Wagiman buang air kecil di lantai di luar toilet.

1. Uji pemahaman Anda



Mencegah buang air kecil di lantai.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Titi?

Silahkan pilih jawaban yang benar.

- Membuat beberapa perubahan sederhana pada lingkungan dan pakaian, seperti meletakkan foto toilet pada pintu kamar mandi, menggunakan warna kontras untuk kursi toilet atau mengganti celana Wagiman menjadi celana yang tidak memerlukan ikat pinggang.
- Beritahukan kepada suaminya, Wagiman, bahwa ia membuat masalah dan menghukum Wagiman dengan cara tidak mengajaknya pergi untuk jalan-jalan rutin di lingkungan rumahnya.

Tips



Di bawah ini adalah beberapa tips jika orang yang Anda rawat mengalami kesulitan dalam menggunakan toilet.

- Letakkan foto toilet pada pintu toilet untuk membantu mereka menemukan toilet.
- Sediakan penunjuk arah ke toilet jika mereka tidak mampu menemukannya.
- Sediakan lampu malam yang cukup terang di lorong rumah di antara kamar tidur dan toilet.
- Gunakan warna yang kontras untuk kursi toilet.
- Ganti celana orang tersebut menjadi celana yang mudah dilepas.
- Sediakan petunjuk langkah-demi-langkah untuk orang tersebut jika mereka lupa cara menggunakan toilet.

Apa saja faktor lain yang bisa berkontribusi terhadap kehilangan kontrol kandung kemih?

Faktor kontribusi	Rekomendasi solusi
Jarak yang jauh di dalam rumah untuk pergi ke toilet.	<ul style="list-style-type: none"> Arahkan orang yang Anda rawat ke toilet. Sediakan toilet di samping tempat tidur di malam hari. Gunakan lampu malam di kamar tidur dan di rumah.
Toilet umum yang berjarak jauh dari rumah.	<ul style="list-style-type: none"> Sediakan pispot untuk mereka gunakan di dalam rumah.
Tidak mampu menemukan toilet.	<ul style="list-style-type: none"> Pasang foto toilet pada pintu kamar mandi.
Warna kursi toilet kurang kontras.	<ul style="list-style-type: none"> Ganti tempat duduk toilet dengan warna berbeda untuk meningkatkan kontras.
Kurang pencahayaan di lorong rumah.	<ul style="list-style-type: none"> Sediakan pencahayaan yang memadai di lorong rumah.
Kurang pencahayaan di dalam toilet.	<ul style="list-style-type: none"> Sediakan pencahayaan yang memadai di dalam toilet.

Faktor kontribusi	Rekomendasi solusi
Pintu toilet yang sempit yang tidak bisa dilewati alat bantu jalan atau kursi roda.	<ul style="list-style-type: none"> • Modifikasi pintu sehingga alat bantu jalan atau kursi roda bisa lewat.
Gangguan penglihatan.	<ul style="list-style-type: none"> • Arahkan orang yang Anda rawat ke toilet di siang hari. • Sediakan pispot di samping tempat tidur di malam hari.
Tidak mampu melepas celana.	<ul style="list-style-type: none"> • Ganti celana menjadi celana yang mudah dibuka dan dilepas. • Bantu orang yang Anda rawat untuk memakai celana.
Lupa apa yang ingin dilakukan di toilet.	<ul style="list-style-type: none"> • Ingatkan orang yang Anda rawat terkait aktivitas yang perlu mereka lakukan. • Sediakan petunjuk langkah-demi-langkah dalam menggunakan toilet untuk mereka.

Buang air kecil di tempat umum.

Demensia memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjelaskan kebutuhan mereka, contohnya saat perlu pergi ke kamar mandi. Selain itu, demensia dapat memengaruhi penilaian seseorang terkait apa yang normal atau tidak normal di tempat umum.

Anda bisa membantu mencegah ketidaksengajaan ini (inkontinensia) dengan cara membuat jadwal harian rutin untuk membantu orang yang Anda rawat untuk pergi ke toilet. Cara yang dapat membantu Anda adalah dengan mengidentifikasi seberapa sering mereka menggunakan toilet sebelum mereka mengalami demensia. Anda juga bisa mengidentifikasi apakah orang yang Anda rawat perlu pergi ke kamar mandi dengan melihat cara mereka berperilaku, contohnya saat mereka menjadi gelisah, stres, atau cemas.

Mari kita lihat contohnya

Slamet merawat ibunya, Sinem, yang didiagnosis demensia 5 tahun lalu. Slamet biasanya membawa ibunya berbelanja di lingkungan rumahnya karena ibunya senang bertemu orang-orang.

Akhir-akhir ini, Slamet menyadari bahwa ibunya kehilangan kontrol kandung kemih saat siang hari.

2. Uji pemahaman Anda

Mengatasi hilangnya kontrol kandung kemih.

Menurut Anda, apa tanggapan yang tepat untuk Slamet?

Silahkan pilih jawaban yang benar.

- Karena ini merupakan situasi yang memalukan bagi Slamet, ia sebaiknya berhenti membawa ibunya untuk berbelanja.
- Slamet sebaiknya mencoba memastikan ibunya ke toilet sebelum pergi berbelanja.

Mengisi catatan harian penggunaan toilet dapat membantu anda untuk memperbaiki kontrol kandung kemih atau usus.

Catatan harian penggunaan toilet			Tanggal:
Waktu	Jumlah kunjungan ke toilet	Jumlah hilang kontrol kandung kemih atau usus	Apa kemungkinan penyebab yang Anda lihat?
06:00-09:00			
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
0:00-03:00			
03:00-06:00			

2. Menggunakan alat bantu dan peralatan inkontinensia.

Pada demensia tahap lanjut, orang dengan demensia dapat tidak mampu mengontrol kandung kemih dan pergerakan usus mereka. Sebelum menggunakan alat bantu dan peralatan inkontinensia, Anda harus meminta bantuan tenaga kesehatan profesional untuk membantu mengidentifikasi penyebab-penyebab inkontinensia, karena penyebab ini ada yang bisa diobati sehingga bersifat reversibel.

Tips



Terdapat banyak alat bantu inkontinensia, popok, dan peralatan sekali pakai dan/atau yang bisa dicuci kembali. Ketika memilih produk tertentu, Anda sebaiknya mempertimbangkan biaya, efektivitas, kenyamanan, dan kemudahannya.

Untuk laki-laki yang hanya bisa terbaring, Anda bisa menggunakan pispot untuk mengumpulkan urinnya. Beberapa urinal ini didesain khusus untuk mencegah kebocoran urin ke belakang.

Mari kita lihat contohnya

Eti mengalami penyakit Alzheimer tahap lanjut dan tinggal bersama keluarga putranya. Menantunya, Marina, adalah orang yang merawatnya. Karena Eti tidak mampu mengontrol kandung kemih atau pergerakan ususnya, dokter menyarankan Marina untuk mencoba memakaikan popok inkontinensia untuk Eti.

Pada awalnya, Marina menghadapi beberapa masalah:

- Eti terus menerus melepas popoknya dan membuangnya di lantai.
- Celana Eti masih basah walaupun ia sudah menggunakan popok inkontinensia.
- Eti mempunyai masalah kulit di area kelaminnya.

3. Uji pemahaman Anda



Gunakan produk kebersihan pribadi.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Eti? Silahkan pilih jawaban yang benar.

- Marina sebaiknya memaksa Eti memakai popok.
- Marina sebaiknya mengingatkan ibu mertuanya untuk ke kamar mandi di waktu yang terjadwalkan jika ia tidak melakukannya sendiri.

Tips



Di bawah ini adalah beberapa tips untuk perawatan inkontinensia.

Masalah	Kemungkinan penyebab	Rekomendasi solusi
Selalu melepas popok dan membuang ke lantai.	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tidak nyaman dengan popoknya. • Ukuran popoknya salah. • Popok basah dan harus di ganti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Periksa apakah ukuran popok sudah tepat. • Ganti popok yang basah tepat waktu. • Konsultasikan ke dokter terkait perilaku orang tersebut.
Celana Eti masih basah walaupun ia sudah menggunakan popok inkontinensia.	<ul style="list-style-type: none"> • Ukuran popok tidak tepat. • Jadwal ke toilet tidak dipatuhi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gunakan ukuran dan jenis popok yang sesuai. • Merencanakan jadwal ke toilet secara rutin untuk mengurangi penggunaan popok.
Mengalami iritasi kulit atau nyeri di area kelamin.	<ul style="list-style-type: none"> • Popok inkontinensia dapat menyebabkan kerusakan kulit. • Ukuran popok yang tidak sesuai dan terlambat mengganti popok kotor secara tepat waktu dapat menyebabkan infeksi kulit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gunakan ukuran dan jenis popok yang sesuai. • Ganti popok kotor tepat waktu dan jaga kebersihan di sekitar area kelamin. • Berikan krim atau lotion yang menjaga kesehatan kulit.
Mengalami demam, kesakitan, urin berbau tajam.	<ul style="list-style-type: none"> • Infeksi saluran kemih disebabkan oleh banyak faktor, termasuk inkontinensia dan perawatan genitalia yang buruk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pergi ke dokter. • Jaga asupan air/jus 6-8 gelas per hari kecuali jika orang tersebut sedang mendapat restriksi cairan atau diet. • Jaga kebersihan kelamin.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Jangan salahkan orang tersebut atas ketidaksengajaan apa pun, seperti buang air kecil di lantai.
- Ubah lingkungan Anda untuk mengurangi terjadinya buang air yang tidak disengaja (contohnya dengan memasang foto toilet pada pintu kamar mandi).
- Bawalah orang yang Anda rawat ke toilet secara rutin untuk mengurangi angka kejadian.
- Frekuensi kunjungan ke toilet perlu diatur berdasarkan pola ke toilet yang orang dengan demensia tersebut miliki sebelum mengalami demensianya.
- Jika perubahan-perubahan ini tidak membantu, maka kemungkinan alat bantu inkontinensia dapat membantu Anda.
- Ketahuilah bahwa penggunaan alat bantu inkontinensia dapat mengiritasi kulit jika tidak digunakan secara tepat.
- Jagalah kebersihan area kelamin untuk mengurangi risiko infeksi saluran kemih.
- Jika orang dengan demensia tersebut tidak melakukan pembatasan cairan, dorong mereka untuk minum 6-8 gelas air/jus per hari untuk membantu mencegah infeksi saluran kemih.

Tips



Untuk tips lebih lanjut terkait bagaimana cara untuk tetap mengontrol perasaan Anda, Silakan baca kembali Pelajaran 3. Berpikir secara berbeda pada Modul 3.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda

*Mencegah buang air kecil di lantai.*

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Titi?

- ✓ Membuat beberapa perubahan pada lingkungan dan pakaian secara sederhana, seperti meletakkan foto toilet pada pintu kamar mandi, menggunakan warna kontras untuk kursi toilet atau mengganti celana Wagiman menjadi celana yang tidak memerlukan ikat pinggang.

Ini merupakan jawaban terbaik. Orang dengan demensia dapat mengalami kesulitan dalam mencari dan menggunakan toilet, sehingga perubahan-perubahan ini dapat membantu Wagiman.

- ✗ Beritahukan kepada suaminya, Wagiman, bahwa ia membuat masalah dan menghukum Wagiman dengan cara tidak mengajaknya pergi untuk jalan-jalan rutin di lingkungan rumahnya.

Ini merupakan jawaban yang tidak baik. Jangan pernah mengancam orang dengan demensia seperti ini. Wagiman akan merasa malu dan tanggapan ini dapat membuat ia merasa marah.

2. Uji pemahaman Anda



Mengatasi hilangnya kontrol kandung kemih.

Menurut Anda, apa tanggapan yang tepat untuk Slamet?

Karena ini merupakan situasi yang memalukan bagi Slamet, ia sebaiknya berhenti membawa ibunya untuk berbelanja.

Ini bukan merupakan tanggapan yang terbaik karena ibunya akan kehilangan aktivitas menyenangkan yang sangat penting.



Slamet sebaiknya mencoba memastikan ibunya ke toilet sebelum pergi berbelanja.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Cara ini merupakan cara yang baik untuk membantu mencegah Sinem kehilangan kontrol kandung kemih.

3. Uji pemahaman Anda



Gunakan produk kebersihan pribadi.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Eti?

Marina sebaiknya memaksa Eti memakai popok.

Ini merupakan jawaban yang salah! Sangat penting untuk memeriksa mengapa orang dengan demensia dapat merasa tidak nyaman dengan popok mereka. Apakah ukurannya salah? Apakah popoknya basah dan apakah perlu diganti?



Marina sebaiknya mengingatkan ibu mertuanya untuk ke kamar mandi di waktu yang terjadwalkan jika ia tidak melakukannya sendiri.

Ini merupakan jawaban terbaik. Kunjungan toilet yang terjadwal dapat membantu mengurangi inkontinensia dan kebutuhan pemakaian popok.

Pelajaran 4. Perawatan pribadi

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjaga kebersihan pribadi, contohnya menggosok gigi, mandi dan berdandan. Oleh karena itu, adanya bantuan untuk menjaga perawatan pribadi dengan baik sangat penting. Bagi orang dengan demensia, perawatan pribadi yang buruk dapat berujung pada infeksi dan masalah kesehatan lainnya, rasa percaya diri yang rendah dan penarikan diri dari aktivitas sosial.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda memikirkan masalah kesehatan dari orang yang Anda rawat serta membantu mereka dengan perawatan pribadinya.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Memodifikasi lingkungan untuk membuat perawatan pribadi menjadi lebih mudah.
2. Tips untuk berpakaian, perawatan mulut, dan bantuan saat mandi sehari-hari.

1. Memodifikasi lingkungan untuk membuat perawatan pribadi menjadi lebih mudah.

Terdapat berbagai alasan terkait mengapa orang tersebut tidak bisa melakukan perawatan pribadi. Salah satunya adalah orang dengan demensia mungkin tidak dapat menemukan barang yang mereka butuhkan untuk perawatan pribadi.

Contohnya, ketika Anda tidak bisa menemukan sikat gigi dan pasta gigi Anda karena gangguan daya ingat, maka akan sulit bagi Anda untuk menggosok gigi Anda.

Akan tetapi, Anda bisa memodifikasi lingkungan Anda agar mempermudah mereka dalam menemukan barang yang mereka butuhkan untuk perawatan pribadi.

Mari kita lihat contohnya

Mami mengalami penyakit Alzheimer, tetapi ia mampu merawat dirinya sendiri tanpa bantuan anggota keluarganya.

Baru-baru ini, suaminya, Amat, menyadari bahwa ia duduk di meja untuk sarapan dengan memakai pakaian tidur tanpa mencuci muka, menyisir rambutnya, atau berdandan sebagaimana biasanya ia lakukan.

1. Uji pemahaman Anda



Mempromosikan kebersihan pribadi.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Amat? Silahkan pilih jawaban yang benar.

- Letakkan barang-barang untuk perawatan pribadinya secara berurutan dan berikan label dengan kata-kata yang berukuran besar dan warna-warni untuk dibaca Mami.
- Minta menantu mereka untuk membawa Mami dari meja ke kamar mandi dan membantunya mandi dan mengganti baju.

Terdapat beberapa alasan mengapa Mami tidak lagi melakukan perawatan pribadi sebelum sarapan. Salah satunya adalah ia dapat mengalami depresi. Untuk informasi lebih lanjut terkait depresi, Silakan lihat **Pelajaran 4. Depresi, kecemasan dan apatis pada Modul 5.**

Tips



Di bawah ini adalah beberapa tips yang dapat membantu orang dengan demensia untuk menemukan barang atau tempat, dan untuk melakukan aktivitas perawatan pribadi secara mandiri.

- Untuk menemukan kamar mandi atau toilet: pasang foto atau kata-kata di pintu kamar mandi atau arahkan orang tersebut ke kamar mandi.
- Untuk menemukan barang-barang perawatan pribadi: buatlah agar barang-barang tersebut mudah dilihat di kamar mandi, berikan label pada barang-barang tersebut dengan nama mereka, gunakan foto atau kata-kata di dinding kamar mandi untuk menunjukkan barang tersebut, gunakan warna yang kontras.
- Untuk membantu membuka dan menutup keran air: gunakan indikator warna untuk melabel arah untuk membuka dan menutup, instruksikan orang tersebut untuk membuka dan menutup, berikan bantuan jika diperlukan.

2. Tips untuk berpakaian, perawatan mulut, dan bantuan saat mandi sehari-hari.

Kesulitan dalam memilih pakaian yang tepat atau cara berpakaian yang tepat.

Demensia dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memilih pakaian dan berpakaian dengan tepat.

Anda dapat membantu orang yang Anda rawat untuk memilih pakaian dan untuk berpakaian dengan memanfaatkan kemampuan mereka yang masih tersisa. Anda sebaiknya tidak mengambil alih tugas-tugas tersebut ketika orang dengan demensia tersebut masih bisa melakukannya.



Mari kita lihat contohnya

Toni mengalami penyakit Alzheimer dan dirawat oleh istrinya, Supriati. Dahulu Toni mempersiapkan pakaiannya di sore hari untuk dipakai keesokan harinya.

Baru-baru ini, Supriati melihat bahwa Toni lupa melakukan hal ini dan cenderung memakai pakaian yang sama setiap harinya. Supriati juga melihat bahwa Toni tidak mengancing seluruh kancing bajunya, ikat pinggangnya tidak terikat dengan baik dan ia lupa mengikat tali sepatunya.

2. Uji pemahaman Anda



Berpakaian.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Supriati? Silahkan pilih jawaban yang benar

- Beritahukan kepada Toni jangan berantakan saat mengenakan pakaian, memilih pakaian untuk Toni dan memakaikan pakaiannya.
- Ingatkan Toni untuk mempersiapkan pakaiannya di sore hari dan dorong ia untuk memakai celana yang tidak membutuhkan ikat pinggang dan sepatu yang tidak membutuhkan tali sepatu.

Kesulitan dalam menggosok gigi.

Demensia tidak hanya memengaruhi memori tetapi juga pengaturan, koordinasi, dan konsentrasi, yang dibutuhkan untuk melakukan perawatan mulut. Perawatan mulut yang buruk berhubungan dengan nafsu makan yang buruk, napas yang tidak sedap, infeksi gigi atau gusi dan masalah kesehatan lainnya.

Tujuan dari membantu perawatan mulut adalah agar orang tersebut dapat memanfaatkan sisa kemampuan mereka sebisa mungkin.

Mari kita lihat contohnya

Sutejo mengalami penyakit Alzheimer tetapi ia mampu menggosok giginya sendiri tanpa bantuan. Akhir-akhir ini, istri Sutejo, Rosnasari, menyadari bahwa suaminya membuat kekacauan di kamar mandi dengan air dan pasta gigi berada di wastafel dan lantai. Ia juga melihat bahwa suaminya tidak mampu menggosok giginya dalam urutan yang biasanya ia lakukan dan tidak bisa memasang gigi palsunya sendiri.

3. Uji pemahaman Anda

Mempromosikan perawatan mulut.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Rosnasari?

Silahkan pilih jawaban yang benar.

- Pasang gigi palsu Sutejo ke dalam mulutnya tanpa bertanya dulu.
- Instruksikan suaminya tentang bagaimana cara menggosok gigi langkah demi langkah dan puji suaminya jika ia melakukannya dengan baik.

1. Aktivitas



Silakan pilih langkah perawatan mulut apa pun di bawah ini yang dibutuhkan oleh orang yang Anda rawat.

- Menempatkan pasta gigi pada sikat gigi.
- Menggosok gigi sesuai urutan yang akan membersihkan gigi dan gusi.
- Berkumur dan membersihkan mulut.
- Menggunakan benang gigi atau tusuk gigi untuk membersihkan sela-sela gigi setiap hari.
- Memakai pelembab bibir untuk melembabkan bibir jika dibutuhkan.
- Memeriksa tanda-tanda infeksi mulut atau sakit gigi jika dibutuhkan.
- Melepas, mencuci, membersihkan, dan menyimpan gigi palsu jika dibutuhkan.



Kesulitan dalam melakukan perawatan pribadi dan mandi.

Demensia juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mencuci rambut mereka dan mandi. Orang dengan demensia dapat memAndang bantuan untuk perawatan pribadi sebagai suatu ancaman terhadap privasi, keselamatan dan keamanan mereka, serta dapat menolak bantuan apa pun.

Mari kita lihat contohnya

Sugeng mengalami penyakit Alzheimer dan dirawat oleh istrinya, Khairulia. Karena usianya, Khairulia sudah tidak mampu membantu memandikan Sugeng, sehingga keluarganya memutuskan ketiga menantunya dapat bergantian membantu mandi Sugeng dengan jadwal mingguan.

Menantu tertuanya sangat baik kepada Sugeng dan meyakinkan Sugeng bahwa ia akan membuat Sugeng nyaman mungkin saat mandi. Ia membawa Sugeng ke kamar mandi dan mulai melepaskan pakaiannya. Sugeng tiba-tiba mendorongnya, berteriak dan memberitahukan kepadanya untuk pergi.

4. Uji pemahaman Anda



Menolak bantuan mandi.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk keluarga Sugeng? Silahkan pilih jawaban yang benar.

- Keluarga Sugeng menyadari bahwa Sugeng mengira menantunya adalah orang asing, karena itu Khairulia memutuskan untuk menenami Sugeng saat memantunya memandikannya.
- Mereka sebaiknya berkata kepada Sugeng bahwa ia seharusnya berterima kasih untuk bantuan yang ia terima dan jika ia terus berperilaku seperti ini, ia akan dikirim ke fasilitas perawatan jangka panjang.

