


Perawatan Demensia Berbasis Masyarakat
Jaringan Dinas Kesehatan Kota Taipei tahun 2014

Buku Panduan Merawat Orang Dengan Demensia (ODD)




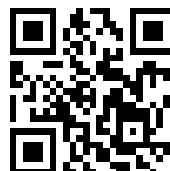
Daftar Isi

01. Kisah Nyata: Berkah dan Hikmah Dari Ibu Yang Terdiagnosa Demensia -04-
02. Mengenal Demensia: 10 Gejalanya dan Deteksi Dini (Screening) -09-
03. Perawatan Bagi Orang Diduga Demensia (ODD) -20-
04. Bagaimana Menjadi Sahabat dari Orang Dengan Demensia (ODD) -28-
05. Tips Merawat Orang Dengan Demensia (ODD) -31-
06. Orang Dengan Demensia dan Pendampingnya: Peta Sumber Daya Layanan Masyarakat Kota Taipei -41-

Publisher :  Department of Health, Taipei City Government

Editor :  Taiwan Catholic Foundation of Alzheimer's Disease and Related Dementia
02-23320992

Revisor :  Alzheimer's Indonesia



臺北市政府失智症服務網

Demi menanggapi tahap berbeda pada penuaan proses penyakit penderita demensia, kebutuhan perawatan juga berbeda, maka membantu mendirikan dan menggabungkan berbagai sumber daya menjadi satu poin penting dalam sistem layanan perawatan demensia. Dinas kami sejak tahun 2009 mempelopori seluruh negeri, menggabungkan sumber daya perawatan demensia, dengan konsep struktur pencegahan kesehatan masyarakat 3 tahap 5 tingkat, mulai dari pembinaan pelatihan kesehatan, skrining dan penemuan, diagnosa medis, mendukung kegiatan penghidupan hingga berbagai layanan perawatan dan perawatan hospice, memasukkan banyak sumber daya pada berbagai mode tahap, secara aktif melatih staf yang bersangkutan dan mengembangkan sumber daya, selama hampir setahun telah mengadakan banyak babak pelatihan staf professional demensia, dan berbagai pembinaan demensia, secara aktif membuat masyarakat kota memahami demensia, dan membuat sumber daya yang berkaitan ditemukan dan intervensi lebih dini, membantu kasus demensia dan anggota keluarga, menjaga mutu kehidupan dan kehormatan yang baik.

Demi mempercepat penyampaian informasi yang berkaitan dengan perawatan demensia, pada tahun 2014 dinas kami meminta perwakilan tim kerja professional yayasan lansia demensia menyusun "Buku panduan bahagia penderita demensia" menurut pengalaman nyata, dengan karakteristik buku panduan yang setiap saat bisa didapatkan, memberikan contoh kasus yang sederhana, menjelaskan tanda peringatan demensia, poin penting perawatan, agar perawat dan masyarakat kota bisa lebih cepat memahami demensia dan teknik perawatan demensia, benar-benar sangat berguna bagi masyarakat kota. Namun saat ini kebutuhan perawat warga asing di keluarga demensia kota Taipei semakin bertambah, walaupun pekerja perawat warga asing terdapat 90 jam pelatihan pendidikan sebelum datang ke Taiwan untuk bekerja, namun pelatihan perawatan setelah tiba di Taiwan sangatlah kurang. Di masa lampau pembantu perawat warga asing sewaktu menghadapi penderita demensia juga sering terjadi salah paham dengan orang tua atau tidak dapat memberikan perawatan yang tepat karena pengenalan terhadap demensia tidak cukup, oleh karena itu, memasukkan pengenalan gejala demensia dan cara perawatan, sumber daya dan informasi lain agar meluas hingga ke staf perawat warga asing, telah menjadi sangat terdesak. Tahun ini (2015) akan memperbarui buku panduan tersebut, berdasarkan rasio penggunaan bahasa staf perawat warga asing, menerjemahkan menjadi versi bahasa Indonesia dan Inggris, diharapkan agar perawatan demensia kota ini lebih menyeluruh dan lengkap.