Ketika kita memberikan bantuan untuk perawatan pribadi, sebisa mungkin tanyakan kepada orang dengan demensia tersebut terkait pilihannya dan hargailah keputusannya. Yakinkan mereka bahwa mereka aman dan nyaman.

Orang dengan demensia dapat menunjukkan penolakan saat perawatan pribadi, atau bahkan menjadi agresi seperti Sugeng pada contoh ini. Untuk membaca lebih lanjut terkait bagaimana cara mencegah atau berhadapan dengan agresi, Silakan lihat **Pelajaran 3. Agresi pada Modul 5.**

Tips



Di bawah ini adalah beberapa tips dalam memberikan bantuan saat mandi.

- Identifikasi pilihan waktu mandi orang yang Anda rawat.
- Ubahlah cara mandi dari pancuran/berendam menjadi mandi dengan menggunakan spons. (Catatan: bak berendam sangat sulit untuk dipakai karena licin dan dapat mempersulit pengasuh untuk mengangkat keluar orang dengan demensia tersebut.)
- Jika menggunakan pancuran atau bak berendam, gunakan keset yang anti-slip untuk mencegah tergelincir.
- Tempat duduk atau peralatan adaptif, seperti pegangan tangan dan kursi pancuran, dapat membantu.
- Untuk orang dengan demensia yang takut air, cobalah untuk mengurangi aliran airnya.

2. Aktivitas



Silakan pilih aktivitas perawatan pribadi apa pun yang dibutuhkan oleh orang dengan demensia. Latih mereka melalui langkah-langkah individu yang terlibat pada masing-masing aktivitas.

- Memilih pakaian siang hari.
- Meletakkan keset anti-slip pada lantai.
- Melepas/memakai piyama.
- Mencuci dan mengeringkan tangan.
- Mencuci dan mengeringkan wajah.
- Mencuci dan mengeringkan kaki
- Mencuci dan mengeringkan area genitalia.
- Mengeringkan badan setelah mandi.
- Mengganti pakaian malam hari menjadi pakaian siang hari.
- Bersiap untuk mandi.
- Menyalakan keran air, mengatur suhu air dan bersiap-siap mandi.
- Melepas pakaian sebelum mandi.
- Mencuci rambut/tubuh saat mandi.
- Bercukur.
- Menggunakan handuk untuk mengeringkan rambut/tubuh.
- Memakai losion tubuh untuk melembabkan kulit.
- Memeriksa tanda-tanda masalah kulit.
- Berpakaian setelah mandi.
- Menyisir rambut.
- Menggunakan pengering rambut listrik.
- Memakai make-up.
- Memotong kuku jari tangan dan jari kaki saat dibutuhkan.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Libatkan orang dengan demensia tersebut dalam perawatan pribadi dan perawatan mulut, dengan memanfaatkan sisa kemampuan mereka.
- Ubahlah lingkungan Anda, contohnya dengan cara memberikan petunjuk, mendorong mereka untuk memilih jenis pakaian yang berbeda atau menyediakan tempat duduk saat melakukan perawatan pribadi.
- Libatkan orang yang Anda rawat dalam pengambilan keputusan sehari-hari, contohnya pakaian apa yang ingin mereka kenakan.
- Ingatlah bahwa kurangnya bantuan untuk perawatan pribadi dapat mengakibatkan gelisah atau agresi.
- Bersikaplah dengan penuh kepedulian dan cobalah untuk mengerti mengapa mereka menolak dibantu untuk perawatan pribadinya.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda

*Mempromosikan kebersihan pribadi.***Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Amat?**

- ✓ Letakkan barang-barang untuk perawatan pribadinya secara berurutan dan berikan label dengan kata-kata yang berukuran besar dan warna berbeda untuk dibaca Mami.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Orang dengan demensia dapat kehilangan kemampuan untuk menemukan barang yang tidak terlihat jelas. Membuat suatu lingkungan yang ‘mudah ditemukan’ untuk mereka adalah suatu hal yang sangat penting.

- ✗ Minta menantu mereka untuk membawa Mami dari meja ke kamar mandi dan membantunya mandi dan mengganti baju.

Ini merupakan jawaban yang tidak benar. Amat harus terlebih dahulu mencari tahu apa alasan Mami tidak lagi melakukan perawatan pribadi sebelum sarapan. Selain itu, daripada berasumsi, Amat seharusnya menanyakan istrinya terlebih dahulu apakah ia menginginkan bantuan dari menantunya. Amat bisa membuat Mami semakin kecewa jika ia tidak bertanya terlebih dahulu.

2. Uji pemahaman Anda

Berpakaian.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Supriati?

- Beritahukan kepada Toni bahwa jangan berantakan saat mengenakan pakaian, memilih pakaian untuk Toni dan memakaikan pakaiannya.

Jawaban ini tidak membantu. Bukan salah Toni jika ia mengalami kesulitan dalam berpakaian. Dengan sedikit bantuan tambahan, Toni mungkin masih bisa berpakaian sendiri.

- Ingatkan Toni untuk mempersiapkan pakaiannya di sore hari dan dorong ia untuk memakai celana yang tidak membutuhkan ikat pinggang dan sepatu yang tidak membutuhkan tali sepatu.

Anda benar! Hal ini akan membuat Toni mampu berpakaian sendiri, yang juga akan membantu meningkatkan rasa harga dirinya.

3. Uji pemahaman Anda

Mempromosikan perawatan mulut.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk Rosnasari?

- Pasang gigi palsu Sutejo ke dalam mulutnya tanpa bertanya dulu.

Ini bukan jawaban yang benar. Rosnasari mengambil alih tugas-tugas Sutejo sepenuhnya dan bahkan tidak meminta izinnya. Tanggapan ini dapat membuat Sutejo merasa kecewa.

- Mengajari Sutejo bagaimana cara menggosok giginya langkah demi langkah dan puji suaminya jika ia melakukannya dengan baik.

Ini merupakan jawaban terbaik. Sutejo menjaga tingkat kemandiriannya dengan cara ini, dan dapat membantu meningkatkan rasa harga dirinya.

4. Uji pemahaman Anda



Menolak bantuan mandi.

Menurut Anda, apakah tanggapan yang tepat untuk keluarga Sugeng?

- ✓ Keluarga Sugeng menyadari bahwa Sugeng mengira menantunya adalah orang asing, karena itu Khairulia memutuskan untuk menemani Sugeng saat menantunya memandikannya.

Saran yang bagus! Orang dengan demensia dapat tidak lagi mengenali orang yang dulu mereka kenal. Oleh karena itu, penting untuk memberikan waktu transisi yang cukup untuk mengakrabkan diri dengan orang-orang.

- ✗ Mereka harus berkata kepada Sugeng bahwa ia seharusnya berterima kasih untuk bantuan yang ia terima dan jika ia terus berperilaku seperti ini, ia akan dikirim ke fasilitas perawatan jangka panjang.

Ini merupakan saran yang buruk. Jangan pernah mengancam orang dengan demensia seperti ini. Cara berbicara seperti ini tidak akan membantu situasi dan akan membuat Sugeng merasa sangat stres.

Pelajaran 5. Hari yang menyenangkan

Mengapa pelajaran ini penting?

Menjaga rutinitas dan aktivitas yang dikenal oleh orang dengan demensia adalah suatu hal yang penting untuk membantu membuat suatu hari yang menyenangkan.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Dengan mempelajari bagaimana cara menyesuaikan rutinitas dan aktivitas seiring berubahnya kemampuan orang dengan demensia tersebut.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Membuat rutinitas di siang hari untuk orang dengan demensia.
2. Menyesuaikan rutinitas seiring perubahan kemampuan orang yang Anda rawat.

1. Membuat rutinitas di siang hari untuk orang dengan demensia.

Ketika seseorang mengalami demensia, penting bagi Anda untuk membuat suatu lingkungan yang mendukung mereka untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai.

Hal ini juga berlaku untuk Anda.

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.



Apa itu rutinitas?

Suatu rutinitas adalah sesuatu yang dilakukan seseorang setiap hari atau hampir setiap hari.

Mencoba dan melanjutkan rutinitas bagi orang dengan demensia selama mungkin merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Hal ini dapat menenangkan dan mengurangi stres di rumah. Kenali rutinitas biasa orang tersebut. Jika sebelumnya tidak ada rutinitas, contohnya saat malam hari, maka cara yang dapat membantu adalah dengan membuat suatu rutinitas dan mengikuti rutinitas tersebut secara rutin. Rutinitas ini dapat meliputi minum secangkir teh, mendengarkan musik yang menenangkan, atau berdoa.

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: memulai 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. Seiring berlanjutnya demensia, orang yang Anda rawat akan membutuhkan bantuan untuk setiap aktivitas ini tetapi salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan menjaga rutinitas sehari-hari agar semirip mungkin.

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.

Pada demensia tahap awal, anggota keluarga atau teman Anda mungkin masih bisa melakukan hal yang mereka sukai dengan pendampingan yang minimal. Namun seiring berlanjutnya penyakit tersebut, aktivitas-aktivitas tersebut perlu diubah atau dimodifikasi sehingga mereka masih bisa menikmati aktivitas tersebut. Hal yang penting adalah bersikap fleksibel dan kreatif dalam mencari rutinitas dan sesuaikan aktivitas tersebut seperlunya seiring berjalannya waktu.

Mari kita lihat contohnya

Nurhayati mengalami demensia dan terbiasa minum teh langsung dan telah bersiap-siap di pagi hari. Putrinya, Peny, sangat ingin mendorong ibunya untuk berjalan-jalan setiap hari, sebagaimana direkomendasikan oleh dokter. Peny tidak menyadari rutinitas sehari-hari ibunya, sehingga saat ia mencoba mengajak Nurhayati pergi berjalan-jalan langsung setelah sarapan, Nurhayati menolaknya.

1. Uji pemahaman Anda



Rutinitas pagi.

Apa saran Anda untuk Peny?

Silahkan pilih jawaban yang tepat dari tanggapan di bawah ini.

- Jika Peny menyarankan untuk tetap menjaga rutinitas ibunya yaitu minum teh terlebih dahulu, maka kemungkinan Nurhayati akan pergi berjalan-jalan setelahnya.
- Peny seharusnya menanyakan Nurhayati aktivitas apa yang ia biasa lakukan dan dalam urutan apa dia ingin melakukannya.
- Peny seharusnya memaksa Nurhayati untuk berjalan-jalan karena hal ini disarankan oleh dokter.

Ingat



Menjaga rutinitas merupakan hal yang penting untuk dilakukan (sesuatu yang dilakukan setiap hari atau hampir setiap hari oleh orang dengan demensia). Hal ini dapat membantu menghindari kebingungan, gelisah, kegelisahan, dan kebosanan.

Hal ini juga dapat membantu menghargai martabat orang tersebut. Coba pikirkan sejenak tentang bagaimana perasaan Anda jika rutinitas Anda diubah atau direncanakan oleh orang lain.

2. Menyesuaikan rutinitas terhadap perubahan kemampuan orang yang Anda rawat.

Penting bagi anda untuk menyesuaikan rutinitas seiring berubahnya kemampuan orang yang anda rawat.

Berikut ini beberapa rutinitas umum yang dapat dilakukan saat siang hari untuk orang dengan demensia.

Di pagi hari

Bangun pada waktu yang sama setiap hari.

- **Adaptasi:** mungkin dibutuhkan bantuan untuk bangun karena orang dengan demensia mungkin tidak mampu mengatur alarm secara tepat.

Sarapan di waktu yang sama. Pada demensia tahap awal, anggota keluarga atau teman Anda mungkin masih bisa membuat sarapan mereka sendiri.

- **Adaptasi:** orang dengan demensia mungkin membutuhkan seseorang untuk meletakkan bahan-bahan. Kedepannya, mereka akan membutuhkan bantuan lebih dalam menyiapkan sarapan dan makan.

Melakukan aktivitas perawatan diri, seperti menggosok gigi, mandi/bersih-bersih, berpakaian. Pada tahap awal, orang yang Anda rawat mungkin mampu melakukan semua aktivitas ini tanpa bantuan.

- **Adaptasi:** Barang-barang seperti sikat gigi, pasta gigi, dll. bisa diletakkan di kamar mandi secara jelas untuk mendorong orang tersebut melakukan aktivitas tersebut. Pada demensia tahap lanjut, mungkin seseorang perlu melakukan aktivitas tersebut untuk orang dengan demensia, atau bersamaan dengan mereka.

Ingat



- Membuat rutinitas pagi hari dan menjaga rutinitas tersebut selama mungkin merupakan hal yang penting untuk dilakukan.
- Buatlah penyesuaian seperlunya saat kemampuan orang dengan demensia tersebut berubah.

Untuk tips lebih lanjut, Silakan lihat **Pelajaran 4. Perawatan pribadi pada modul ini.**

Saat siang hari

Hal yang dapat membantu Anda adalah dengan merencanakan aktivitas yang disukai orang yang Anda rawat, berdasarkan minat mereka sebelumnya dan kemampuan mereka saat ini.

Mari kita lihat contohnya

Nurhayati senang membuat kue dan dulu ia membuat kue special dan kue kering untuk acara keluarga. Setelah mengalami demensia, terkadang ia lupa akan bahan-bahan dan urutan memasukkan bahan-bahan tersebut.

Pada awalnya, Nurhayati menggunakan buku masak untuk membantunya agar terus membuat kue tetapi Nurhayati semakin mengalami kesulitan. Kue dan kue kering yang dibuatnya tidak terasa terlalu enak dan harus dibuang. Peny ingin membantu ibunya agar terus melakukan aktivitas ini.

2. Uji pemahaman Anda



Menjaga aktivitas dan minat sebelumnya saat siang hari.

Apa saran Anda untuk Peny?

Silahkan pilih jawaban yang tepat dari tanggapan di bawah ini.

- Peny harus menyimpan semua alat membuat kue dan panci-panci masak dan beritahukan kepada ibunya bahwa ibunya sudah tidak mungkin untuk membuat kue lagi.
- Peny sebaiknya pergi berbelanja dengan ibunya dan membeli kue serta kue kering yang mudah dibuat, “kue instan”, yang membutuhkan sedikit pekerjaan tambahan agar Nurhayati bisa terus melanjutkan masak-memasak dan membuat kue.
- Seiring berubahnya kemampuan Nurhayati, Peny bisa merencanakan sedikit waktu luang saat siang hari untuk masak dan membuat kue bersama ibunya.

Apa itu *sundowning*?

Terkadang orang dengan demensia mudah gelisah, agresi atau kebingungan di sore hari atau menjelang malam. Hal ini seringkali 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.

Mari kita lihat contohnya

Nurhayati senang pergi ke balai desa setiap hari dari jam 12:00 hingga 15:00. Ia makan siang di tempat tersebut dan bertemu temannya untuk melakukan aktivitas bersama. Awalnya Nurhayati berjalan kaki sendiri menuju tempat tersebut namun seiring ingatannya memburuk, ia tidak lagi bisa menemukan jalannya ke pusat tersebut. Peny meminta anggota keluarga lainnya untuk membawa Nurhayati ke balai desa tersebut dan menjemputnya pulang. Cara ini berhasil untuk sementara tetapi akhirnya anggota-anggota keluarga tidak bisa membawa Nurhayati lagi. Peny tidak tahu apa yang harus ia perbuat karena ia tidak bisa selalu bersama Nurhayati setiap sore.

3. Uji pemahaman Anda



Menjaga aktivitas dan minat di luar rumah.

Apa saran Anda untuk Peny?

Silahkan pilih jawaban yang tepat dari tanggapan di bawah ini.

- Peny bisa meminta anggota keluarga lainnya untuk membantu Nurhayati.
- Peny bisa meminta orang lain selain keluarga untuk berjalan bersama Nurhayati ke balai desa, seperti tetangganya.
- Peny bisa memberitahukan ibunya untuk melakukan aktivitas yang tenang di rumah seperti menonton televisi atau mendengarkan radio.

Ingat



Menghargai dan menjaga rutinitas sehari-hari orang tersebut selama mungkin adalah sesuatu yang penting.

Ketika hal ini tidak lagi bisa dilakukan, sesuaikan rutinitas sebisa Anda sehingga aktivitas-aktivitas kunci yang penting bagi orang dengan demensia tersebut masih tetap bisa dilakukan selama mungkin.

Saat waktu tidur

Saat malam hari, biasanya Nurhayati membaca selama 30 menit sebelum tidur. Seiring dengan semakin lanjut demensia yang dideritanya, ia merasa tidak lagi mampu membaca. Terkadang ia hanya bisa menatap buku. Membaca menjadi suatu kegiatan yang membingungkan.

Peny ingin menyesuaikan rutinitas ini agar bisa dilakukan dengan kemampuan Nurhayati saat ini.

4. Uji pemahaman Anda



Menyesuaikan rutinitas.

Apa saran Anda untuk Peny?

Silahkan pilih jawaban yang tepat dari tanggapan di bawah ini.

- Peny bisa membacakan buku ke Nurhayati selama 15 menit sebelum tidur.
- Peny seharusnya menyingkirkan semua buku dari kamar Nurhayati.
- Peny seharusnya membeli beberapa audiobook atau buku yang memiliki lebih banyak gambar dibandingkan kata-kata untuk Nurhayati.

Tips



- Untuk pagi hari, siang hari dan waktu tidur, buatlah rutinitas dan jagalah rutinitas tersebut selama mungkin, tetapi bersiaplah untuk menyesuaikan rutinitas tersebut seiring dengan berubahnya kemampuan orang dengan demensia tersebut.
- Cara yang dapat membantu adalah dengan mencetak daftar rutinitas harian. Lakukan hal ini setiap hari dan pasang daftar tersebut di tempat yang jelas.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Membuat rutinitas merupakan hal yang penting untuk orang dengan demensia.
- Cobalah untuk menjaga agar rutinitas tersebut serupa dengan yang dimiliki oleh anggota keluarga atau teman Anda sebelum mengalami demensia.
- Bersiaplah untuk menyesuaikan rutinitas tersebut seperlunya seiring dengan berubahnya kemampuan orang dengan demensia.



**Anda telah menyelesaikan pelajaran ini,
Selamat!**

1. Uji pemahaman Anda

*Rutinitas pagi.***Apa saran Anda untuk Peny?**

- ✓ Jika Peny menyarankan untuk tetap menjaga rutinitas ibunya yaitu minum teh terlebih dahulu, maka kemungkinan Nurhayati akan pergi berjalan-jalan setelahnya.

Benar! Hal ini akan membantu Nurhayati untuk menjaga rutinitasnya.

- ✓ Peny seharusnya menanyakan Nurhayati aktivitas apa yang ia biasa lakukan dan dalam urutan apa dia ingin melakukannya.

Betul! Peny bisa mempelajari rutinitas Nurhayati. Akan tetapi, hal ini mungkin hanya bisa dilakukan jika Nurhayati berada dalam kondisi demensia tahap awal atau menengah. Kedepannya, Nurhayati mungkin tidak mampu mengingat rutinitasnya.

- ✗ Peny seharusnya memaksa Nurhayati untuk berjalan-jalan karena hal ini disarankan oleh dokter.

Tanggapan ini tidak terlalu baik karena dapat membuat Nurhayati gelisah dan kecewa.



2. Uji pemahaman Anda

Menjaga aktivitas dan minat sebelumnya saat siang hari.

Apa saran Anda untuk Peny?

- ✘ Peny harus menyimpan seluruh alat membuat kue dan panci-panci masak dan beritahukan kepada ibunya bahwa ibunya sudah tidak mungkin untuk melakukan hal ini lagi.

Ini tidak bermanfaat. Peny tidak mencoba mencari cara alternatif untuk membantu ibunya dan hal ini dapat membuat Nurhayati merasa kecewa.

- ✓ Peny seharusnya pergi berbelanja dengan ibunya dan membeli kue dan kue kering yang mudah dibuat, “*out of the box*”, dengan pekerjaan tambahan yang sedikit agar Nurhayati bisa terus melanjutkan masak-memasak dan membuat kue.

Ini merupakan saran yang baik. Cara ini menghargai rutinitas Nurhayati sembari menyesuaikan aktivitas ini dengan kemampuan Nurhayati saat ini.

- ✓ Seiring berubahnya kemampuan Nurhayati, Peny bisa merencanakan sedikit waktu luang saat siang hari untuk masak dan membuat kue bersama ibunya.

Ini merupakan rencana yang sangat baik untuk di masa yang akan datang! Cara ini akan memungkinkan Nurhayati untuk meneruskan rutinitasnya dengan dukungan yang dibutuhkan.

3. Uji pemahaman Anda



Menjaga aktivitas dan minat di luar rumah.

Apa saran Anda untuk Peny?

- ✓ Peny bisa meminta anggota keluarga lainnya untuk membantu Nurhayati.

Ini merupakan ide yang bagus. Jika keluarga lainnya bisa datang secara rutin, maka ini merupakan solusi terbaik untuk Nurhayati karena cara ini menjaga rutinitasnya dan menyesuaikan dengan kemampuan Nurhayati yang berubah.

- ✓ Peny bisa meminta orang lain selain keluarga untuk berjalan bersama Nurhayati ke balai desa, contohnya tetangganya.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Keluarga tidak selalu ada dan terkadang orang lain tidak tahu bagaimana cara agar mereka bisa membantu. Ini merupakan cara konkret yang bisa dilakukan Peny untuk meminta bantuan.

- ✗ Peny bisa memberitahukan ibunya untuk melakukan aktivitas yang tenang di rumah seperti menonton televisi atau mendengarkan radio.

Ini kemungkinan bukan merupakan solusi yang baik untuk saat ini. Cara ini akan mengisolasi Nurhayati dari orang lain dan tidak melibatkan Nurhayati dalam aktivitas yang ia sukai. Cara ini kemungkinan lebih baik dilakukan pada demensia tahap akhir, ketika kemampuan Nurhayati berubah.



4. Uji pemahaman Anda

Menyesuaikan rutinitas.

Apa saran Anda untuk Peny?

- ✓ Peny bisa membacakan bukunya ke Nurhayati selama 15 menit sebelum ia tidur.

Ini merupakan ide yang bagus. Cara ini dapat membantu Nurhayati untuk terus menikmati membaca buku sembari aktivitasnya disesuaikan dengan kemampuannya.

- ✗ Peny seharusnya mengeluarkan semua buku dari kamar Nurhayati.

Ini bukan ide yang bagus karena dengan cara ini, Peny tidak menyadari seberapa pentingnya membaca bagi Nurhayati. Peny harus menyadari bahwa ibunya dan ia sendiri masih bisa melakukan rutinitas ini bersama-sama, tetapi hanya perlu disesuaikan dengan kemampuan Nurhayati.

- ✓ Peny seharusnya membeli beberapa buku yang memiliki lebih banyak gambar dibandingkan kata-kata atau rekaman suara untuk Nurhayati.

Ini merupakan penyesuaian yang bagus untuk orang dengan demensia tahap lanjut yang senang membaca tetapi tidak mampu membaca buku dengan banyak kata-kata.

MODUL

5

MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

- Pelajaran 1. Pengantar perubahan perilaku
- Pelajaran 2. Gangguan daya ingat
- Pelajaran 3. Agresi
- Pelajaran 4. Depresi, kecemasan, dan apatis
- Pelajaran 5. Sulit tidur
- Pelajaran 6. Khayalan dan halusinasi
- Pelajaran 7. Perilaku berulang
- Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat
- Pelajaran 9. Perubahan dalam penilaian
- Pelajaran 10. Menyatukan semuanya

Pelajaran 1. Pengantar perubahan perilaku

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia mengubah cara orang berperilaku, berpikir, atau bertindak. Hal ini tidak hanya dapat membuat orang dengan demensia menjadi stres atau sedih, tetapi juga keluarga dan pendampingnya.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu Anda meningkatkan keterampilan Anda untuk mencegah dan mengatasi perubahan perilaku.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Perubahan perilaku yang dapat membuat stress.
2. Memahami siklus perubahan perilaku.
3. Pendekatan-pendekatan berbeda untuk menanggapi perubahan perilaku.

1. Perubahan perilaku yang dapat membuat stress.

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

“Perilaku apa pun yang membuat Anda atau orang yang Anda rawat menjadi kecewa, merupakan hal yang membuat stress.”

Pada pengantar ini, Anda akan mempelajari:

- Bagaimana Anda bisa mengidentifikasi perilaku yang kemungkinan membuat kecewa, stres atau menyulitkan Anda dan orang yang Anda rawat.
- Bagaimana Anda bisa menangani perubahan perilaku.
- Bagaimana Anda bisa mengubah keadaan untuk mengurangi atau mencegah perubahan perilaku.

1. Aktivitas

Apakah orang yang Anda rawat pernah mengalami perubahan perilaku berikut ini?

Silahkan pilih semua jawaban yang sesuai.

Perubahan perilaku	Contoh
<input type="checkbox"/> Gangguan daya ingat.	Lupa atau kehilangan barang, tidak mampu mengingat kejadian baru-baru ini atau mengingat tanggal dan hari apa.
<input type="checkbox"/> Agresi.	Berbicara atau berperilaku secara mengancam, atau melakukan hal yang membuat Anda ketakutan.
<input type="checkbox"/> Depresi, kecemasan, atau apatis.	Merasa sedih, khawatir, ketakutan, frustrasi atau marah, menjadi emosional yang tidak seperti biasanya, menangis, gelisah atau gelisah, menarik diri, tidak bahagia, apatis atau bereaksi secara lamban.
<input type="checkbox"/> Sulit tidur.	Gelisah saat malam hari, membangunkan Anda atau anggota keluarga lainnya.
<input type="checkbox"/> Khayalan dan halusinasi: melihat atau mendengar sesuatu yang tidak ada.	Salah mengartikan sesuatu, memiliki keyakinan yang tidak bisa dikoreksi, melihat atau mendengar sesuatu yang sebenarnya tidak ada, atau menjadi curiga dengan orang-orang sekitar.

1. Aktivitas

Perubahan perilaku	Contoh
<input type="checkbox"/> Perilaku berulang: melakukan sesuatu berulang-ulang kali.	Mengulang pertanyaan yang sama atau tindakan yang sama secara berkali-kali.
<input type="checkbox"/> Berkeliaran: banyak berjalan-jalan.	Terus menerus berjalan-jalan, meninggalkan rumah dan tersesat. Berbicara hal yang salah di waktu yang tidak tepat, berperilaku tidak sopan dalam suatu situasi, tidak memahami keterbatasannya sendiri.
<input type="checkbox"/> Perubahan dalam penilaian.	Saat ini tidak ada gejala-gejala tersebut.
<input type="checkbox"/> Saat ini tidak ada.	

Ingat

Banyak hal yang bisa menyebabkan perubahan perilaku yang membuat Anda atau orang yang Anda rawat menjadi kesal. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap hubungan Anda dengan orang yang Anda rawat. Hal ini bahkan dapat membuat Anda merasa sedih, marah, bingung, atau cemas.

Kadang-kadang, Anda mungkin akan merasa bahwa Anda tidak mampu menghadapi situasi ini.

Pada pelajaran ini Anda akan mempelajari apa yang bisa Anda lakukan untuk mengurangi atau mencegah situasi-situasi tersebut.

2. Memahami siklus perubahan perilaku.

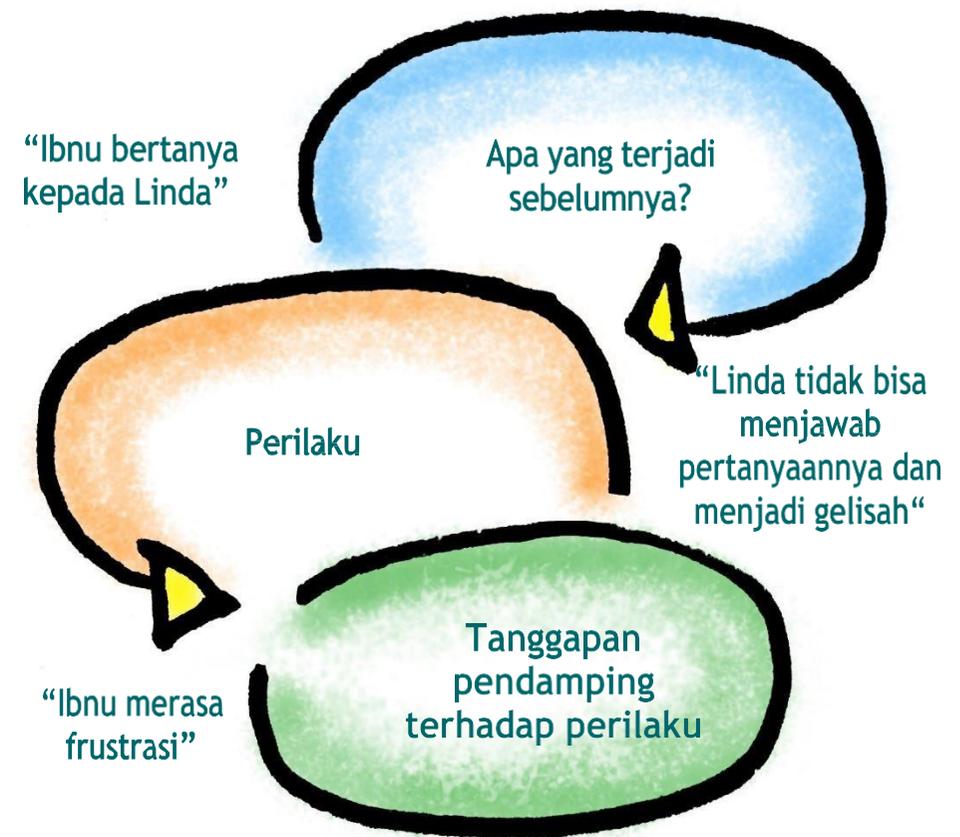
Penting untuk memahami perubahan perilaku dan apa yang terjadi sebelum dan sesudah perilaku tersebut. Terkadang Anda bisa mengurangi atau bahkan mencegah perilaku tertentu. Jika Anda mengetahui apa yang terjadi sebelum atau “pemicu” perilaku tersebut, hal ini dapat membantu Anda untuk mengurangi atau mencegah perilaku tersebut.

Mari kita lihat contohnya

Linda mengalami demensia, seperti orang yang Anda rawat. Ia dirawat oleh suaminya, Ibnu, seperti anggota keluarga atau teman Anda dirawat oleh Anda.

Ibnu seringkali bertanya kepada Linda apakah ia bisa mengingat siapa yang datang mengunjungi minggu kemarin atau makanan apa yang ia makan saat makan malam kemarin. Linda tidak bisa mengingat hal-hal ini dan menjadi gelisah. Akibatnya, Ibnu merasa frustrasi.

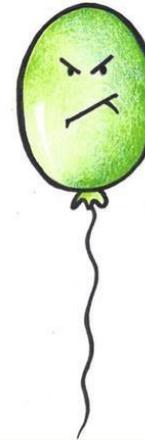
Diagram di bawah ini menunjukkan apa yang sedang terjadi.



Apakah yang terjadi sebelum adanya perilaku tersebut?

Menurut Anda, apakah yang terjadi sebelum Linda merasa gelisah yang mungkin bisa Anda ubah? Berikut di bawah ini merupakan beberapa contoh.

1. Ibnu menanyakan pertanyaan yang tidak bisa dijawab oleh Linda.
2. Nada suara Ibnu saat menanyakan pertanyaan ini membuat Linda merasa gugup.



1. Uji pemahaman Anda



Mengidentifikasi apa yang terjadi sebelum perilaku tersebut.

Sekarang Silakan Anda coba sendiri. Silakan isi ide Anda terkait apa yang terjadi sebelum Linda menjadi gelisah di kotak di bawah ini. Ketika Anda selesai, lihatlah bagian jawaban di akhir dari pelajaran ini untuk ide-ide lebih lanjut.

Sekarang mari kita lihat tanggapan Ibnu.

Jadi, apakah yang kita coba lakukan? Kita mencoba untuk memisahkan apa yang terjadi **sebelum** suatu perilaku muncul dan apa tanggapan pendamping **setelah** perilaku tersebut.

Bagaimana tanggapan Ibnu pada contoh ini?

Ibnu merasa frustrasi karena istrinya, Linda, lupa siapa yang datang berkunjung dan apa yang ia makan saat makan malam.

Ibnu dapat memilih untuk mengubah tanggapannya.

2. Uji pemahaman Anda



Berbagai cara untuk menanggapi perubahan perilaku.

Berikut ini adalah beberapa tanggapan, ada yang baik, dan ada yang tidak baik. Silakan pilih mana yang menurut Anda merupakan tanggapan yang baik.

Ibnu bisa:

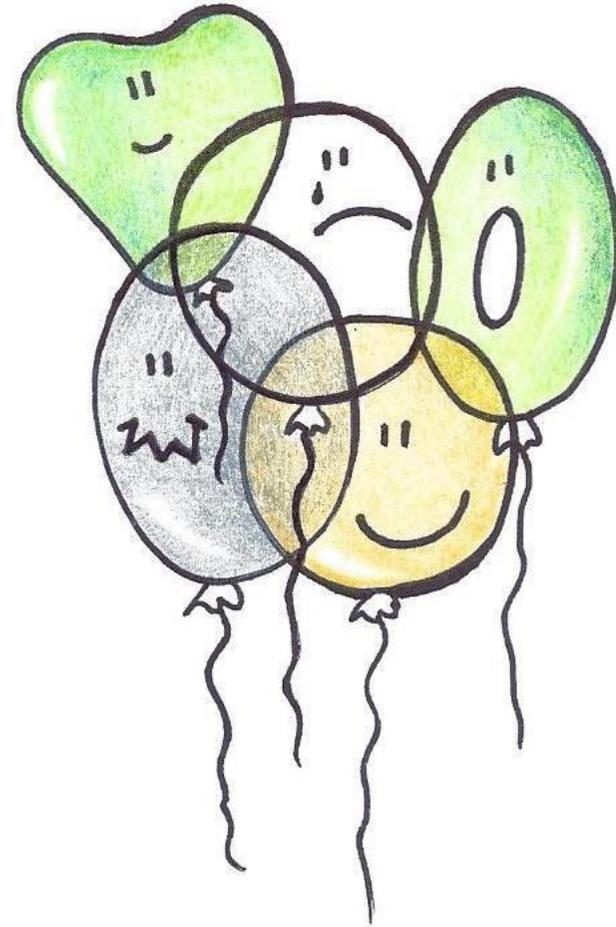
- Menunjukkan bahwa ia frustrasi.
- Mengambil napas dalam.
- Menunjukkan kekesalannya dengan berkata: “Sudah saya jawab, jangan ganggu saya.”
- Mengingat sendiri bahwa istrinya mengalami demensia dan mau tidak mau mengalami penurunan daya ingat. Ia tidak dengan sengaja melupakannya.
- Selanjutnya, ingatlah bahwa menanyakan pertanyaan tersebut kepada istrinya hanya akan membuat frustrasi, tidak hanya pada dirinya sendiri tetapi juga istrinya.
- Berusahalah bersama Linda untuk mencatat kegiatan/kejadian keluarga dan sosial di suatu buku harian keluarga.

3. Pendekatan-pendekatan berbeda untuk menanggapi perubahan perilaku.

Bagaimana jika pendekatan yang Ibnu pertama coba tidak berhasil? Situasi yang berbeda membutuhkan pendekatan yang berbeda, jadi Ibnu sebaiknya tidak menyerah! Ibnu dapat mencoba berbagai pendekatan hingga ia menemukan suatu pendekatan yang dapat berhasil.

Berikut ini beberapa hal yang bisa dilakukan oleh Ibnu:

- Ia bisa meminta saran orang lain, seperti tenaga kesehatan yang menanganinya.
- Ia juga bisa bertanya pada organisasi Alzheimer di negaranya: <https://www.alzi.or.id>.
- Ia bisa mencari informasi di internet.



2. Aktivitas



Sekarang pikirkan tentang situasi Anda sendiri.

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri dengan orang yang Anda rawat. Gunakan baris kosong di bawah ini, seakan seperti catatan harian.

Perilaku apa yang paling membuat Anda stres atau kesal dalam satu bulan terakhir ini?

Apa yang bisa Anda lakukan untuk mengubah apa yang terjadi sebelum perilaku tersebut muncul agar mengurangi atau mencegah perilaku tersebut?

Bagaimana Anda bisa menanggapi situasi tersebut?

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Orang dengan demensia dapat mengalami perubahan perilaku yang membuat mereka atau orang-orang disekitarnya merasa stres atau kecewa.
- Mengidentifikasi apa yang terjadi sebelum perilaku yang membuat stres tersebut muncul, hal ini dapat berguna untuk memahami apa yang dapat menyebabkan atau memperburuk hal tersebut.
- Hal yang juga bisa membantu adalah dengan mengidentifikasi bagaimana biasanya Anda menanggapi, apa yang Anda rasakan atau apa yang Anda lakukan.
- Ambil napas dalam dan pikirkan cara terbaik yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda rawat menjadi stres dalam menanggapi.
- Cobalah tanggapan dan pendekatan yang berbeda, karena cara yang pertama tidak selalu berhasil.
- Mintalah bantuan profesional jika Anda tidak bisa menangani situasi tersebut.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Mengidentifikasi apa yang terjadi sebelum perilaku tersebut muncul.

- Linda mengalami demensia. Bagi Linda, mengingat siapa yang datang berkunjung minggu lalu merupakan hal yang sulit.
- Linda mengalami demensia dan tidak bisa mengingat apa yang ia makan saat makan malam.



2. Uji pemahaman Anda



Berbagai cara untuk menanggapi perubahan perilaku.

Dengan cara apa Ibnu bisa menanggapi?

- Menunjukkan bahwa ia frustrasi.

Ini bukan tanggapan yang terbaik. Menunjukkan bahwa ia frustrasi merupakan cara yang tidak tepat dalam mengatasi perilaku yang membuat stres, cara ini bahkan dapat membuat orang dengan demensia tersebut merasa marah.

- Mengambil napas dalam.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Cara ini menunjukkan bahwa Ibnu mencoba mengendalikan rasa frustrasinya.

- Menunjukkan kekesalannya dengan berkata: “Sudah saya jawab, jangan ganggu saya.”

Reaksi ini tidak terlalu baik, karena kekesalan Ibnu dapat membuat Linda semakin kecewa.

- Mengingatnkan dirinya sendiri bahwa istrinya mengalami demensia dan mau tidak mau mengalami penurunan daya ingat. Ia tidak dengan sengaja melupakannya.

Ini merupakan tanggapan yang baik, karena Ibnu menyadari bahwa Linda mengalami demensia.

- Selanjutnya, ingatlah bahwa menanyakan pertanyaan tersebut kepada istrinya hanya akan membuat frustrasi, tidak hanya pada dirinya sendiri, tetapi juga istrinya.

Ini merupakan tanggapan yang baik, karena cara ini dapat mencegah terjadinya situasi yang membuat frustrasi ini.

- Berusahalah bersama Linda untuk mencatat acara-acara keluarga dan sosial di suatu catatan keluarga.

Ini merupakan tanggapan yang baik, karena mereka bisa sewaktu-waktu mengenang peristiwa-peristiwa yang terjadi jika Linda merindukan anggota keluarga dan teman-temannya.

Pelajaran 2. Gangguan daya ingat

Mengapa pelajaran ini penting?

Gangguan daya ingat dapat membuat orang dengan demensia dan pendampingnya menjadi frustrasi.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

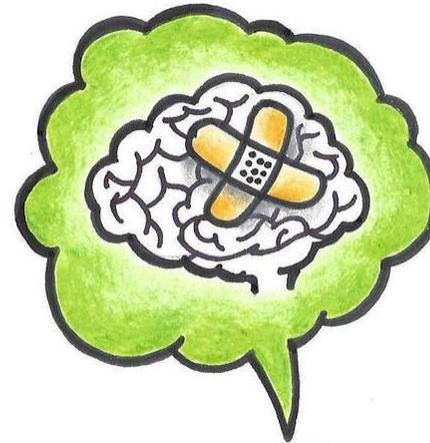
Pada pelajaran ini Anda akan melatih beberapa cara untuk merespon gangguan daya ingat dan mencari tahu apa yang bisa membantu Anda untuk berhadapan dengan semakin memburuknya daya ingat orang tersebut.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apa itu gangguan daya ingat?
2. Bagaimana cara untuk menanggapi gangguan daya ingat?

1. Apa itu gangguan daya ingat?

Seiring berjalannya waktu, orang dengan demensia akan semakin memburuk gangguan daya ingatnya. Pada awalnya, mereka dapat lupa acara/kejadian baru-baru ini, dimana mereka meletakkan kunci, dompet atau kertas tertentu. Mereka merasa lebih sulit untuk mengingat nomor telepon, tanggal-tanggal penting dan janji-janji. Akan tetapi, ingatan masa lalu, seperti ingatan masa kecil, biasanya tersimpan untuk jangka waktu yang lebih lama.



2. Bagaimana cara untuk menanggapi gangguan daya ingat?

Pada pelajaran ini Anda bisa melatih beberapa cara untuk menanggapi gangguan daya ingat, dan mencari tahu apa yang bisa membantu Anda untuk menghadapinya.

Mari kita lihat contohnya

Fauziah mengalami demensia. Ia memiliki seorang putri bernama Rita. Mereka tinggal berdekatan antara satu sama lain. Ketika Rita mengunjungi rumah Fauziah, ia menyadari bahwa kulkas atau lemari makanannya kosong. Fauziah sering lupa apa yang ia biasanya beli dari pasar.

Orang yang Anda rawat kemungkinan juga lupa akan hal lainnya. Begitu juga yang terjadi pada Fauziah.

1. Uji pemahaman Anda



Lupa membeli bahan makanan.

Apa saran Anda bagi Rita untuk menghadapi gangguan daya ingat ibunya?

Silakan pilih semua jawaban yang menurut Anda sesuai dari daftar di bawah ini.

- Minta tetangga untuk pergi ke pasar bersama Fauziah seminggu sekali untuk membeli bahan makanan.
- Buatlah suatu bantuan pengingat bersama Fauziah, contohnya seperti suatu daftar bahan makanan yang perlu dibeli Fauziah, dan letakkan daftar tersebut di suatu tempat yang bisa terlihat, sehingga mudah untuk dijangkau.
- Segera pergi dan membeli bahan makanan.
- Bertanya: “Ibu, kenapa sih? Tidak ada makanan di rumah ini”.
- Duduk bersama Fauziah dan membuat daftar bahan makanan. Pergi berbelanja bersama.

Mari kita lihat contoh lainnya.

Rita dan Fauziah sedang berbicara di telepon. Rita menyadari bahwa Fauziah seringkali lupa apa yang ia biasanya lakukan sehari-hari. Rita tidak sabar dengan Fauziah, dan berkata kepada ibunya, “ini semakin memburuk”.

2. Uji pemahaman Anda



Lupa aktivitas sehari-hari.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya tanggapan Rita?