Demensia di tingkat internasional telah menjadi satu topik yang tidak dapat diabaikan. Dinas kami selain secara aktif mendirikan jaringan kerja sama antar dinas, memanfaatkan mode perawatan gabungan multi dimensi, menciptakan kota ramah demensia pertama di seluruh Taiwan, pada saat bersamaan diharapkan melalui "Buku panduan bahagia penderita demensia" menyampaikan konsep yang digalakkan dinas kami dan kasus sederhana yang praktis, membantu keluarga demensia dengan cepat menyerap pengalaman perawatan, agar meningkatkan mutu kehidupan.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Taipei



July, 2015

Yayasan kami setelah berdiri pada tahun 1998 berkomitmen menggalakkan pengenalan dan layanan perawatan terhadap penderita demensia seluruh negeri, secara bertahap menerapkan kelas “Persahabatan anggota keluarga Lau Lai Ce”, “Pelatihan teknik perawatan anggota keluarga penderita demensia” dan “Pelatihan staf profesional demensia”, selain itu juga memotret “Masa yang dilupakan”, “Memori kemarin”, bahkan pada tahun 2015 menayangkan film dokumenter “Pengakuan cinta kasih yang teguh”, supaya masyarakat massa lebih memahami demensia dan memahami bahwa layanan perawatan di rumah adalah suatu pekerjaan yang profesional dan memerlukan banyak usaha.

Di bawah penggalakan Dinas Kesehatan Kota Taipei dan pendirian perawatan masyarakat demensia mode jaringan yang lengkap, terima kasih banyak kepada Dinas Kesehatan pada tahun 2014 telah mendukung yayasan kami dalam menyusun “Buku panduan bahagia penderita demensia” dan total menerbitkan 5000 jilid, telah dibagi ke unit yang berkaitan di berbagai area kota Taipei. Buku panduan tersebut melalui penyuntingan yang sederhana namun jelas, memberikan anggota keluarga dan perawat jalur bantuan yang lebih jelas, juga membuat masyarakat massa bisa lebih cepat memahami pemanfaatan sumber daya yang berkaitan dengan demensia di kota Taipei. Pada saat bersamaan mengambil buku panduan, telepon konsultasi juga tidak berhenti, juga membuat penderita demensia dan perawat bisa mendapatkan perawatan dan dukungan yang baik.

Karena penerbitan “Buku panduan bahagia penderita demensia”, kami juga menyadari, karena perawatan penderita demensia yang khusus, banyak anggota keluarga yang merawat di rumah sering mendapatkan beban penjagaan selama 24 jam, oleh karena itu perawat warga asing yang bisa membantu perawatan waktu jangka panjang menjadi salah satu sumber daya yang dapat meringankan beban perawatan anggota keluarga. Menurut data statistik Departemen Buruh, hingga akhir November 2014, total buruh warga asing kesejahteraan seluruh Taiwan (termasuk pembantu perawat dan pembantu rumah tangga) telah mencapai 218.369 orang, dengan warga negara terutama Indonesia (173.523 orang), Philipina (24.354 orang), Vietnam (19.815 orang), Thailand dan negara lain. Walaupun sebelum perawat rumah tangga warga asing datang ke Taiwan untuk bekerja telah menerima pelatihan layanan perawatan selama 90 jam di luar negeri, namun karena menjaga penderita demensia terdapat keasingan bahasa dan budaya yang memang sudah ada, mudah menimbulkan masalah di mana komunikasi tidak mudah dan teknik perawatan yang tidak cukup, selanjutnya menyusun jilid terjemahan “Buku panduan bahagia penderita demensia”, sebagai langkah pertama membantu pekerjaan menjaga penderita demensia oleh perawat rumah tangga warga asing. Diharapkan setelah “Buku panduan bahagia penderita demensia” yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan Inggris diterbitkan, bisa lebih menerapkan pernyataan misi perawatan lansia demensia abad 21: “Kenali dia”, “Temukan dia”, “Perhatikan dia”, “Rawat dia”!