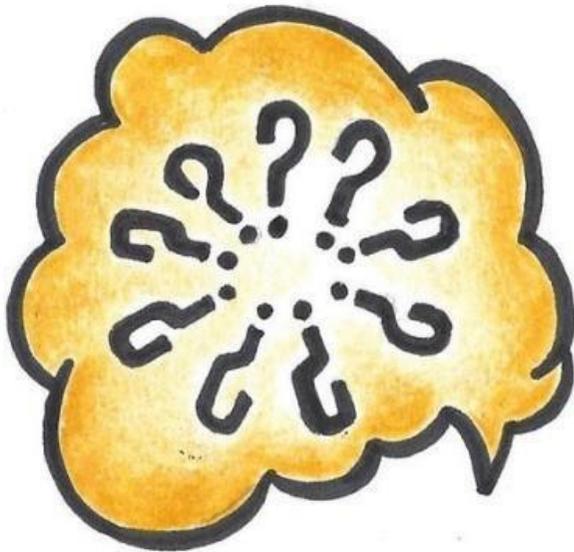
Silakan pilih semua jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai dari daftar di bawah ini.

- Beritahukan kepada ibunya apa yang harus dilakukan melalui telepon.
- Tanyakan kepada ibunya apa yang biasanya ia lakukan pada hari itu. Contohnya, hari Senin adalah hari mencuci baju; hari Kamis adalah hari pergi ke pasar.
- Pindah untuk tinggal bersama ibunya.
- Langsung datang dan mengambil alih situasi, dengan memberikan perintah pada ibunya.
- Berencana mengunjungi Fauziah setiap akhir minggu dan membuat daftar hal yang harus dikerjakan setiap harinya selama seminggu.
- Mempekerjakan seseorang untuk selalu mendampingi ibunya.
- Saat sedang menelepon ibunya, minta ibunya untuk mengambil pensil dan kertas. Bicarakan rencana untuk hari itu secara bersama-sama.

Terkadang gangguan daya ingat dapat berakibat lebih serius, seperti pada contoh berikut ini.

Mari kita lihat contohnya

Rita datang untuk berkunjung dan melihat bahwa Fauziah mengalami masalah dalam mengingat obat mana yang harus diminum dan kapan harus meminumnya.



3. Uji pemahaman Anda



Lupa akan obat-obatan.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya tanggapan Rita pada situasi ini?

Silakan pilih semua jawaban yang menurut Anda sesuai dari daftar di bawah ini.

- Rita meletakkan catatan di dekat jam saat ibunya harus minum obat.
- Rita mengatakan, “Ibu, bagaimana ibu bisa lupa obat-obatan ibu?”, dan “ibu tahu ibu membutuhkan obat-obatan itu agar tetap sehat!”
- Rita memeriksa lemari obat, duduk dan menangis karena masalah gangguan daya ingat pada ibunya.
- Rita melihat Kembali obat-obatan itu bersama ibunya. Ia membeli kotak obat, dan meletakkan obat-obat tersebut di dalam kotak-kotak obat pada hari dan waktu yang sesuai dan menelepon ibunya setiap hari untuk menyuruh ibunya meminum obat.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Gangguan daya ingat sangat umum terjadi pada orang dengan demensia.
- Menghadapi gangguan daya ingat dapat membuat stres.
- Bila ada gangguan daya ingat, cobalah menggunakan alat bantu untuk mengingat seperti sebuah catatan, kotak obat, pengingat atau alarm, dll.
- Jika memungkinkan, libatkan orang yang Anda rawat untuk mencari jalan yang terbaik untuk mendukung mereka jika terdapat kasus gangguan daya ingat.
- Penting untuk mengingat bahwa orang dengan demensia tidak dapat disalahkan, karena bukan kemauan mereka untuk lupa.
- Ketika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Sadarlah bahwa akan ada hari-hari baik dan hari-hari buruk.
- Ingatkan diri Anda sendiri bahwa gangguan daya ingat merupakan bagian dari penyakit.
- Bila orang yang ada rawat mengalami gangguan daya ingat, ambil napas panjang dan pikirkan cara menanggapi yang terbaik yang paling tidak membuat stres Anda dan orang yang Anda rawat.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Lupa membeli bahan makanan.

Apa saran Anda bagi Rita untuk berhadapan dengan kondisi gangguan daya ingat ibunya?

- ✓ Minta tetangga untuk pergi bersama Fauziah setiap sekali seminggu untuk membeli bahan makanan ke pasar.
Ini merupakan cara yang bermanfaat. Fauziah akan mendapatkan bahan makanan serta kunjungan yang menyenangkan dari tetangganya.
- ✓ Buatlah suatu bantuan pengingat bersama Fauziah, contohnya seperti suatu daftar bahan makanan yang perlu dibeli Fauziah, dan letakkan daftar tersebut di suatu tempat yang bisa terlihat, sehingga mudah untuk dijangkau.
Ini merupakan tanggapan yang baik. Cara ini menanggapi gangguan daya ingat Fauziah, dan dapat menjadi suatu aktivitas mingguan bersama yang menyenangkan.
- ✗ Segera pergi dan membeli bahan makanan.
Jawaban ini **tidak terlalu baik** karena ini merupakan reaksi panik dan solusi sesaat. Cara ini tidak menyelesaikan masalah yang ada.

- ✗ Bertanya: “Ibu, apa yang salah denganmu, tidak ada makanan di rumah ini.”

Jawaban ini **tidak terlalu baik** kemauan Fauziah untuk lupa membeli makanan dan Fauziah dapat merasa malu karena ia telah melakukan suatu kesalahan. Cara ini tidak memperbaiki situasi.

- ✓ Duduk bersama Fauziah dan membuat daftar bahan makanan. Pergi berbelanja Bersama.

Jawaban ini dapat menjadi **jawaban yang baik** karena Rita menanggapi kebutuhan ibunya. Namun demikian, ia mungkin bisa mencoba cara lain terlebih dahulu. Contohnya, dengan daftar belanjaan yang masih bisa dibeli ibunya sendiri.

2. Uji pemahaman Anda



Lupa aktivitas sehari-hari.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya tanggapan Rita?

- Beritahukan kepada ibunya apa yang harus dilakukan melalui telepon.
Jawaban ini tidak terlalu baik karena ibunya mungkin tidak mengerti atau tidak mampu mengikuti percakapan melalui telepon.
- Tanyakan kepada ibunya apa yang biasanya ia lakukan pada hari itu. Contohnya, hari Senin adalah hari mencuci baju; hari Kamis adalah hari pergi ke pasar.
Jawaban ini mungkin adalah **jawaban yang baik** karena Rita bisa menggunakan informasi ini untuk mengingatkan ibunya.
- Pindah untuk tinggal bersama ibunya.
Jawaban ini **bukan jawaban yang benar**. Terdapat beberapa pendekatan lainnya yang tidak terlalu drastis yang masih belum dicoba oleh Rita.
- Langsung datang dan mengambil alih situasi, dengan memerintahkan ibunya.
Jawaban ini **tidak terlalu baik** karena merupakan solusi satu-kali dan tidak menyelesaikan masalah yang ada.

- Berencana mengunjungi Fauziah setiap akhir minggu dan membuat daftar hal yang harus dikerjakan setiap harinya selama seminggu.
Ini merupakan tanggapan yang baik karena dapat membantu ibunya untuk mengingat.
- Mempekerjakan seseorang untuk selalu mendampingi ibunya.
Jawaban ini **bukan jawaban yang tepat**. Terdapat beberapa pendekatan lainnya yang tidak terlalu drastis yang masih belum dicoba oleh Rita.
- Saat sedang menelepon ibunya, minta ibunya untuk mengambil pensil dan kertas. Bicarakan rencana untuk hari itu secara bersama-sama.
Ini merupakan tanggapan yang baik karena dapat membantu ibunya untuk mengingat. Rita bisa menelepon ibunya setiap pagi di waktu tertentu, dan meminta ibunya untuk mengambil pensil dan kertas untuk merencanakan hari secara bersama-sama.

3. Uji pemahaman Anda



Lupa akan obat-obatan.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya tanggapan Rita pada situasi ini?

- ✓ Rita meletakkan catatan di dekat jam saat ibunya harus minum obat.

Cara ini mungkin baik untuk dilakukan karena alat bantu pengingat dapat membantu Fauziah agar ingat minum obat.

- ✗ Rita mengatakan, “Ibu, bagaimana ibu bisa lupa obat-obatan ibu?”, dan “ibu tahu ibu membutuhkan obat-obatan itu agar tetap sehat!”

Tanggapan ini tidak bermanfaat karena bukan kemauan Fauziah untuk lupa minum obat. Kehilangan ingatan merupakan bagian dari penyakitnya.

- ✗ Rita memeriksa lemari obat, duduk dan menangis karena masalah hilangnya ingatan pada ibunya.

Ini bukan cara untuk mengatasi gangguan daya ingat ibunya. Marah tidak akan menyelesaikan ibunya yang lupa minum obat.

- ✓ Rita melihat kembali obat-obatan itu bersama ibunya. Ia membeli kotak obat, dan meletakkan obat-obat tersebut di dalam kotak-kotak obat pada hari dan waktu yang sesuai dan menelepon ibunya setiap hari untuk menyuruh ibunya meminum obat.

Ini adalah tanggapan yang baik karena alat bantu pengingat ini dapat membantu Fauziah untuk minum obat di hari dan jam yang tepat. Beberapa kotak obat memiliki alarm yang bisa diatur untuk mengingatkan orang tersebut untuk minum obat secara mandiri.

Pelajaran 3. Agresi

Mengapa pelajaran ini penting?

Terkadang, orang dengan demensia dapat menjadi pemarah, agresi, atau kasar. Hal ini seringkali merupakan salah satu hal tersulit yang harus dihadapi oleh pendamping.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu Anda untuk mengerti kemungkinan penyebab agresi dan meningkatkan keterampilan Anda untuk mencegah atau mengatasi agresi.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapa agresi bisa terjadi?
2. Bagaimana cara menanggapi agresi?
3. Bagaimana cara untuk mengatasi agresi yang sedang berlangsung?

1. Mengapa agresi bisa terjadi?

Terkadang, orang dengan demensia dapat menjadi marah, agresi, atau kasar.

Agresi dapat terjadi karena berbagai alasan. 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.

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

Mereka juga bisa mengalami perubahan pada kepribadian atau kesehatan mental yang berkontribusi terhadap perilaku agresif.

Terkadang, agresi ditujukan kepada orang yang dikenal oleh orang dengan demensia tersebut. Terkadang juga bisa ditujukan kepada orang asing. Agresi seringkali merupakan salah satu hal yang paling sulit diatasi oleh pendamping.

1. Aktivitas



Mari kita lihat situasi Anda

Pilih jawaban Anda, ya atau tidak.

Apakah orang yang Anda rawat pernah berbicara kepada Anda atau orang lain dengan cara yang agresif?

- Ya
- Tidak

Pilih jawaban Anda, ya atau tidak.

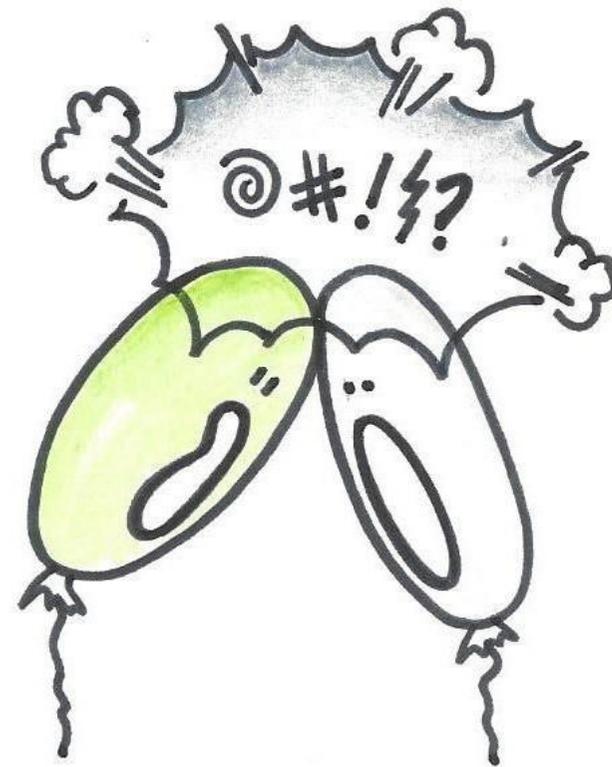
Apakah orang yang Anda rawat pernah beragresi kepada Anda atau orang lain?

- Ya
- Tidak

WASPADALAH!



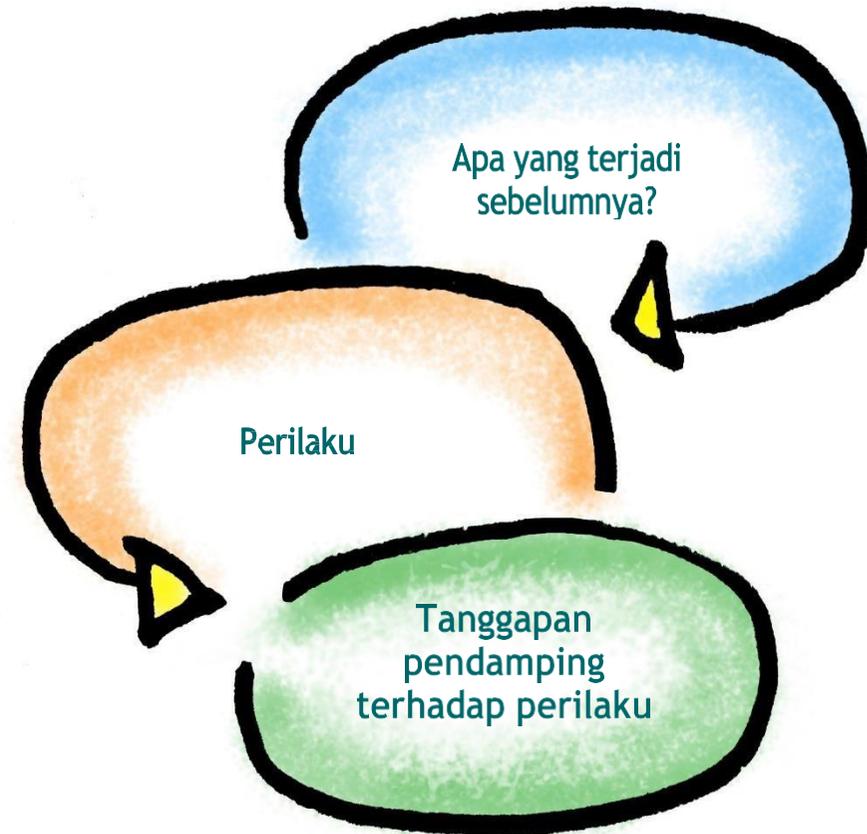
Jika orang tersebut mendadak beragresi, kemungkinan ada penyebab yang mendasarinya (contohnya infeksi saluran kemih) yang harus diperiksa oleh dokter.



Apakah Anda ingat siklus perubahan perilaku?

Seperti yang telah kita bahas pada Pelajaran 1. Pengantar perubahan perilaku, untuk membantu Anda dalam mengatasi perubahan perilaku, penting untuk menghentikan siklus tanggapan yang membuat stres menjadi tiga bagian.

Seperti berikut ini



Mari kita lihat bagaimana cara kerja siklus tersebut dengan contoh lainnya.

Abdur ingin membantu ayah mertuanya, Edi, untuk mandi karena Edi harus menemui dokter. Abdur berkata: “sekarang waktunya ayah mandi”. Edi menolaknya. Abdur tidak punya waktu banyak dan lalu menarik lengan ayah mertuanya. Ia berkata: “Ayah harus mandi karena ayah akan menemui dokter.” Edi menarik lengannya dan menolak.

Edi jauh lebih kuat dibandingkan Abdur. Abdur menarik lengan Edi lagi dan mengatakan dengan marah: “Ayah harus mandi karena ayah akan menemui dokter dan ayah harus dalam kondisi bersih.” Edi menjadi sangat marah, berteriak dan bahkan mencoba mendorong Abdur, sehingga Abdur pun menjadi kesal.

1. Uji pemahaman Anda



Memahami agresi.

Edi dengan marah menolak untuk mandi.

Dapatkah Anda membagi siklus perubahan perilaku pada contoh ini menjadi tiga bagian? *Silakan isi kotak-kotak di bawah ini.*

Apa yang terjadi sebelum perilaku?	Apakah perilaku yang membuat stres?	Apakah tanggapan Abdur?

2. Bagaimana cara menanggapi agresi?

Terdapat banyak cara untuk menanggapi agresi. Beberapa diantaranya merupakan cara yang bagus, dan beberapa lainnya tidak. Anda bisa mempelajarinya secara lebih lanjut pada latihan di bawah ini.

2. Uji pemahaman Anda



Menanggapi agresi.

Bagaimana seharusnya tanggapan Abdur?

Silakan pilih jawaban yang menurut Anda merupakan tanggapan yang baik.

Abdur bisa:

- Tetap memaksa ayah mertuanya untuk memulai mandi.
- Menjaga kehormatan dan privasi ayah mertuanya. Ia bisa membiarkan ayah mertuanya memakai jubah mandi atau handuk hingga ia benar-benar mandi.
- Memainkan lagu yang menenangkan dan yang disukai Edi.
- Meninggalkan Edi dahulu dan kembali lagi nantinya.
- Jelaskan secara logis mengapa ia harus mandi.
- Posisikan dirinya di posisi Edi, dan mencoba mengerti mengapa Edi tidak mau mandi.

2. Uji pemahaman Anda (sambungan)



Menanggapi agresi.

- Pastikan ada cukup waktu sehingga tidak membuat stres. Daripada mencoba memandikan Edi tepat sebelum jadwal bertemu dokter, ketika segala sesuatunya terburu-buru, Abdur mungkin bisa memandikannya hari sebelumnya.
- Sebelum waktu mandi, carilah waktu yang terbaik untuk Edi mandi dan cari tahu apakah ia lebih memilih mandi berendam atau dengan shower/gayung.
- Saat memandikan Edi, tutupi bahunya dengan handuk untuk membantu ia agar martabatnya terjaga dan agar tidak kedinginan.
- Minta bantuan orang lain saat Edi harus mandi.
- Memandikan Edi di tempat tidur menggunakan handuk yang dibasahi dengan air hangat dan sabun tanpa membawanya ke kamar mandi.
- Berbicara dengan nada yang kesal: “Sudah saya jawab, jangan ganggu saya terus.” “Anda harus mandi!”

3. Bagaimana cara untuk mengatasi agresi yang sedang berlangsung?

Terkadang pendekatan pertama Anda mungkin tidak berhasil. Jangan putus harapan, tanggapan yang berbeda dibutuhkan pada situasi yang berbeda.

3. Uji pemahaman Anda



Perilaku agresif yang sedang berlangsung.

Apa yang bisa dilakukan oleh Abdur jika pendekatannya tidak berhasil saat pertama kali?

Silakan pilih semua jawaban yang sesuai.

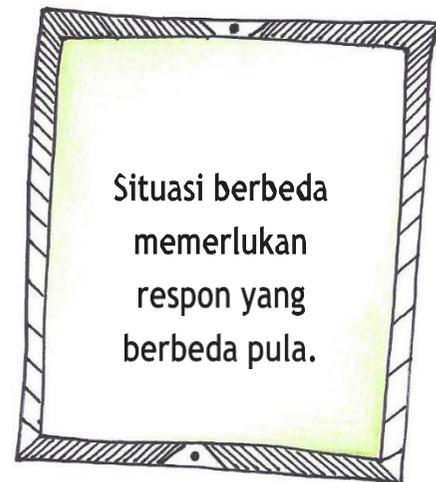
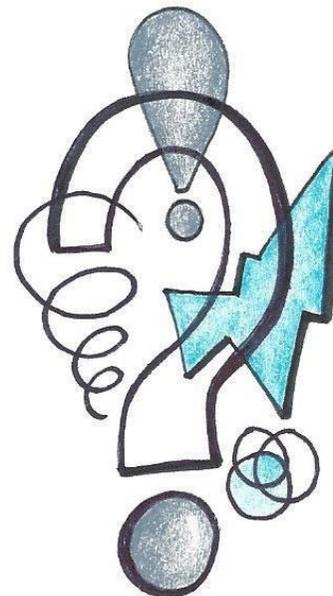
- Abdur bisa mencoba beberapa pendekatan lainnya hingga ia menemukan satu pendekatan yang berhasil.
- Abdur bisa meminta saran dari orang lain.

Ingat



Ambil napas dalam dan pikirkan cara menanggapi yang paling positif dan tidak membuat stress Anda dan orang yang Anda rawat.

Ingatlah bahwa agresi dapat merupakan bagian dari demensia atau reaksi terhadap penyakit ini.



2. Aktivitas



Mari kita lihat situasi Anda sendiri.

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri.

Pemahkah orang yang Anda rawat beragresi kepada Anda? *Jika ya, jelaskan saat terakhir kali hal ini terjadi di kotak di bawah ini.*

Apa yang terjadi sebelum orang yang Anda rawat menjadi agresi?

Apa yang bisa Anda lakukan untuk mengubah reaksi Anda terhadap perilaku tersebut?

Apa yang bisa diubah dari lingkungan sekitar agar situasi lebih tenang?

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari

- Orang dengan demensia dapat berperilaku agresif, seperti berteriak, mendorong, atau menyorokkan pendampingnya.
- Perilaku agresif dapat membuat orang dengan demensia maupun pendampingnya menjadi sangat kesal.
- Cobalah untuk mengubah lingkungannya agar lebih menenangkan.
- Cobalah untuk menjaga martabat orang dengan demensia, jangan paksa mereka untuk ikut mengikuti aktivitas yang tidak ingin mereka lakukan.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Pahami bahwa walaupun ada saatnya situasi memburuk, namun ada pula saat-saat yang lebih baik.
- Ingatlah bahwa agresi dapat merupakan bagian dari demensia atau reaksi terhadap penyakit ini.

Jika orang yang Anda rawat tiba-tiba berperilaku agresif, kemungkinan ada penyebab yang harus diperiksa oleh dokter (contohnya infeksi saluran kemih).

- Ambil napas dalam dan pikirkan cara menanggapi yang paling positif dan tidak membuat stres Anda dan orang yang Anda rawat.
- Jika orang yang Anda rawat masih terus berperilaku agresif, terdapat banyak informasi yang tersedia di internet. Contohnya, silakan lihat website asosiasi Alzheimer di negara Anda (Indonesia: www.alzi.or.id).



**Anda telah menyelesaikan
pelajaran ini, Selamat!**

1. Uji pemahaman Anda



Memahami agresi.

Edi dengan marah menolak untuk mandi

Dapatkah Anda membagi siklus perubahan perilaku pada contoh ini menjadi tiga bagian? *Silakan isi kotak-kotak di bawah ini.*

Apa yang terjadi sebelum perilaku?	Apakah perilaku yang membuat stres?	Apakah tanggapan Abdur?
<p>Abdur menarik lengan Edi dan berkata dengan marah: “Ayah harus mandi karena akan menemui dokter dan Ayah harus dalam kondisi bersih”.</p>	<p>Edi menjadi sangat marah dan berteriak bahkan mencoba mendorong Abdur.</p>	<p>Abdur menjadi kesal.</p>



2. Uji pemahaman Anda

Menanggapi agresi.

Bagaimana tanggapan Abdur yang seharusnya?

Abdur bisa:

- Tetap memaksa ayah mertuanya untuk memulai mandi.

Ini tidak bermanfaat, karena tidak mengubah situasi dan bahkan memperburuknya.

- ✓ Menjaga kehormatan dan privasi ayah mertuanya. Ia bisa membiarkan ayah mertuanya memakai jubah mandi atau handuk hingga ia benar-benar mandi.

Benar. Penting untuk menjaga martabat dan privasi saat merawat orang dengan demensia. Dengan melakukan ini, Abdur memastikan orang yang dirawatnya merasa nyaman.

- ✓ Memainkan lagu menenangkan yang disukai Edi.

Ya. Walaupun memakan waktu sedikit lebih banyak untuk menyiapkan musik, cara ini dapat membantu menenangkan Abdur dan Edi. Cara ini dapat menenangkan dan mengurangi respon negatif dari kedua pihak.

- ✓ Meninggalkan Edi dahulu dan kembali lagi nantinya.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Cara ini memberikan waktu untuk Abdur untuk menenangkan diri, mengambil napas dalam, dan membuat strategi baru. Cara ini juga memberikan waktu untuk Edi agar melupakan kejadian negatif tersebut dan suasana hatinya akan lebih baik jika dilakukan pendekatan yang berbeda nantinya.

- Jelaskan secara logis mengapa ia harus mandi.

Ini adalah tanggapan yang kurang baik, sebab tidak memperhitungkan bahwa demensia mungkin membuat Edi tidak bisa memahami penjelasan logis. Posisikan dirinya di posisi Edi, dan mencoba mengerti mengapa Edi tidak mau mandi.

2. Uji pemahaman Anda (sambungan)



Menanggapi agresi.

- ✓ Pastikan ada cukup waktu sehingga tidak membuat stres. Daripada terburu-buru mencoba memandikan Edi tepat sebelum jadwal bertemu dokter, Abdur mungkin bisa memandikannya hari sebelumnya.

Cara ini merupakan cara yang baik, meskipun mengambil waktu lebih tidak selalu memungkinkan, cara ini merupakan cara yang baik sebab dapat mengurangi ketegangan untuk Abdur dan Edi.

- ✓ Sebelum waktu mandi selanjutnya, carilah waktu yang terbaik di hari itu untuk Edi mandi dan cari tahu apakah ia lebih memilih mandi berendam atau dengan *shower/gayung*.

Jawaban ini merupakan tanggapan yang baik. Dengan menjaga rutinitas reguler orang dengan demensia, Anda menunjukkan perhatian terhadap pilihan mereka.

- ✓ Saat memandikan Edi, pakaikan handuk di bahunya untuk membantu ia agar martabatnya terjaga dan agar tidak kedinginan.

Jawaban ini merupakan tanggapan yang baik. Edi mungkin malu untuk telanjang di depan menantunya. Mungkin suhu air atau kamar mandinya terlalu dingin. Penting untuk mencari cara agar membuat situasinya menjadi lebih nyaman.

- ✓ Abdur bisa meminta orang lain untuk membantu Edi saat waktu mandi.

Jawaban ini merupakan tanggapan yang baik. Terkadang orang dengan demensia merasa lebih nyaman dibantu oleh anggota keluarga tertentu dibandingkan yang lainnya. Terkadang, orang dengan demensia juga mungkin lebih merasa malu dengan anggota keluarga dibandingkan dengan orang lain.

2. Uji pemahaman Anda (sambungan)



Menanggapi agresi.

- ✓ Memandikan Edi di tempat tidur menggunakan handuk yang dibasahi dengan air hangat dan sabun tanpa membawanya ke kamar mandi.

Jawaban ini merupakan tanggapan yang baik. Jika orang dengan demensia tersebut takut berendam, atau air yang mengalir, cara ini akan membantu meringankan stres mereka dan terkadang cara ini dapat digunakan dibandingkan dengan mandi biasa. Terdapat juga produk-produk seperti shampoo kering dan produk pembersih untuk anak-anak yang bisa digunakan.

- ✗ Berbicara dengan nada yang kesal: “Sudah saya jawab, jangan ganggu saya terus.” “Anda harus mandi.”

Cara ini tidak bermanfaat, karena tidak mengubah situasi.

3. Uji pemahaman Anda



Agresi yang sedang berlangsung.

Apa yang bisa dilakukan oleh Abdur jika pendekatannya tidak berhasil saat pertama kali?

- ✓ Abdur bisa mencoba beberapa pendekatan lainnya hingga ia menemukan satu pendekatan yang berhasil.
- ✓ Abdur bisa meminta saran dari orang lain.

Terdapat pendekatan lainnya yang bisa Anda coba. Ini bisa berupa informasi dari orang yang Anda kenal atau dari internet. Silakan kunjungi <http://www.alzi.or.id/>.



Pelajaran 4. Depresi, kecemasan, dan apatis

Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia dapat memengaruhi suasana hati dan minat terhadap aktivitas sehari-hari, orang-orang serta acara-acara.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini membantu Anda memahami semua kemungkinan penyebab depresi dan kecemasan, serta meningkatkan keterampilan Anda untuk mencegah atau mengurangi masalah *mood*.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apa itu depresi, kecemasan, dan apatis?
2. Bagaimana cara untuk menanggapi ketika seseorang dengan demensia merasa depresi atau cemas?
3. Bagaimana cara untuk menanggapi seseorang dengan demensia yang kehilangan minat untuk aktivitas sehari-hari?

1. Apa itu depresi, kecemasan, dan apatis?

Depresi, kecemasan, dan apatis sering ditemukan pada orang dengan demensia.

Demensia dapat memengaruhi suasana hati dan minat seseorang terhadap aktivitas sehari-hari, orang-orang serta acara-acara. Hal ini kemungkinan terjadi karena perubahan yang ada pada otak, tetapi juga karena reaksi emosional terhadap apa yang sedang terjadi pada mereka.

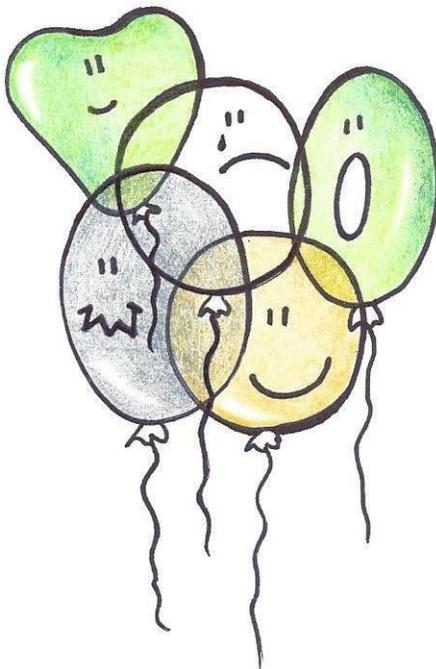
Orang dengan demensia dapat merasa sedih, khawatir, ketakutan, frustrasi atau marah, mereka dapat menangis dan menjadi emosional melebihi biasanya, gelisah atau gelisah. Mereka juga bisa menarik diri, tidak bahagia dan bereaksi secara lambat. Ini semua adalah perilaku depresi dan apatis.

Kecemasan dapat mengakibatkan perilaku seperti depresi. Orang dengan demensia dapat merasa khawatir terkait ditinggal sendirian, siapa yang akan menangani keuangan mereka, atau kemana barang mereka hilang, dan menjadi cemas.

2. Bagaimana cara untuk menanggapi ketika seorang dengan demensia merasa depresi atau cemas?

Mari kita lihat contohnya

Bayu mengalami demensia dan tinggal bersama adik perempuannya, Meriyanti. Beberapa kali, Meriyanti melihat Bayu sedang duduk di kursi favoritnya terlihat sangat sedih, menunduk, dan terkadang menangis. Meriyanti mencoba menghiburnya. Sayangnya, semua yang dicoba Meriyanti tampaknya tidak berhasil.



1. Uji pemahaman Anda



Menanggapi orang dengan demensia yang merasa depresi.

Bagaimana seharusnya Meriyanti menangani situasi ini?

Dibawah ini merupakan beberapa hal yang bisa dilakukan atau dikatakan oleh Meriyanti. *Silakan pilih semua jawaban yang menurut Anda bisa berhasil.*

- Datangi Bayu dan katakan dengan nada yang tenang, dan meyakinkan, “Aku punya beberapa ide tentang bagaimana kamu bisa merasa lebih baik, mari kita bicara.”
- Katakan: “Bayu, kamu kenapa? Aku lelah melihatmu seperti ini. Ayo bangun dan lakukan sesuatu.”
- Katakan: “Laki-laki tidak boleh sedih dan menangis. Bukankah kita sering bersenang-senang bersama?”
- Datangi Bayu dan sentuh lengan atau bahunya. “Aku tahu perasaanmu tidak enak, aku juga merasakan hal yang sama. Apa yang sedang kita lalui saat ini memang sangat sulit.”
- Duduk bersama Bayu dan menyarankan untuk melakukan aktivitas menyenangkan secara bersama-sama.
- Menghela napas dan pergi, berpikir bahwa tidak ada lagi yang bisa ia lakukan.

Berikut contoh lainnya

Rahma mengalami demensia dan tinggal bersama keluarganya. Ia memiliki seorang cucu bernama Bimo. Kedua orang tua Bimo bekerja. Bimo, yang masih bersekolah, adalah pendamping utama Rahma di siang hari. Bimo sedang menonton acara TV dan neneknya sedang menjahit. Acara TV tersebut menayangkan musik yang keras dengan lirik yang vulgar. Mendadak, neneknya melompat dan mondar-mandir di ruangan, sambil meremas-remas tangannya sendiri. Ia bergumam kepada diri sendiri, “Aku harus pulang”, “aku harus pulang”.



2. Uji pemahaman Anda



Menanggapi orang dengan demensia yang merasa cemas.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya Bimo menanggapi situasi ini?

Di bawah ini merupakan beberapa hal yang bisa dilakukan atau dikatakan oleh Bimo. *Silakan pilih semua tanggapan apa pun yang menurut Anda tepat.*

- Berpikir “Nenek tidak bisa mengendalikan perilakunya.”
- Berkata “Nenek, duduk! Nenek membuat saya tidak bisa menonton acara saya.”
- Tersenyum kepada neneknya dan meyakinkan nenek bahwa ia aman.
- Minta neneknya untuk membantunya melakukan sesuatu.
- Menaikkan volume TV untuk meredam gumaman neneknya dan menjauh darinya.
- Mengambil headphone dan bujuk neneknya agar kembali menjahit untuk menyibukkan diri.

3. Bagaimana cara untuk menanggapi seorang dengan demensia yang kehilangan minat untuk aktivitas sehari-hari?

Mari kita lihat contohnya

Gindo mengalami demensia dan tinggal bersama istrinya, Saodah. Gindo dahulu bekerja sebagai penjaga toko dan sangat

aktif di komunitas. Akhir-akhir ini, Gindo sering duduk di kursi di dekat jendela yang besar dan menatap kosong keluar. Perilaku ini disebut juga sebagai apatis, yaitu ketika orang dengan demensia mengalami kesulitan memiliki minat melakukan sesuatu. Saodah menjadi sangat khawatir, karena ini tidak seperti Gindo biasanya. Gindo terlihat asing dan jauh dari Saodah. Suatu hari, Saodah mendatangi Gindo dan berkata “Gindo, mari kita pergi berjalan-jalan” Gindo tidak menanggapi.

3. Uji pemahaman Anda



Menanggapi orang dengan demensia yang kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya reaksi Saodah? *Silakan pilih semua yang menurut Anda sesuai.*

- Saodah mendatangi Gindo dan berkata “Aku sudah lelah dan muak dengan kemalasan ini, bangun dan ayo pergi.”
- Saodah mendatangi Gindo dan membelai rambutnya. Ia mengatakan ia mencintai Gindo dan ia ingin melakukan sesuatu bersama-sama. Gindo melihat kearahnya dan tersenyum lemah.
- Saodah mengatakan: “kamu tidak pernah lagi melakukan yang aku mau, mustahil untuk terus hidup bersamamu. Aku tidak tahu apa yang akan aku lakukan.”
- Saodah mengatakan: “Ayo kita berjalan-jalan bersama, aku tahu kamu akan menikmati pergi keluar rumah sebentar.”
- Saodah menutup pintu dan tidak lagi mencoba untuk berinteraksi dengan Gindo.
- Saodah memikirkan apa yang Gindo suka lakukan dahulu, dan pikirkan bagaimana ia bisa membantu, contohnya dengan membacakan koran ke Gindo, memasak makanan favoritnya atau berkunjung ke toko dan biarkan ia merapikan rak-rak tokonya (dengan seizin pemilik toko).

1. Aktivitas



Mari kita lihat situasi Anda sendiri.

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri. *Di bawah ini disediakan kotak untuk Anda menulis, seperti suatu catatan harian.*

Apakah orang dengan demensia yang Anda rawat pernah menunjukkan perubahan suasana hati atau minat, ataupun tanda-tanda depresi atau kecemasan apa pun? Jika ya, seperti apa perubahan yang terjadi tersebut?

Apa yang bisa Anda lakukan untuk mencegahnya?

Bagaimana Anda bisa menanggapi dengan cara yang berbeda?

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Tanda-tanda depresi dan kecemasan sering ditemukan pada orang dengan demensia.
- Perubahan pada suasana hati dapat membuat orang dengan demensia serta pendampingnya menjadi kesal dan sedih.
- Orang dengan masalah mood membutuhkan kasih sayang dan dukungan ekstra.
- Penting untuk mencari cara-cara untuk menghentikan atau mengurangi perubahan mood, dengan cara membuat orang tersebut merasa nyaman dan membangkitkan kembali ketertarikan mereka terhadap hal yang dulu mereka suka lakukan.
- Jika suatu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Ketika terjadi perubahan mood, ingatlah bahwa perubahan tersebut mungkin adalah bagian dari atau reaksi terhadap demensia.
- Jika orang yang Anda rawat memiliki masalah mood atau mengalami kehilangan minat, ambil napas dalam dan pikirkan cara menanggapi yang terbaik yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda rawat stres.

Ingat



Penting untuk mengenali keadaan yang semakin serius. Jika orang yang Anda rawat mengalami perubahan mood yang berat dan konstan, atau jika menurut Anda mereka berisiko melukai diri sendiri, maka penting untuk mencari pertolongan medis segera.



**Anda telah menyelesaikan
pelajaran ini, Selamat!**

1. Uji pemahaman Anda



Menanggapi orang dengan demensia yang merasa depresi.

Berikut ini adalah beberapa hal yang mungkin Meriyanti lakukan atau katakan.

Silakan pilih semua tanggapan yang menurut Anda bisa berhasil.

✓ Datangi Bayu dan katakan dengan nada yang tenang, dan meyakinkan, “Aku punya beberapa ide tentang bagaimana kamu bisa merasa lebih baik, mari kita bicara.”

Ini merupakan tanggapan yang baik karena Bayu butuh lebih banyak dukungan terkait perubahan mood-nya.

✗ Katakan: “Bayu, kamu kenapa? Aku lelah melihatmu seperti ini. Ayo bangun dan lakukan sesuatu.”

Jawaban ini tidak bermanfaat karena bukan kemauan Bayu untuk merasa sedih.

✗ Katakan: “Laki-laki tidak boleh sedih dan menangis. Bukankah dulu kita sering bersenang-senang bersama?”

Jawaban ini kurang baik karena dapat membuat Bayu malu dan membuat ia merasa lebih sedih lagi.

✓ Datangi Bayu dan sentuh lengan atau bahunya. “Aku tahu perasaanmu tidak enak, aku juga merasakan hal yang sama. Apa yang sedang kita lalui saat ini memang sangat sulit.”

Ini merupakan tanggapan yang baik karena orang yang merasa sedih membutuhkan kasih sayang, dukungan, dan pengertian ekstra.

✓ Duduk bersama Bayu dan menyarankan untuk melakukan aktivitas menyenangkan secara bersama-sama.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena dapat mengalihkan perhatian Bayu dan membuatnya merasa lebih baik.

✗ Menghela napas dan pergi, berpikir bahwa tidak ada lagi yang bisa ia lakukan.

Jawaban ini tidak membantu karena Meriyanti akan membuat Bayu semakin terisolasi.



2. Uji pemahaman Anda

Menanggapi orang dengan demensia yang merasa depresi.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya Bimo menanggapi situasi ini?

Silakan pilih semua tanggapan apa pun yang menurut Anda tepat.

- ✓ Berpikir “Nenek tidak bisa mengendalikan cara ia berperilaku.”

Ini merupakan tanggapan yang baik karena Bimo memahami bahwa reaksi Rahma kemungkinan merupakan akibat dari perubahan di otaknya.

- ✗ Berkata “Nenek, duduk! Nenek membuat saya tidak bisa menonton acara saya.”

Jawaban ini kurang baik karena perintah langsung seperti ini dapat membuat Rahma merasa lebih cemas.

- ✓ Tersenyum kepada neneknya dan meyakinkan nenek bahwa ia aman.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena orang yang merasa cemas membutuhkan kasih sayang dan dukungan yang lebih besar.

- ✓ Minta neneknya untuk membantunya melakukan sesuatu.

Tanggapan ini dapat bermanfaat karena dapat mengalihkan perhatian Rahma dan mengubah reaksinya.

- ✗ Menaikkan volume TV untuk meredam gumaman neneknya dan menjauh darinya.

Ini bukan tanggapan yang baik, karena hanya akan meningkatkan kecemasan neneknya.

- ✓ Mengambil headphone dan membujuk neneknya agar kembali menjahit untuk menyibukkan diri.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Bimo masih bisa menonton TV dengan menggunakan headphone sehingga tidak terlalu berisik bagi Rahma, dan Rahma mungkin bisa kembali menjahit.



3. Uji pemahaman Anda

Menanggapi orang dengan demensia yang kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Anda, bagaimana seharusnya reaksi Saodah? Silakan pilih semua tanggapan yang menurut Anda sesuai.

- Saodah mendatangi Gindo dan berkata “Aku sudah lelah dan muak dengan kemalasan ini, bangun dan ayo pergi.” Ini **bukan tanggapan yang baik** karena perintah langsung dapat membuat Gindo semakin menarik diri. Tanggapan ini sama sekali tidak menunjukkan bahwa ia memahami kondisi demensia Gindo.
- Saodah mendatangi Gindo dan membelai rambutnya. Ia mengatakan ia mencintainya dan ia ingin melakukan sesuatu bersama-sama. Gindo melihat kearahnya dan tersenyum lemah. Ini merupakan tanggapan yang baik karena ia memahami bahwa masalah ini berkaitan dengan demensia Gindo. Saodah tidak tersinggung dan ia mengekspresikan kasih sayang dan dukungan ekstra.
- Saodah mengatakan: “kamu tidak pernah lagi melakukan yang aku mau, mustahil untuk terus hidup bersamamu. Aku tidak tahu apa yang akan aku lakukan.” Ini **bukan tanggapan yang baik** karena cara ini menunjukkan bahwa Saodah sudah menyerah dengan Gindo. Gindo dapat semakin menarik diri dari Saodah.
- Saodah mengatakan: “Ayo kita berjalan-jalan bersama, aku tahu kamu akan menikmati pergi keluar rumah sebentar.” Ini **merupakan tanggapan yang baik** karena cara ini dapat membuat Gindo merasa aman dan nyaman.
- Saodah menutup pintu dan tidak lagi mencoba untuk berinteraksi dengan Gindo. Ini **bukan tanggapan yang benar** karena dapat memperburuk hilangnya minat Gindo.
- Saodah memikirkan apa yang Gindo suka lakukan dahulu, dan pikirkan bagaimana ia bisa membantu, contohnya dengan membacakan koran ke Gindo, memasak makanan favoritnya atau berkunjung ke toko dan biarkan ia merapikan rak-rak tokonya (dengan seizin pemilik toko). Ini **merupakan tanggapan yang baik** karena cara ini menunjukkan bahwa Saodah peduli dengan Gindo dan ingin membantunya terlibat dalam suatu aktivitas yang ia sukai.

Pelajaran 5. Gangguan tidur

Mengapa pelajaran ini penting?

Orang dengan demensia dapat mengalami kesulitan tidur yang juga berdampak pada tidur pendampingnya.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan memberikan contoh dan latihan untuk mendapatkan tidur yang baik.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Bagaimana cara mengatasi masalah tidur pada orang dengan demensia?
2. Bagaimana cara mengatasi orang dengan demensia yang terbangun di tengah malam?