CEO Yayasan Demensia Lansia Katolik



July, 2015

1. Kisah Nyata:

Berkah dan Hikmah Dari Ibu Yang Terdiagnosa Demensia

Wu Cuen Yu, ahli komunikasi orang tua – anak dan ahli jender yang selalu optimis dan ceria di hadapan publik, memiliki ibu yang sama sekali berbeda dengan citra cerianya. Ibunya yang menderita Demensia di masa tua, 2 tahun yang lalu karena kanker paru-paru telah meninggal dunia, mengenang kembali berbagai hal di masa lalu setelah ibunya menderita Demensia di masa tua, Wu Cuen Yu mengakui, “Pernah ada suatu masa, ibu dalam mimpi selalu merasa tidak gembira; hingga ibu meninggal dunia setengah tahun lebih ibu yang di dalam mimpi, baru mulai tersenyum...”

Wu Cuen Yu yang dikenal sebagai “Ibu Masa Perkembangan” sering berkeliling ke seluruh Taiwan untuk berbagi dan sering muncul di TV, radio, memberikan pandangan hidup pengasuhan positif bagi keluarga.

Dibandingkan dengan citranya yang glamor, Wu Cuen Yu meratapi, setiap kali melihat kembali ibunya, selama beberapa tahun ini yang aktivitasnya hanya menjaga rumah, menjaga anak, kesepian, jarang keluar rumah untuk berinteraksi dengan dunia luar sangat bertentangan dengan status dan aktivitas Wu Cuen Yu sebagai ahli komunikasi orang tua – anak dan ahli jender.





照片吳娟瑜提供

Periode Awal Demensia: Reaksi Menjadi Lambat, Tidak Suka Keluar Rumah

Wu Cuen Yu berkata, setelah usia ibunya semakin bertambah, beliau semakin tidak ingin berinteraksi dengan dunia luar, kadang-kadang orang rumah mencoba untuk membawa ibu ke luar untuk berolah raga, namun ibu sering hanya berjalan beberapa langkah dan mengatakan: "Sudah, sudah, aku mau pulang ke rumah!"

Bahkan orang rumah ingin mengajak ibu supaya berlatih ayunan lengan datar di rumah, ibu juga mengayun beberapa kali saja dengan suasana hati yang tidak senang serta berkata: "Ini buat apa?" komentarnya sering membuat anak-anak yang sangat ingin membantu ibu, merasa tak berdaya.

Sekitar 10 tahun lalu, Wu Cuen Yu dan orang rumah mulai merasakan bahwa reaksi ibu sepertinya menjadi lebih lambat, dan sering bergumam berkata: "Kok saya bisa lupa ini itu, apakah otak sudah rusak?" karena pada saat itu informasi mengenai Demensia di saat lansia tidaklah memadai, ditambah lagi kakak beradik 5 orang yang masing-masing memiliki usaha dan keluarga yang sibuk yang juga berpendapat bahwa "Orang yang sudah tua bukannya normal seperti itu?" Sebenarnya pada diri ibu telah mulai muncul gejala Demensia namun pada saat itu tidak terlalu mendapatkan perhatian.

Ibu Tidak Merasa Dirinya Sakit

Wu Cuen Yu mengakui, dulu dia sering mengeluh dalam hati mengenai ibu, dimana beliau merasa bahwa ibu sebenarnya sejak kecil tumbuh di keluarga yang kaya, terlebih lagi pada masa dulu jarang, ada wanita dengan status pendidikan Sekolah Perempuan Changhua. Tapi setelah menikah dengan ayah, seumur hidupnya ibu berdedikasi untuk keluarga dan anak, tidak ingin memperkaya dirinya sendiri, dan ini juga yang membuat dia tidak dapat merasa bangga atas ibunya, bahkan sering mengingatkan diri sendiri: "Jangan mengikuti kehidupan ibu."

Tujuh tahun lalu, orang rumah mulai merasa bahwa ibu perlu memeriksakan diri ke dokter. Sewaktu ke rumah sakit untuk diperiksa, dokter memberikan 10 pertanyaan kepada ibu dimana ibu hanya bisa menjawab 3, 4 pertanyaan dengan benar. Setelah didiagnosa, dokter memberi obat, namun ibu yang tidak menganggap dirinya sakit menolak dan menganggap bahwa "Wajar jika orang yang sudah tua seperti dirinya bersikap demikian, untuk apa makan begitu banyak obat?"