1. Bagaimana cara mengatasi masalah tidur pada orang dengan demensia?

Kesulitan tidur dapat menjadi suatu masalah bagi orang dengan demensia dan keluarganya. Orang dengan demensia dapat mengalami kesulitan untuk tidur, terbangun di tengah malam, atau bangun terlalu awal di pagi hari. Sebagai akibatnya tidur para pendampingnya bisa terganggu, sehingga mempersulit pendamping untuk melakukan perawatan.

Pada pelajaran ini, Anda akan melatih bagaimana cara untuk mendapatkan tidur yang baik untuk orang dengan demensia.

1. Aktivitas



Apakah masalah tidur yang utama bagi orang yang Anda rawat? *Silahkan pilih jawaban apa pun yang sesuai.*

- Sulit memulai tidur.
- Terbangun di tengah malam.
- Kombinasi keduanya di atas.
- Lainnya (Silahkan sebutkan):
- Sejauh ini tidak ada masalah.



Sulit memulai tidur.

Faiza adalah lansia yang mengalami demensia. Ia tinggal bersama keluarganya. Faiza tidur di dekat cucunya, Idah. Biasanya, Faiza dan keluarganya makan malam bersama sekitar pukul 6 sore, lalu melakukan aktivitas bersama-sama. Terkadang Faiza tidak menyukai aktivitas-aktivitas tersebut sehingga keluarganya sering meminta dia tidur lebih dulu, walaupun baru jam 8 malam. Idah, cucu Faiza, menyadari bahwa Faiza kesulitan tidur.

1. Uji pemahaman Anda



Memahami kesulitan tidur.

Bisakah Anda membagi siklus perubahan perilaku pada contoh ini menjadi tiga bagian?

Apa yang terjadi sebelum perilaku tersebut?

Apa perilaku yang membuat stres?

Apakah arti dari hal ini bagi Idah?

2. Uji pemahaman Anda



Menanggapi kesulitan tidur.

Berikut ini beberapa contoh tentang apa yang bisa ldah lakukan.

Silakan pilih tanggapan apa pun yang menurut Anda dapat membantu Faiza untuk tertidur:

- Berjalan-jalan bersama Faiza dan perbanyak aktivitas fisik pada siang hari.
- Berikan Faiza obat tidur.
- Pastikan Faiza tidak minum kopi atau minum terlalu banyak beberapa jam sebelum tidur.
- Sediakan porsi makan paling banyak pada siang hari.
- Batasi tidur siang menjadi 15-30 menit.
- Mainkan musik yang menenangkan sebelum jam tidur untuk membantu Faiza agar tertidur.
- Buatlah rutinitas sebelum tidur, seperti meredupkan lampu, mencuci muka dan menggosok gigi, serta mengganti baju menjadi piyama.
- Ingatlah bahwa beberapa orang mungkin membutuhkan tidur yang lebih sedikit. Umumnya, orang tidur 6 sampai 8 jam sehingga jika Faiza tidur dari jam 20:00 ia akan terbangun di antara pukul 2:00 sampai 4:00.

Sejauh ini, kita telah membahas beberapa langkah dasar untuk membantu perilaku tidur orang dengan demensia. Bagaimana jika masalahnya sedikit lebih kompleks?

2. Bagaimana cara mengatasi orang dengan demensia yang terbangun di tengah malam?

Mari kita lihat contoh lainnya.

Saat ini waktu menunjukkan pukul 3:00 dini hari, Isnainiah terbangun dan mulai berjalan-jalan di sekitar rumah. Menantunya, Nurmailis, sudah tidur. Isnainiah mondar-mandir di rumah dan menghampiri Nurmailis untuk membangunkannya. Isnainiah bertanya: “Kita sedang ada di mana? Aku ingin pulang ke rumah”. Nurmailis merasa kesal, karena besok Nurmailis akan sibuk bekerja. Nurmailis berkata: “Ibu, tidurlah. Ini masih jam 3 pagi.” Isnainiah berkata: “Aku tidak mengantuk.” Nurmailis berteriak: “Aku sudah tidak tahan lagi.”

3. Uji pemahaman Anda



Mengatasi terbangun di tengah malam (1).

Apa yang bisa Nurmailis lakukan untuk menjaga agar Isnainiah tidak mondar-mandir di jam 3 pagi?

Silakan pilih jawaban apa pun yang menurut Anda sesuai.

- Pahami apa yang akan membantu Isnainiah tidur. Beberapa orang memilih kamar yang gelap tanpa televisi atau yang hening sementara orang lain memilih memakai lampu tidur, lagu yang tenang atau televisi yang menyala.
- Berikan Isnainiah barang favorit untuk rileks (contohnya selimut atau boneka).
- Membuat janji dengan dokter untuk mencari tahu apakah ada alasan medis terkait masalah tidurnya (contohnya infeksi saluran kemih, nyeri, obat-obatan yang menyebabkan halusinasi).
- Buatlah jadwal aktivitas untuk menjaga Isnainiah tetap terbangun dan sibuk di siang hari.
- Anjurkan untuk melakukan latihan fisik saat siang hari (contohnya berjalan-jalan, peregangan).
- Beritahukan Isnainiah bahwa Anda tidak mau merawatnya lagi jika ia terus menerus membangunkan Anda di malam hari.
- Tanyakan apakah Isnainiah perlu ke kamar mandi, lapar, atau haus. Jika ia mengiyakan, maka bantu Isnainiah memenuhi kebutuhannya.
- Tahan Isnainiah menggunakan kekuatan fisik dan bawa ia kembali ke tempat tidurnya.
- Minta bantuan anggota keluarga, teman atau ahli yang profesional.

Pada latihan sebelumnya, Anda telah mengidentifikasi beberapa cara untuk mengatasi terbangun pada malam hari. Sekarang mari kita lihat situasi Anda sendiri dan melihat beberapa tanggapan lainnya.



Tips



Gangguan tidur mungkin berkaitan dengan depresi. Jika orang yang anda rawat memiliki gangguan tidur, anda sebaiknya membaca **Pelajaran 4: Depresi, kecemasan, dan apatis**. Mohon konsultasikan juga dengan dokter.

4. Uji pemahaman Anda



Mengatasi terbangun di tengah malam (2).

Dari jawaban di bawah ini, mana yang akan Anda pilih jika orang yang Anda rawat mengalami masalah tidur?

Silakan pilih tanggapan apa pun yang menurut Anda sesuai.

- Ingatkan diri Anda sendiri untuk tetap tenang dan fokus dalam membuat orang yang anda rawat tidur kembali. Dengan demikian, Anda akan menggunakan tenaga Anda untuk menyelesaikan masalah tidurnya, daripada bereaksi secara emosional.
- Ingatkan secara halus orang dengan demensia bahwa diluar sudah gelap dan saat ini waktunya tidur. Jika diperlukan, cobalah untuk membuat mereka rileks, contohnya dengan memainkan lagu yang menenangkan.
- Bacakan sesuatu kepada orang yang Anda rawat. Pilihlah suatu bacaan yang Anda ketahui memiliki efek menenangkan, bisa berupa puisi atau cerita. Nyanyikan lagu atau bemyanyilah bersama. Pilihan lainnya adalah berdoa atau bermeditasi bersama-sama selama 15 menit.
- Menghibur orang dengan demensia. Berikan mereka boneka dan peluk atau pegang mereka hingga tertidur.

2. Aktivitas



Mari kita lihat situasi Anda sendiri.

Pada aktivitas awal di halaman 211, Anda telah mengidentifikasi masalah utama terkait perilaku tidur orang yang Anda rawat. Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri. *Gunakan tempat kosong dibawah ini sebagai catatan harian.*

Apa yang bisa Anda lakukan untuk membantu mengatasi masalah tidur?

Apa yang bisa Anda lakukan untuk memperbaiki reaksi Anda terhadap masalah tidur?

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Kesulitan tidur adalah masalah yang umum terjadi pada orang dengan demensia.
- Mengatasi masalah tidur dapat membuat stres.
- Jika orang yang Anda rawat mengalami masalah tidur, cobalah untuk membuat mereka merasa lebih nyaman.
- Cobalah untuk mengidentifikasi keadaan-keadaan yang dapat meningkatkan kesulitan tidur dan ubahlah atau bahaslah keadaan tersebut.
- Ketika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Sadarilah bahwa akan ada hari yang baik dan hari yang buruk.
- Ingatkan diri Anda sendiri bahwa kesulitan tidur merupakan bagian dari demensia.
- Pada kasus masalah tidur, tarik napas dalam-dalam dan pikirkan tanggapan-tanggapan terbaik yang paling tidak membuat stres Anda atau orang yang Anda rawat.
- Mintalah bantuan. Memberikan perawatan yang baik dalam kondisi kurang tidur merupakan hal yang sulit untuk dilakukan.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Memahami kesulitan tidur.

Bisakah Anda membagi siklus perubahan perilaku pada contoh ini menjadi tiga bagian?

Apa yang terjadi sebelum perilaku tersebut?	Apa perilaku yang membuat stres?	Apakah dampak hal ini pada Idah?
Faiza disuruh pergi tidur lebih dahulu walaupun baru jam 20:00, supaya keluarganya bisa melakukan aktivitas yang tidak Faiza sukai.	Faiza susah tidur dan terus menerus membuka dan menutup laci meja riasnya dengan keras sepanjang malam.	Hal ini membuat Idah tidak bisa tidur.

2. Uji pemahaman Anda



Menanggapi kesulitan tidur.

Berikut ini beberapa contoh tentang apa yang bisa
Anda lakukan.

- ✓ Berjalan-jalan bersama Faiza dan tambahkan aktivitas fisik pada siang hari.

Ini merupakan ide yang bagus! Latihan fisik saat siang hari dapat membantunya tidur di malam hari.

- ✗ Berikan Faiza obat tidur.

Ini bukan ide yang bagus. Cara ini dapat membuat orang dengan demensia menjadi lebih bingung atau gelisah dan obat tidur dapat membuat ketagihan.

- ✓ Pastikan Faiza tidak minum kopi atau minum terlalu banyak beberapa jam sebelum tidur.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Kopi, teh, atau minum terlalu banyak dapat membuat orang terjaga, dan menyebabkan sering kencing.

- ✓ Sediakan porsi makan paling banyak pada siang hari.

Ini dapat membantu. Makan malam yang ringan dapat mempermudah tidur di malam hari.

- ✓ Batasi tidur siang menjadi 15 - 30 menit.

Ini dapat menjadi ide yang bagus. Cara ini mengatasi kebutuhan tidur saat siang hari, tetapi tidak mencegah Faiza untuk memulai tidur nantinya.

- ✓ Memainkan musik yang menenangkan sebelum waktu tidur untuk membantu Faiza tertidur.

Ide yang bagus. Carilah aktivitas yang menenangkan sebelum tidur seperti musik, atau membacakan cerita. Terlalu banyak aktivitas sebelum tidur dapat menstimulasi orang tersebut dan membuat susah tidur.

- ✓ Buatlah rutinitas waktu tidur, seperti meredupkan lampu, mencuci muka dan menggosok gigi, serta mengganti baju menjadi piyama.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena rutinitas akan membantu orang dengan demensia untuk rileks.

- ✓ Ingatlah bahwa beberapa orang mungkin membutuhkan tidur yang lebih sedikit. Umumnya, waktu tidur 6 hingga 8 jam dari pukul 20:00 berarti bangun di dini hari antara pukul 2:00 hingga 4:00.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Pilihlah waktu tidur yang normal sebanyak mungkin.

3. Uji pemahaman Anda



Mengatasi terbangun di tengah malam (1).

Apa yang bisa Nurmailis lakukan untuk menjaga agar Isnainiah tidak berkeliaran di pukul 3:00 dini hari?

- ✓ Mencoba memahami apa yang akan membantu Isnainiah tertidur. Beberapa orang memilih kamar yang gelap tanpa televisi atau kebisingan sesedikit mungkin sedangkan lainnya memilih memakai lampu tidur, lagu yang tenang atau televisi yang menyala.

Ini merupakan tanggapan yang bagus. Setiap orang berbeda-beda dan Anda mungkin perlu mencoba beberapa solusi sebelum berhasil.

- ✓ Berikan Isnainiah barang favorit agar membuatnya rileks (contohnya selimut atau boneka).

Ini merupakan tanggapan yang bagus. Setiap orang berbeda-beda dan Anda mungkin perlu mencoba beberapa solusi sebelum berhasil.

- ✓ Membuat janji dengan dokter untuk mencari tahu apakah ada masalah medis terkait kesulitan tidurnya (contohnya infeksi saluran kemih, nyeri, obat-obatan yang menyebabkan halusinasi).

Anda tidak harus mencari pertolongan medis setiap kali orang yang anda rawat tidak bisa tidur, carilah bantuan medis jika hal tersebut membuat Anda khawatir atau membuat Anda ataupun orang yang anda rawat menjadi kesal/sedih.

- ✓ Develop Membuat suatu jadwal aktivitas untuk menjaga agar Isnainiah tetap terbangun dan sibuk di siang hari.

Ini merupakan ide yang bagus. Cara ini dapat meningkatkan kualitas tidur di malam hari.

3. Uji pemahaman Anda (sambungan)



Mengatasi terbangun di tengah malam (1).

- ✓ Anjurkan untuk melakukan latihan fisik saat siang hari (contohnya berjalan-jalan, peregangan).

Cara ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur di malam hari.
- ✗ Beritahukan Isnainiah bahwa Anda tidak mau merawatnya lagi jika ia terus menerus membangunkan Anda di malam hari.

Ingat Ini bukan tanggapan yang baik. Ingatlah bahwa demensia adalah penyakit dan orang dengan demensia akan bergantung pada perawatan yang diberikan oleh pendampingnya.
- ✓ Tanyakan apakah Isnainiah perlu ke kamar mandi atau lapar ataupun haus. Jika ia berkata “ya”, maka bantulah Isnainiah untuk memenuhi kebutuhannya.

Cara ini dapat membantu orang tersebut kembali tidur.

- ✗ Menahan Isnainiah dengan menggunakan fisik dan bawa ia kembali ke tempat tidurnya.

Jangan pernah lakukan hal ini. Walaupun sulit mengatasi masalah tidur, hargailah martabat orang yang anda rawat. Terlebih lagi, orang yang anda rawat dapat gelisah atau marah. Cara ini sudah pasti tidak akan menyelesaikan gangguan tidur mereka.

- ✓ Minta bantuan anggota keluarga, teman atau ahli profesional.

Cara ini dapat membantu. Pada akhirnya, kekurangan tidur dapat memengaruhi kemampuan siapa pun di keluarga untuk memberikan perawatan. Untuk mengatasi hal ini, orang lain dapat membantu Anda dengan memberikan Anda atau anggota keluarga Anda hari libur malam atau libur di akhir pekan.

4. Uji pemahaman Anda



Mengatasi terbangun di tengah malam (2).

Dari jawaban di bawah ini, mana yang akan Anda pilih jika orang yang Anda rawat mengalami masalah tidur?

- ✓ Ingatkan diri Anda sendiri untuk tetap tenang dan fokus untuk membuat orang dengan demensia tertidur. Dengan ini, Anda akan menggunakan tenaga Anda untuk menyelesaikan masalah tidurnya, daripada bereaksi secara emosional.

Benar!

- ✓ Secara lembut, ingatkan orang tersebut bahwa diluar masih gelap dan saat ini waktunya untuk tidur. Jika diperlukan, cobalah untuk membuat orang tersebut rileks, contohnya dengan memutar lagu yang menenangkan.

Ide yang bagus!

- ✓ Bacakan sesuatu kepada orang yang Anda rawat. Pilihlah suatu bacaan yang Anda ketahui memiliki efek menenangkan, bisa berupa puisi atau cerita. Nyanyikan sebuah lagu atau bemyanyi bersama. Pilihan lainnya adalah berdoa atau bermeditasi bersama-sama selama 15 menit.

Jawaban yang bagus!

- ✓ Menghibur orang dengan demensia. Berikan mereka boneka dan peluk atau pegang mereka hingga tertidur.

Ide yang bagus!

Pelajaran 6. Khayalan dan halusinasi

Mengapa pelajaran ini penting?

Pikiran yang tidak nyata dan melihat hal yang tidak ada (khayalan dan halusinasi) dapat membuat orang dengan demensia serta pendampingnya menjadi sedih dan kesal.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda mencari cara untuk menghentikan atau mengurangi khayalan dan halusinasi serta bagaimana Anda bisa mengubah cara menanggapi khayalan dan halusinasi tersebut.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapa orang dengan demensia memiliki pikiran yang tidak nyata serta melihat atau mendengar hal yang tidak ada?
2. Bagaimana cara untuk menghentikan atau mengurangi khayalan dan halusinasi?

1. Mengapa orang dengan demensia memiliki pikiran yang tidak nyata serta melihat atau mendengar hal yang tidak ada?

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).

Waham adalah keyakinan yang salah yang tidak bisa dikoreksi. Sebagai contoh, orang tersebut dapat meyakini bahwa dirinya sedang diancam atau disakiti oleh pendampingnya. Bagi orang dengan demensia, kesalahan dalam proses berpikirnya itu sangat nyata. Hal tersebut menyebabkan rasa takut dan dapat berakibat pada perilaku perlindungan diri yang membuat stres.

Jika orang tersebut mengalami halusinasi, mereka dapat melihat atau mendengar hal yang sebenarnya tidak ada, contohnya, orang-orang yang mengobrol di dalam ruangan.

Orang dengan demensia yang mengalami waham dan/atau halusinasi memerlukan banyak pengertian dan dukungan dari orang yang merawatnya.

1. Aktivitas

Pernahkah orang yang Anda rawat memiliki pikiran yang tidak nyata atau melihat ataupun mendengar hal yang sebenarnya tidak ada?

Anda bisa mendeskripsikannya di kotak di bawah ini, seperti suatu catatan harian.

Ingat

Pikiran yang tidak nyata atau melihat/mendengar hal yang sebenarnya tidak ada, adalah masalah yang umum ditemukan pada beberapa orang dengan demensia. Pada pelajaran ini, Anda akan mempelajari bagaimana cara menghadapinya.

2. Bagaimana cara untuk menghentikan atau mengurangi khayalan dan halusinasi?

Mari kita lihat contoh berikut.

Wati adalah istri Rivai, Wati mengalami demensia. Suatu hari, Rivai dan Wati sedang pergi keluar untuk berjalan-jalan. Mereka melihat seorang wanita di kejauhan. Wati mulai berteriak memanggil wanita itu "Hani, Hani, saya disini". Lalu ia mulai berlari ke arah wanita yang tidak dikenal oleh Rivai; seorang wanita muda yang kemungkinan berusia 20 tahun. Wati secara keliru percaya bahwa wanita muda di taman tersebut adalah adiknya yang meninggal akibat kecelakaan mobil lebih dari 30 tahun yang lalu. Wanita muda tersebut mengabaikannya. Wati pun menjadi sangat sedih.

1. Uji pemahaman Anda



Salah mengenali seseorang.

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Rivai?

Silakan pilih semua jawaban yang benar.

- Tenangkan ia dengan suara yang lembut.
- Bawa ia pergi dari wanita di taman tersebut.
- Secara kasar langsung mengatakan yang sebenarnya.
- Berdebat dengan Wati bahwa wanita muda tersebut bukanlah adik perempuannya.
- Mengatakan bahwa wanita muda tersebut adalah seseorang yang terlihat seperti adiknya, tetapi bukan adiknya.
- Libatkan wanita di taman tersebut dengan cara apa pun.
- Mencoba untuk 'meyakinkan' Wati tentang apa yang sebenarnya terjadi.
- Mengatakan "Ya kamu benar, itu adalah Hani".
- Mengatakan "Saat kita sampai di rumah, kamu bisa melihat foto-foto Hani dan mengenangnya".

Sekarang mari kita lihat contoh lainnya

Ayah Yatin, Ardi, mengalami demensia. Suatu hari, Ardi sedikit gelisah. Tiba-tiba, ia mulai terlihat sangat ketakutan sambil menatap ke pojok ruangan. Ia memanggil putrinya dan berkata, “Apakah kamu melihat mereka berbicara?” Ia berteriak, “Apa yang sedang kamu lakukan disitu?” Yatin merasa sangat kewalahan sampai-sampai ia ingin kabur saja. Ia berpikir dalam hati “Penyakit Ayah ternyata lebih buruk dari yang saya bayangkan.”

Tips



Periksakan ke dokter terkait efek samping obat yang digunakan oleh orang dengan demensia tersebut. Efek samping obat dapat merupakan salah satu penyebab masalah ini.

2. Uji pemahaman Anda



Melihat orang yang tidak nyata.

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Yatin?

Silakan pilih semua jawaban yang tepat.

- Menenangkan ayahnya dengan mengatakan “Ayah aman, aku bersama ayah” dengan suara yang lembut.
- Menenangkan ayahnya, dengan memegang dan menepuk tangannya.
- Periksa apakah ada sesuatu di lingkungan itu yang dapat menyebabkan Ardi berhalusinasi, seperti bayangan dalam ruangan yang disebabkan sinar matahari. Buatlah perubahan dalam lingkungan tersebut sesuai kebutuhan.
- Bawa Ardi pergi dari ruangan tersebut.
- Katakan bahwa hal itu tidak benar, bahwa tidak ada orang lain di dalam ruangan.

2. Aktivitas

Mari lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri.

Pikiran yang tidak nyata atau tidak biasa tidak selalu terjadi. Apa yang akan Anda lakukan jika orang yang Anda rawat mengalami hal tersebut? *Cobalah untuk mendeskripsikan berbagai tanggapan berbeda di kotak di bawah ini.*

Di antara tanggapan tersebut, mana yang akan Anda coba terlebih dahulu?

Ingat

Terkadang orang dengan demensia mengalami halusinasi yang menyenangkan, seperti melihat beragam warna yang indah atau anak-anak yang tidak nyata. Jika hal ini tidak menyebabkan stres pada orang tersebut, cobalah untuk menikmatinya bersama-sama.

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Pikiran tidak nyata atau melihat/mendengar hal yang sebenarnya tidak ada (khayalan dan halusinasi) merupakan hal yang umum ditemukan pada orang dengan demensia.
- Hal-hal ini dapat sangat mengganggu orang dengan demensia serta pendampingnya.
- Seringkali, orang-orang dengan penglihatan dan pikiran tidak nyata ini membutuhkan banyak penentraman hati.
- Penting untuk mencari cara mengurangi frekuensi kejadian tersebut. Bukan dengan berdebat, melainkan dengan menangkan dan mengalihkan perhatian orang yang Anda rawat.
- Periksa lingkungannya untuk mencari tahu apakah ada penyebab khayalan ataupun halusinasinya.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Ingatkan diri Anda bahwa pikiran atau penglihatan yang tidak nyata adalah bagian dari penyakit.
- Jika orang yang Anda rawat mengalami penglihatan atau pikiran tidak nyata, ambil napas dalam dan pikirkan tanggapan terbaik yang tidak membuat Anda serta orang yang Anda rawat stres.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda

*Salah mengenali seseorang.*

- ✓ Tenangkan ia dengan suara yang tenang.
Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena orang yang mengalami waham dan halusinasi dapat merasa ketakutan dan tidak aman.
- ✓ Bawa ia pergi dari wanita di taman tersebut.
Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena akan mengalihkannya dari wanita muda di taman tersebut.
- ✗ Langsung katakan yang sebenarnya dengan kasar, untuk meluruskan.
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena dapat membuat Wati semakin kesal.
- ✗ Berdebat dengan Wati bahwa wanita muda tersebut bukanlah adik perempuannya.
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena dapat membuat Wati semakin kesal.
- ✓ Mengatakan bahwa wanita muda tersebut adalah seseorang yang terlihat seperti adiknya, tetapi bukan adiknya.
Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena jawaban ini menjaga lingkungan sosial yang positif.
- ✗ Libatkan wanita di taman tersebut dengan cara apa pun.
Tanggapan ini tidak membantu karena dapat membuat situasinya menjadi semakin rumit.
- ✗ Cobalah untuk 'meyakinkan' Wati tentang yang sebenarnya.
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena Wati mungkin tidak mengerti.
- ✗ Mengatakan "Ya kamu benar, itu adalah Hani".
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena tanggapan ini tidak sesuai kenyataan.
- ✓ Mengatakan "Saat kita sampai di rumah, kamu bisa melihat foto-foto Hani dan mengenangnya".
Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena Rivai membahas betapa pentingnya adik perempuannya, tanpa membantah bahwa wanita muda yang dilihat Wati di taman bukanlah adik perempuannya.

2. Uji pemahaman Anda



Melihat orang yang tidak ada.

- ✓ Menenangkan ayahnya dengan mengatakan “Ayah aman, aku bersama ayah” dengan suara yang tenang.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena orang yang mengalami halusinasi seringkali merasa ketakutan dan tidak aman.
- ✓ Periksa apakah ada sesuatu di lingkungan itu yang dapat menyebabkan Ardi berhalusinasi, seperti bayangan dari sinar matahari di ruangan. Buatlah perubahan untuk lingkungan tersebut seperlunya.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena walaupun otak seseorang dapat salah menafsirkan lingkungan di sekitar mereka, masih mungkin terdapat hal lain yang menyebabkan kebingungan.

- ✓ Bawa Ardi pergi dari ruangan tersebut.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena dengan mengubah lingkungannya, Yatin dapat mengalihkan perhatian ayahnya dan mengakhiri halusinasinya.

- ✗ Katakan bahwa hal itu tidak benar, bahwa tidak ada orang lain di dalam ruangan.

Ini bukan tanggapan yang baik karena berdebat tentang apa yang dilihat atau didengar seseorang tidak akan membantu menenangkan orang yang mengalami khayalan atau halusinasi.

Pelajaran 7. Perilaku berulang

Mengapa pelajaran ini penting?

Jika orang dengan demensia mengulangi perilaku secara berulang kali, maka hal ini dapat membuat orang tersebut dan pendampingnya menjadi stres. Kita akan menganggapnya sebagai suatu “perilaku yang berulang”.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda memahami mengapa perilaku yang berulang bisa terjadi, dan bagaimana cara menanggapi serta mengurungnya.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apa itu perilaku yang berulang?
2. Pada kasus perilaku yang berulang, bagaimana cara kita menghibur orang dengan demensia?

1. Apa itu perilaku yang berulang?

Seorang yang mengalami demensia dapat lupa dengan apa yang telah mereka katakan, maupun dengar, ataupun lakukan, dari suatu kejadian ke kejadian berikutnya, sehingga berakibat pada pertanyaan dan tindakan yang berulang-ulang.

Biasanya, melakukan hal berulang-ulang tidak akan membahayakan orang dengan demensia jika pengasuhnya tahu bagaimana cara untuk mengatasinya. Jika pengasuh tidak tahu, orang dengan demensia dapat menjadi cemas, agresif atau depresi dan pengasuhnya pun bisa menjadi stres. Akibatnya, para pengasuh mungkin menanggapi dengan tidak tepat, contohnya dengan berteriak, yang seringkali membuat orang dengan demensia merasa bersalah.

2. Pada kasus adanya perilaku yang berulang, bagaimana cara untuk menghibur orang dengan demensia?

Mari kita lihat contoh berikut

Yudi merawat ayahnya, Johan, karena ibunya yang merupakan pengasuh utama Johan sedang keluar rumah untuk beberapa jam. Semuanya tampak baik-baik saja, namun Yudi menyadari bahwa ayahnya merasa tegang karena ibunya Yudi tidak berada disitu.

Yudi dan Johan makan siang bersama. Beberapa saat setelah selesai makan siang, Johan menanyakan “Kapan kita makan siang?” dan, “Apa makanan untuk makan siang hari ini?” Awalnya Yudi tidak terlalu memikirkannya. Lalu, beberapa menit kemudian, Yudi bertanya kembali “Kapan kita makan siang?”, “Apa makanan untuk makan siang hari ini?”, dan “Dimana ibumu?” Johan mengulangi pertanyaan ini berulang kali.

Yudi bingung mengapa Johan melakukan hal ini dan Yudi semakin mengkhawatirkan ayahnya. Yudi terus menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, tetapi menjadi sedikit kesal dan meninggikan volume suaranya. Yudi menjawab, secara keras dan kesal, “Aku sudah menjawab pertanyaan ini, mengapa ayah terus mengulangi pertanyaan yang sama?”

1. Uji pemahaman Anda



Mengulangi pertanyaan.

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan oleh Yudi? Silakan pilih semua jawaban yang tepat.

- “Mengatakan “Ayah kenapa sih? Apa Ayah lupa, kita baru saja makan siang!”
- Tetap tenang dan yakinkan ayahnya bahwa istrinya akan segera kembali ke rumah.
- Libatkan ayahnya dalam suatu aktivitas.
- Tuliskan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan Johan. Contohnya dimana istrinya berada dan kapan kira-kira dia kembali.
- Pergi menjauh.
- Terus menerus menjawab pertanyaan berulang Johan. Jika perilakunya tidak membahayakan, biarkan saja. Cari cara untuk beradaptasi.
- Tawarkan ayahnya makanan atau minuman ringan.

2. Aktivitas



Mari lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri. *Kotak di bawah ini disediakan untuk Anda menulis, seperti suatu catatan harian.*

Sekarang mari kita lihat kembali contoh-contoh yang Anda identifikasi di aktivitas sebelumnya. Pilihlah perilaku berulang yang membuat Anda atau orang yang Anda rawat stres, dan tuliskan di bawah ini.

Apa yang bisa Anda lakukan untuk membantu mengurangi perilaku ini?

Bagaimana Anda bisa mengubah tanggapan Anda terhadap perilaku ini?

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Melakukan atau mengatakan hal berulang kali (perilaku yang berulang) merupakan kondisi yang umum ditemukan pada orang dengan demensia.
- Anda dapat merasa sangat stres saat mengatasi repetisi / perilaku yang berulang.
- Pada kasus repetisi/pengulangan, cobalah untuk fokus pada menghibur orang yang Anda rawat.
- 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.
- Jika orang yang Anda rawat melakukan atau mengatakan sesuatu secara berulang-ulang, ambil napas dalam dan pikirkan cara menjawab yang terbaik yang tidak membuat Anda serta orang yang Anda rawat merasa stress.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Mengulangi pertanyaan.

Mengatakan “Ayah kenapa sih? Apa Ayah lupa, kita baru saja makan siang!”

Ini bukan tanggapan yang baik karena Yudi menyalahkan ayahnya untuk sesuatu yang tidak bisa ia kendalikan.

✓ Tetap tenang dan yakinkan ayahnya bahwa istrinya akan segera kembali ke rumah.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena pengulangan tersebut dapat memburuk akibat perasaan tidak aman yang dirasakan oleh Johan. Johan tampaknya merasa tidak aman karena istrinya pergi keluar rumah. Dengan meyakinkan Johan bahwa istrinya akan segera kembali, pengulangan tersebut dapat berkurang ataupun berhenti.

✓ Libatkan ayahnya dalam suatu aktivitas.

Ini dapat menjadi jawaban yang baik karena dapat mengalihkan perhatian ayahnya dan menawarkan sesuatu untuk dilihat, didengar, ataupun dilakukan.

✓ Tuliskan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan Johan. Contohnya dimana istrinya berada dan kapan kira-kira dia kembali.

Cara ini juga dapat berhasil, karena dapat meyakinkan Johan dan menghentikannya dari bertanya kembali.

Pergi menjauh.

Tanggapan ini kurang baik karena hanya akan membuat ayahnya semakin kesal

✓ Terus menerus menjawab pertanyaan berulang Johan. Jika perilakunya tidak membahayakan, biarkan saja. Cari cara untuk beradaptasi.

Ini mungkin merupakan tanggapan yang baik. Mungkin jika hanya terdapat pertanyaan yang berulang saja, Anda bisa mengurangi perilaku tersebut dengan tetap tenang.

✓ Tawarkan ayahnya makanan atau minuman ringan.

Ini mungkin tanggapan yang baik. Mungkin Johan masih lapar atau haus. Cara ini dapat membantu menenangkannya dan memenuhi kebutuhannya.

Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat

Mengapa pelajaran ini penting?

Kekhawatiran terkait berjalan-jalan dan tersesat dapat menyebabkan stres. Pendamping seperti Anda dapat merasa khawatir apakah orang tersebut akan tersesat atau tidak.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda memahami alasan orang dengan demensia berjalan-jalan tanpa tujuan dan apa yang harus dilakukan untuk mengurangi risiko mereka tersesat.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapa kecenderungan orang dengan demensia berjalan-jalan menjadi suatu kekhawatiran?
2. Mengapa orang dengan demensia mungkin mau berjalan-jalan?
3. Bagaimana saya bisa mengatur kebiasaan dan mengurangi kemungkinan orang yang saya rawat tersesat?

1. Mengapa kecenderungan orang dengan demensia berjalan-jalan menjadi suatu kekhawatiran?

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.

Penting untuk mencegah *wandering*.

Pelajaran ini akan mengajarkan Anda tentang mengapa orang dengan demensia mungkin memiliki keinginan untuk berjalan-jalan. Anda juga akan mempelajari langkah-langkah yang bisa Anda ambil untuk membantu membuat hal ini menjadi lebih aman.

Penting untuk mencari cara untuk mencegah orang dengan demensia tersesat ataupun mengalami situasi yang berbahaya.

1. Aktivitas



Apakah orang yang Anda rawat seringkali berjalan-jalan atau meninggalkan Anda? *Anda bisa mendeskripsikan apa yang terjadi di kotak di bawah ini, seperti Anda menulis catatan harian.*

2. Mengapa orang dengan demensia mungkin mau berjalan-jalan?

Orang dengan demensia yang berjalan-jalan tanpa tujuan atau meninggalkan pendampingnya kemungkinan:

- 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.
- Merasa tersesat atau tidak mengenali lingkungan mereka.
- Pergi keluar dan lupa ke mana mereka hendak pergi.
- Mencari seseorang atau sesuatu di masa lalu atau saat ini.
- Mencari tujuan dan kepuasan hidup seperti keinginan untuk pergi bekerja.
- Mengalami kebingungan tentang waktu.

3. Bagaimana saya bisa mengatur kebiasaan dan mengurangi kemungkinan tersesatnya orang yang saya rawat?

Terdapat hal-hal tertentu yang dapat membantu mengatur kebiasaan berjalan seseorang dan mencegah mereka untuk tidak tersesat. Contohnya, cobalah untuk:

- 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 dan rencanakan aktivitas seperti berjalan-jalan di taman bersama-sama di waktu tersebut.
- Yakinkan orang yang Anda rawat jika mereka merasa tersesat, kehilangan arah atau disorientasi, atau ingin pergi untuk “pulang” atau “pergi bekerja”. Sebagai contohnya, cobalah katakan: “kita akan tidur disini malam ini. Disini kita aman dan saya akan bersama kamu. Kita akan pulang besok pagi setelah tidur malam yang nyenyak.” Cobalah untuk tidak mengoreksi orang dengan demensia.
- 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 orang dengan demensia tersebut membawa sejenis identifikasi / tanda pengenalan.
- Pastikan rumah Anda aman, dan orang tersebut aman berada di rumah Anda dan tidak dapat pergi tanpa sepengetahuan Anda. Contohnya, Anda bisa menyamarkan pintu dan kenop pintu, atau menggunakan lonceng / tirai yang mengeluarkan suara ketika seseorang menggunakan pintu.
- 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.

Mari kita lihat contohnya

Agus mengalami demensia dan dirawat oleh istrinya, Sukma. Sukma sedang memasak makan malam saat ia mendengar Agus sedang berjalan menuju pintu. Sukma tahu bahwa ia senang pergi berjalan-jalan di siang hari, tetapi saat ini bukan waktu yang tepat karena Sukma sedang memasak.

1. Uji pemahaman Anda



Berhadapan dengan orang yang meninggalkan pendamping.

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Sukma?

Silakan pilih semua jawaban yang tepat.

- Teriak dari dapur ke Agus, “Agus, berhenti! Aku tidak bisa menemanimu saat ini.”
- Matikan alat masak-memasak dan ikuti Agus.
- Larang Agus untuk pergi dan tarik ia kembali ke dalam rumah.
- Menghampiri Agus di samping pintu dan mengucapkan dengan tenang: “ayo kita makan malam terlebih dahulu dan kita akan pergi berjalan-jalan.”
- Kunci pintu sehingga Agus tidak bisa keluar.
- Biarkan Agus keluar dan minta tetangga untuk tetap memantau Agus.
- Minta anggota keluarga lainnya untuk pergi berjalan-jalan bersama Agus.
- Minta Agus untuk membantu melakukan sesuatu di dapur.
- Jadwalkan berjalan-jalan di siang hari lebih banyak.

2. Aktivitas



Mari lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri. *Kotak di bawah ini disediakan untuk Anda menulis, seperti suatu catatan harian.*

Apa saja kemungkinan alasan mengapa orang yang Anda rawat ingin pergi berjalan-jalan? *Silakan pilih semua jawaban yang sesuai.*

1.

- Ingin berolahraga.
- Meneruskan kebiasaan hidupnya yaitu berjalan-jalan secara rutin.
- Menghilangkan kebosanan karena tidak terstimulasi dengan cukup.
- Menghabiskan energinya dari duduk sepanjang hari.
- Mengurangi nyeri dan rasa tidak nyaman dari kekakuan atau nyeri sendi.
- Menanggapi stres atau kecemasan.
- Merasa tersesat atau tidak yakin akan lingkungan mereka.
- Pergi keluar dan lupa kemana mereka hendak pergi.
- Mencari seseorang atau sesuatu di masa lalu atau saat ini.
- Mencari kepuasan dan tujuan seperti tujuan untuk pergi bekerja.
- Menjadi bingung tentang waktu.
- Lainnya (mohon untuk tuliskan):

2.

Berdasarkan jawaban yang Anda pilih, apa kemungkinan respon atau tanggapan Anda ketika kali berikutnya orang yang Anda rawat ingin pergi keluar atau berjalan-jalan?

Apa yang bisa Anda lakukan untuk membantu orang yang Anda rawat agar bisa menikmati berjalan-jalan secara aman?

Ambil waktu sejenak untuk merangkum poin-poin yang telah Anda pelajari pada pelajaran ini. Poin-poin yang telah Anda pelajari tersebut akan membantu Anda untuk kedepannya:

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Berjalan-jalan tanpa tujuan atau meninggalkan pendamping merupakan hal yang umum terjadi.
- Berjalan-jalan merupakan latihan yang sehat, mengurangi kebosanan, dan menjadi kebiasaan atau rutinitas yang umum untuk orang tersebut.
- Meninggalkan pendamping atau berjalan-jalan sendirian dapat menjadi suatu risiko keamanan.
- Kekhawatiran terkait berjalan-jalan dan tersesat dapat sangat mengganggu orang dengan demensia serta pendamping.
- Penting untuk mencari kemungkinan alasan untuk berjalan-jalan atau meninggalkan pendamping.
- Cara Anda dalam menanggapi keinginan berjalan-jalan tersebut harus didasarkan pada kemungkinan alasan-alasannya.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Pahami bahwa walaupun ada saatnya situasi memburuk, namun ada pula saat-saat yang lebih baik.
- Ambil napas dalam dan pikirkan cara menanggapi yang terbaik yang paling tidak membuat Anda serta orang yang Anda rawat menjadi stres.

- Jika Anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang bagaimana cara untuk merencanakan hari yang menyenangkan, Silakan lihat **Pelajaran 5. Hari yang menyenangkan** pada Modul 4.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda



Berhadapan dengan orang yang meninggalkan pendamping.

- Teriak dari dapur ke Agus, “tolong hentikan! Aku tidak bisa pergi bersamamu sekarang.”
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena dengan berteriak kepada Agus dari dapur dapat membuat ia menjadi bingung dan gelisah. Hal ini kemungkinan tidak akan menghentikannya pergi keluar sendirian.
- ✓ Matikan alat masak-memasak dan ikuti Agus.
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena dapat membuat Agus menjadi gelisah dan melawan saat ditarik sehingga dapat berakibat pada terlukanya Agus atau Sukma.
- Larang Agus untuk pergi dan tarik ia kembali ke dalam rumah.
Ini **bukan tanggapan yang baik** karena dapat membuat Agus menjadi gelisah dan melawan saat ditarik sehingga dapat berakibat pada terlukanya Agus atau Sukma.
- ✓ Pergi ke tempat Agus di samping pintu dan ucapkan dengan tenang: “ayo kita makan malam terlebih dahulu dan kita akan pergi berjalan-jalan nanti.”

- Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena Sukma tetap tenang, tidak berteriak, dan menghormati keinginan Agus dengan memberitahukan kepada Agus bahwa mereka akan pergi bersama-sama setelah makan malam.
- ✓ Kunci pintu sehingga Agus tidak bisa keluar.
Ini merupakan **tanggapan yang baik** jika tidak ada pilihan lainnya dan Sukma berada di dalam rumah bersama Agus. Demi keamanan kebakaran, orang dengan demensia yang membutuhkan pengawasan tidak pernah boleh dikunci di dalam rumah tanpa ada orang lain di dalam rumah tersebut.
- ✓ Biarkan Agus keluar dan panggil seorang tetangga untuk tetap memantaunya.
Ini merupakan **pilihan yang baik** jika sebelumnya tetangga Sukma telah setuju untuk memantau Agus. Jika Agus berada pada tahap awal demensia, mungkin Agus akan baik-baik saja jika ia pergi sendirian ke tempat yang ia kenal.

1. Uji pemahaman Anda (continued)



Berhadapan dengan orang yang meninggalkan pendamping.

- ✓ Minta anggota keluarga lainnya untuk pergi berjalan-jalan bersama Agus.

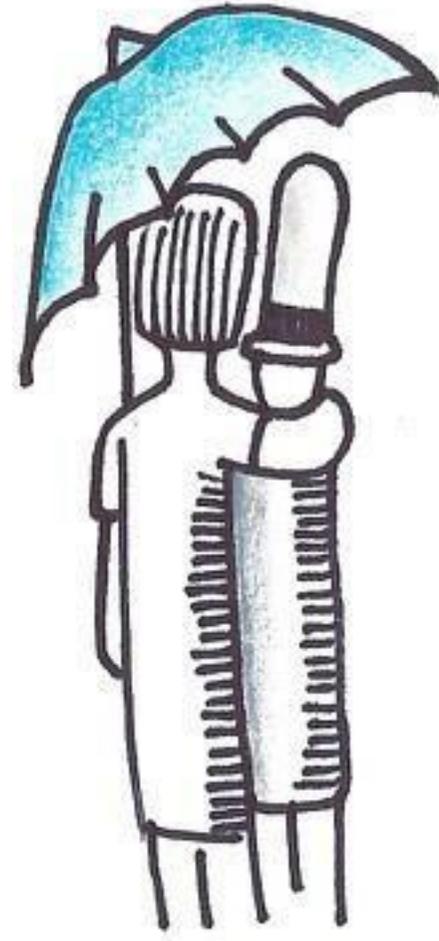
Ini merupakan **tanggapan yang baik**. Sukma dapat menyelesaikan kegiatan memasak untuk makan malamnya dan Agus dapat menikmati jalan-jalan yang menyenangkan sebelum makan malam.

- ✓ Minta Agus untuk membantu melakukan sesuatu di dapur.

Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena mengalihkan perhatian Agus dari berjalan-jalan sendirian dan memastikan dia tetap sibuk.

- ✓ Jadwalkan berjalan-jalan di siang hari lebih banyak.

Ini merupakan **tanggapan yang baik** karena perencanaan terlebih dahulu akan mencegah terganggunya Sukma saat memasak makan malam untuk membantu Agus. Hal ini juga dapat membantu Agus untuk mengeluarkan sedikit tenaga dan pulang ke rumah untuk rileks sebelum makan malam.



Pelajaran 9. Perubahan dalam penilaian

Mengapa pelajaran ini penting?

Perubahan dalam penilaian dapat membuat orang dengan demensia serta pendampingnya menjadi kesal/sedih.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda memahami alasan-alasan yang menyebabkan perubahan dalam penilaian dan mengajarkan Anda keterampilan untuk menangani hal tersebut.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Apa itu perubahan dalam penilaian?
2. Bagaimana Anda bisa menangani perubahan dalam penilaian?
3. Apa yang harus dilakukan jika perubahan perubahan penilaian yang dialami lebih serius?

1. Apa itu perubahan 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.



1. Aktivitas



Pernahkah Anda menyadari bahwa orang yang Anda rawat terkadang mengalami perubahan dalam melakukan penilaian? Jika ya, apa yang Anda lihat? *Silakan deskripsikan di kotak di bawah ini.*

Bagaimana pengaruh hal tersebut terhadap Anda sebagai pendamping?

Tips



Perubahan dalam penilaian akan semakin meningkat seiring berlanjutnya demensia. Pada pelajaran ini Anda bisa melatih beberapa cara untuk menanggapi perubahan dalam penilaian dan mencari apa yang bisa membantu.

2. Bagaimana Anda bisa menangani perubahan dalam penilaian?

Mari kita lihat contohnya

Harun sedang berada di kota dan sedang mengunjungi bibinya, Nani, yang mengalami demensia. Mereka sedang menuju restoran untuk makan malam bersama. Untuk pergi ke restoran, Harun memutuskan untuk memanggil taksi. Tiba-tiba, taksi tersebut berhenti di depan Nani dan mengagetkannya. Nani, yang biasanya adalah seorang wanita yang sangat lembut, mulai memarahi supir taksi tersebut.

1. Uji pemahaman Anda



Menangani perubahan dalam penilaian.

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Harun untuk membantu mengatasi situasi ini? *Silakan pilih semua tanggapan yang tepat.*

- Tutup mulut Nani dengan tangannya untuk menghentikan dia dari memarahi supir taksi tersebut.
- Bawa Nani kembali ke apartemennya dan pulang karena apa yang baru saja terjadi itu memalukan.
- Tetap tenang dan yakinkan Nani semuanya baik-baik saja.
- Terima perilaku tersebut. Jika sepertinya supir taksi tidak mempermasalahkannya, biarkan saja. Cari cara untuk beradaptasi.
- Harun bisa membawa kartu nama yang menjelaskan bahwa, ‘teman saya mengalami demensia, harap bersabar dengan kami.’ Berikan kartu tersebut ke supir taksi.

3. Apa yang harus dilakukan jika perubahan dalam penilaian yang dialami lebih serius?

Contoh barusan merupakan pengalaman yang singkat dan hanya terjadi sekali saja bagi Harun. Namun demikian, apa yang akan terjadi jika perubahan dalam penilaian yang dialami oleh orang dengan demensia tersebut ternyata lebih serius? Berikut tiga contoh untuk membantu Anda mempelajari cara untuk menanggapi.

Salah menanggapi keuangan.

Susanti mengalami demensia dan tinggal sendiri. Saudaranya, Juli, datang untuk mengunjunginya. Meskipun Susanti selalu terorganisir, Juli melihat terdapat tumpukan surat-surat yang belum terbuka di meja dapur.

Juli bertanya-tanya apakah Susanti mengalami masalah dalam membayar tagihan-tagihannya. Juli menanyakan Susanti terkait keuangannya. Susanti tidak bisa mengingat apakah ia sudah membayar tagihannya atau belum, tidak tahu kapan waktunya jatuh tempo, dan tidak bisa mengingat seberapa banyak uangnya di rekening banknya. Juli menjadi khawatir.

2. Uji pemahaman Anda



Menangani perubahan dalam penilaian yang lebih serius (1).

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Juli?

Silakan pilih seluruh jawaban yang tepat.

- Tetap tenang dan hubungi putri Susanti.
- Pergi ke bank dan mengambil alih urusan keuangan Susanti.
- Pulang karena ia merasa tidak nyaman.
- Tanya Susanti apakah ia memerlukan bantuan dalam membuka surat-suratnya.
- Coba untuk mencari tahu apakah Susanti memiliki seseorang yang menangani urusan keuangannya, seperti anggota keluarga atau profesional.

Bersikeras untuk mengemudi.

Yatno mengalami demensia. Tetangganya, Tono, menyadari bahwa suatu hari mobilnya terparkir tidak seperti biasanya dan menghalangi beberapa mobil lainnya di jalan. Tono keluar dari apartemennya, melihat Yatno, dan mencoba untuk memulai percakapan.

Alih-alih berhenti, Yatno malah melompat ke dalam mobilnya, mempercepat kendaraannya dan mengambil belokan kiri secara ilegal dari kompleks. Tidak lama kemudian Yatno kembali dan sepertinya tidak ada hal buruk yang terjadi.

Tips



Akan lebih baik jika keputusan untuk tidak mengemudi itu muncul dari orang dengan demensia tersebut. Berhenti mengemudi merupakan masa hidup yang cukup sulit karena mereka akan kehilangan kemandiriannya.

Alternatif seperti menawarkan tumpangan secara rutin, mengajarkan orang tersebut bagaimana cara menggunakan transportasi umum ataupun memesan taksi, akan membantu orang tersebut untuk tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas komunitas mereka.

Saat mereka berhenti mengemudi, penting bagi orang tersebut untuk tidak terisolasi atau kesepian. Untuk itu, dibutuhkan usaha yang lebih banyak agar mereka tetap terhubung dengan dunia di luar rumah mereka.

3. Uji pemahaman Anda



Menangani perubahan dalam penilaian yang lebih serius (2).

Menurut Anda, apa yang sebaiknya dilakukan oleh Tono?

Silakan pilih semua jawaban yang tepat.

- Segera mengambil kunci mobil Yatno saat ia kembali. Hal ini akan mencegah kejadian tersebut agar tidak terulang kembali.
- Tetap tenang dan tanyakan apakah di hari itu Yatno memiliki tempat lainnya untuk dikunjungi, dan jika ya, maka menawarkannya untuk memberikan tumpangan.
- Abaikan situasi tersebut karena memalukan.
- Tanya Yatno apakah ia menginginkan bantuan untuk mencari tahu tentang transportasi umum.
- Beritahukan kepada Yatno bahwa ia khawatir tentang cara Yatno mengemudi dan menyarankan Yatno untuk mengunjungi dokternya untuk mendiskusikan hal ini.
- Laporkan insiden tersebut ke pendamping, teman ataupun anggota keluarga Yatno.

Pendekatan seksual yang tidak pantas.

Opik berusia hampir 80 tahun, mengalami demensia dan tinggal bersama keluarganya. Dua hari seminggu, seorang asisten rumah tangga muda berumur 22 tahun bernama Neni datang untuk membantu Opik mandi dan memberikan obat-obatan. Pengaturan ini telah berjalan dengan lancar selama beberapa bulan.

Suatu hari, saat sedang bersiap-siap untuk mandi, Opik membuat beberapa komentar seksual dan mencoba menarik Neni ke dekatnya. Neni pun kaget dan berlari keluar kamar mandi. Neni memberitahukan keluarga Opik bahwa ia tidak bisa bekerja lagi ditempat ini.

Tips



Jika perilaku yang tidak pantas tersebut terus berulang, mungkin keluarga tersebut harus mempertimbangkan untuk mempekerjakan asisten rumah tangga laki-laki daripada perempuan, untuk mencegah perilaku tersebut. Mereka juga bisa meminta bantuan dari ahli profesional.

4. Uji pemahaman Anda



Menangani perubahan dalam penilaian yang lebih serius (3).

Menurut Anda, apa yang sebaiknya dilakukan oleh keluarga Opik?

Silakan pilih semua jawaban yang tepat.

- Tetap tenang dan beritahukan Opik bahwa kelakuan ini tidak pantas. Jelaskan kepadanya siapa itu Neni.
- Mengubah situasi saat mandi. Mungkin Neni bisa memandikan dengan spons dan Opik bisa lebih banyak melakukan aktivitas mandinya sendiri.
- Mengubah lingkungan. Letakkan handuk atau jubah mandi di bahu Opik saat ia dimandikan untuk menjaga agar ia tertutupi untuk menjaga privasinya.
- Berteriak pada Opik, memermalukan Opik atas perilakunya.
- Mengabaikan situasi.

2. Aktivitas



Mari lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk mengaplikasikan apa yang telah Anda pelajari ke situasi Anda sendiri. Sebelumnya, kami menanyakan apakah orang yang Anda rawat terkadang menunjukkan perubahan penilaian. Setelah melihat contoh-contoh ini, pikirkan kembali situasi Anda. *Tempat di bawah ini dapat Anda gunakan seperti buku harian.*

Apakah orang dengan demensia yang anda rawat terkadang menunjukkan perubahan dalam penilaian?

Bagaimanakah cara anda dapat meresponnya?

Ambillah waktu untuk meringkas poin-poin yang sudah Anda pelajari yang akan membantu anda menangani perubahan-perubahan dalam penilaian di masa depan.

Ingat



Perubahan dalam penilaian dapat mengganggu pengambilan keputusan. Jika Anda ingin mengetahui lebih lanjut, Silakan lihat **Pelajaran 3. Mendukung pengambilan keputusan pada Modul 2.**

Mari kita ulas apa yang telah Anda pelajari.

- Perubahan dalam penilaian biasanya meningkat seiring berlanjutnya demensia.
- Perubahan dalam penilaian dapat sangat mengganggu orang dengan demensia serta pendampingnya.
- 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.
- Ambil napas dalam dan pikirkan cara menanggapi yang terbaik yang paling tidak membuat Anda serta orang yang Anda rawat menjadi stres.
- Buatlah rencana untuk mengantisipasi jika perubahan penilaian semakin memburuk.



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

1. Uji pemahaman Anda

*Menangani perubahan dalam penilaian.*

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Harun untuk membantu mengatasi situasi ini ?

- Letakkan tangannya di mulut Nani untuk menghentikannya memarahi pengemudi taksi tersebut.

Tanggapan ini tidak baik karena dapat memperburuk situasi dan membuat Nani semakin gelisah.

- Bawa Nani kembali ke apartemennya dan pergi karena apa yang telah terjadi tersebut memalukan.

Tanggapan ini tidak baik karena Nani dapat merasa sedih dan terisolasi.

- Tetap tenang dan yakinkan Nani semuanya baik-baik saja.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena menunjukkan Harun peduli terhadap Nani. Hal ini dapat membuat Nani berhenti memarahi supir taksi tersebut dan membuatnya merasa lebih rileks.

- Terima perilaku tersebut. Jika pengemudi taksi tampaknya tidak menyadarinya, biarkan saja. Cari cara untuk beradaptasi.

Ini dapat menjadi tanggapan yang baik jika perilaku tersebut tidak merugikan siapa pun.

- Harun bisa membawa kartu nama yang menjelaskan bahwa, ‘teman saya mengalami demensia, harap bersabar dengan kami.’ dan berikan kartu ini ke pengemudi taksi tersebut.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena melalui cara ini, Harun tidak perlu menjelaskan situasinya ke supir taksi tersebut yang mungkin dapat memermalukan Nani.

2. Uji pemahaman Anda

*Menangani perubahan dalam penilaian yang lebih serius (1).*

Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Juli?

- ✓ Tetap tenang dan panggil putri Susanti.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena Juli menceritakan kekhawatirannya ke keluarga terdekat Susanti, yaitu putrinya, yang mungkin lebih tahu dan dapat mengatur bantuan jika dibutuhkan.

- ✗ Pergi ke bank dan minta kendali untuk keuangan Susanti.

Ini merupakan tanggapan yang tidak pantas karena Susanti memiliki hak untuk memutuskan siapa yang ia percayai untuk membantu mengelola keuangannya.

- ✗ Pergi karena ia merasa tidak nyaman.

Tanggapan ini tidak pantas. Jika Susanti memiliki masalah dalam menangani keuangannya, maka membiarkan situasi tersebut berlanjut hanya akan semakin memperburuk situasi.

- ✓ Tanya Susanti apakah ia memerlukan sedikit bantuan dalam membuka surat-suratnya.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena Susanti mungkin bisa membayar tagihannya jika diberikan arahan yang tepat, seperti membuka tagihannya di depan Susanti dan mengingatkan dia untuk membayar tagihannya satu per satu.

- ✓ Coba untuk mencari tahu apakah Susanti memiliki seseorang yang menangani keuangannya, seperti anggota keluarga atau seorang yang profesional.

Ini merupakan tanggapan yang baik karena Susanti mungkin berada pada titik dimana penyakitnya menghalangi dia dari mengelola keuangannya sendiri. Jika tampaknya Susanti tidak mendapat bantuan apa pun dalam menangani keuangannya, Juli mungkin bisa menelepon putri Susanti untuk menceritakan kekhawatirannya.

3. Uji pemahaman Anda



Menangani perubahan dalam penilaian yang lebih serius (2).

Menurut Anda, apa yang sebaiknya dilakukan oleh Tono?

- Segera mengambil kunci mobil Yatno saat ia kembali. Hal ini akan mencegah kejadian tersebut agar tidak terulang kembali.
Tanggapan ini tidak baik karena Tono tidak boleh memutuskan apakah tetangganya masih boleh menyetir atau tidak, dan hal ini bisa membuat Yatno marah.
- Tetap tenang dan tanyakan apakah di hari itu Yatno memiliki tempat lainnya untuk dikunjungi, dan jika ya, maka tawarkan ia tumpangan.
Ini merupakan tanggapan yang baik karena cara ini mencegah Yatno mengemudi dengan tidak aman dan memberikan transportasi yang aman baginya, sehingga Yatno bisa menjalankan tugasnya.
- Abaikan situasi tersebut karena memalukan.
Tanggapan ini tidak baik karena cara mengemudi Yatno bisa membahayakan dirinya dan orang lain.
- Tanya Yatno apakah ia menginginkan bantuan untuk mencari tahu tentang transportasi.
Ini merupakan tanggapan yang tepat karena Yatno mungkin bisa naik bis atau berjalan kaki dengan aman, sehingga mencegah perilaku tidak aman.
- Beritahukan kepada Yatno bahwa ia mengkhawatirkan cara Yatno mengemudi dan menyarankan Yatno untuk mengunjungi dokternya untuk mendiskusikan hal ini.
Ini merupakan tanggapan yang baik karena cara ini menunjukkan bahwa Tono menghargai Yatno dengan menyampaikan kekhawatirannya dengan jujur.
- Laporkan insiden tersebut ke pendamping Yatno, temannya ataupun anggota keluarganya.
Ini merupakan tanggapan yang masih bisa diterima. Tono mungkin tidak mengetahui bahwa Yatno mengalami demensia dan mungkin khawatir tentang risiko bahaya bagi Yatno dan orang sekitar.

4. Uji pemahaman Anda



Menangani perubahan dalam penilaian yang lebih serius (3).

Menurut Anda, apa yang sebaiknya dilakukan oleh keluarga Opik?

- ✓ Tetap tenang dan beritahukan Opik bahwa kelakuan ini tidak bisa diterima. Jelaskan kepadanya siapa itu Neni.

Pilihan ini merupakan pilihan yang baik. Keluarga Opik tidak berlebihan dalam menanggapi situasi ini karena mereka mengingat bahwa ini adalah efek dari penyakitnya. Mereka mendefinisikan ulang batasan-batasan yang pantas untuk keselamatan Neni.

- ✓ Mengubah situasi saat mandi. Mungkin Neni bisa menyiapkan mandi dengan menggunakan spons dan Opik bisa lebih banyak melakukan aktivitas mandinya sendiri.

Ini merupakan pilihan yang baik. Membiarkan Opik untuk lebih banyak melakukan aktivitas mandinya sendiri akan mengalihkan perhatiannya. Dengan cara ini, martabat Neni dan Opik tetap terjaga.

- ✓ Mengubah lingkungan. Letakkan handuk atau jubah mandi di bahu Opik saat ia dimandikan untuk menjaga agar ia tertutupi untuk menjaga privasinya.

Ini merupakan tanggapan yang baik. Mungkin karena Opik berada dalam kondisi telanjang, maka Opik salah memahami situasinya.

- ✗ Berteriak ke Opik, memermalukan Opik atas perilakunya.

Tanggapan ini tidak baik karena akibat penyakitnya, Opik mungkin tidak mengetahui bahwa perilaku ini tidak pantas dilakukan. Oleh karena itu, cobalah untuk tidak bereaksi secara berlebihan.

- ✗ Mengabaikan situasi.

Tanggapan ini tidak baik karena Opik mungkin dapat terus melakukan pendekatan seksual yang tidak pantas dan menyebabkan Neni stres.

Pelajaran 10. Menyatukan semuanya

Mengapa pelajaran ini penting?

Perubahan perilaku tertentu dapat membuat orang dengan demensia dan pendampingnya menjadi sangat stress.

Bagaimana pelajaran ini dapat membantu saya?

Pelajaran ini akan merangkum cara untuk mencegah, mengurangi atau mengendalikan perubahan perilaku.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Hal yang paling penting untuk diingat saat berhadapan dengan perubahan perilaku.
2. Tips praktis untuk tidak menyalahkan diri sendiri, membagikan perasaan Anda ke orang lain dan meluangkan waktu untuk diri Anda sendiri.

1. Hal yang paling penting untuk diingat saat berhadapan dengan perubahan perilaku.

- Perubahan perilaku dapat membuat pendamping dan orang yang dirawat menjadi stres. Hal ini merupakan hal yang cukup sering terjadi.
- Cobalah untuk membuat orang yang Anda rawat untuk merasa lebih nyaman.
- Carilah cara untuk mencegah atau mengurangi perubahan perilaku yang membuat stres, contohnya dengan menggunakan bantuan pengingat.
- Cobalah untuk mengalihkan perhatian orang yang Anda rawat, jangan berdebat dengannya.
- Ketika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lainnya.
- Sadarilah bahwa akan ada hari yang baik dan hari yang buruk.
- Konsultasikan ke dokter untuk mencari penyebab apa pun terkait obat-obatan atau penyakitnya.
- Identifikasi apakah lingkungan atau pendekatan Anda dapat menyebabkan gejala tertentu.
- Ingatkan diri Anda sendiri bahwa perubahan perilaku merupakan bagian dari penyakit tetapi kemungkinan penyebab lainnya harus diidentifikasi terlebih dahulu sebelum menganggap penyakitnya merupakan penyebabnya.

2. Tips praktis untuk tidak menyalahkan diri sendiri, membagikan perasaan Anda ke orang lain dan meluangkan waktu untuk diri Anda sendiri.

Berikut ini adalah beberapa tips dari pelajaran-pelajaran terkait. Jika Anda belum mengambil pelajaran ini, Anda bisa menyelesaikannya setelah menyelesaikan pelajaran ini.

- Jangan salahkan diri Anda sendiri atau orang dengan demensia tersebut untuk masalah yang Anda temui. Jika ingin mencoba mengendalikan perasaan Anda, Silakan lihat halaman terakhir dari **Pelajaran 3. Berpikir berbeda pada Modul 3.**
- Bagikanlah perasaan Anda ke orang lain tentang pengalaman Anda sebagai seorang pendamping. Jika Anda menyimpannya sendiri, maka akan lebih sulit bagi Anda untuk merawat anggota keluarga atau teman Anda. Jika Anda ingin belajar lebih lanjut tentang cara untuk melibatkan orang lain, Silakan lihat **Pelajaran 4. Melibatkan orang lain pada Modul 2.**
- Anda harus meluangkan waktu untuk diri sendiri. Hal ini akan memungkinkan Anda untuk melakukan hal-hal yang Anda hargai dalam hidup, seperti menghabiskan waktu bersama orang lain atau menikmati hobi favorit. Jika Anda ingin belajar lebih lanjut terkait melakukan aktivitas yang menyenangkan, Silakan lihat **Pelajaran 2. Meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan pada Modul 3.**



Anda telah menyelesaikan pelajaran ini, Selamat!

Di seluruh dunia, pendamping orang dengan demensia harus mendapat akses untuk informasi dan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan mereka untuk dapat secara efektif menanggapi, dan mengelola, kebutuhan fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan perawatan orang dengan demensia. Panduan iSupport ini telah dikembangkan untuk bisa memberikan latihan dan informasi yang mudah diakses, berbasis-bukti, dan disesuaikan dengan kebutuhan pendamping. iSupport bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan perawatan, seperti kemampuan pendamping untuk menghadapi gejala demensia dan merawat diri mereka sendiri. iSupport juga tersedia secara online dan bisa diakses melalui www.isupportfordementia.org/en.



Untuk informasi lebih lanjut, dapat menghubungi :

Department of Mental Health and Substance Abuse World
Health Organization

Avenue Appia 20
CH-1211 Geneva 27
Switzerland

Email: whodementia@who.int

Website: www.who.int/mental_health/neurology/demensia/en

ISBN: 9789241515863