Kondisi demikian terus berlanjut hingga periode akhir, ingatan ibu semakin parah dan menurun, bahkan setiap hari setiap saat membawa tas pinggang, ibu menaruh semua uang di dalam tas, sering kali mengeluarkan dan memeriksanya kembali dengan kekhawatiran apakah uangnya masih ada.

Pernah sekali, Wu Cuen Yu melihat ibu yang sering bingung, dalam hati berpikir sebenarnya ibu merasa bahagia, karena dia telah melupakan apa itu penderitaan, apa itu stress. Yang benar-benar merasa sedih dan letih, justru orang rumah yang menemani dan mendampingi.

Belajar Berakting Menemani Ibu Mencari Uang

Wu Cuen Yu berkata, sewaktu muda ayahnya sangat menawan, ditambah suka main mahjong yang menyebabkan ekonomi keluarga menjadi tidak stabil, ini juga yang membuat ibu sebagai anak konglomerat yang tidak pernah khawatir tentang makanan dan pakaian, mulai menjadi sangat perhitungan terhadap uang.

Pada awalnya, orang rumah tidak mengerti bagaimana bergaul dengan orang tua Demensia, bahkan menyalahkan ibu "pelit", dalam pikirannya semua adalah uang. Belakangan baru pelan-pelan belajar untuk memahami keadaan ibu, kadang masih bisa "berakting", menemani ibu di rumah bersama-sama mencari uang, atau sengaja membicarakan topik lain, mengalihkan perhatian ibu.

Ada suatu waktu karena salah paham antara saudara, Wu Cuen Yu tidak dapat melihat ibu, hanya bisa bertemu dengan ibu dalam mimpi. Hingga setelah satu tahun berikutnya akhirnya dapat bertemu dengan ibu, baru ditemukan sewaktu pemeriksaan kesehatan bahwa dia tidak

hanya menderita Demensia parah namun ibu telah menderita kanker paru-paru tahap akhir. Pada waktu itu, kadang-kadang pada malam hari dia tidur di sisi ibu, mendengar suara bernapas ibu yang cepat dan benar-benar sangat menyesal, berharap dia dapat melakukan lebih banyak selama ibunya masih hidup.

Mendengar Ibu Mengatakan Isi Hatinya

Wu Cuen Yu mengenang, suatu hari di saat ia menginap di ruang darurat bersama ibu, lingkungan ruang darurat yang ribut dan udara yang pengap, membuat dia merasakan penderitaan ibu. Pada saat itu ibu tak hentinya terbangun dan berkata kepada Wu Cuen Yu: “Bawa saya pulang ke rumah”, namun peraturan rumah sakit mengharuskan ibu untuk menetap di ruang darurat satu malam dulu dan di hari berikutnya baru ada kamar pasien.

Belakangan ibu dipaksa menerima satu suntikan penenang, berbaring kembali di ranjang ruang darurat lalu mulai bergumam, dengan bahasa Taiwan dicampur dengan Jepang, menceritakan percakapan sendiri sewaktu masa SMA dengan teman sekolahnya, dengan cermat menghitung hal yang dilewati semasa hidupnya yang membuat Wu Cuen Yu merasa tidak berdaya dan bersalah. Ini juga adalah untuk pertama kalinya Wu Cuen Yu mendengar ibunya mengutarakan isi hatinya.

Banyak Bergerak, Banyak Bersosialisasi “Latih Daya Ingat” Mencegah Demensia

Memiliki Ibu yang menderita Demensia di usia lanjut, membuat pengarang Wu Cuen Yu lebih memperhatikan kesehatan tubuh, tidak hanya memeriksa otak secara berkala, juga setiap saat mengingatkan diri sendiri untuk menjaga kebiasaan makan dan olah raga yang



baik. Dalam kamus Wu Cuen Yu, kehidupan manusia tidak ada istilah “pensiun”, dan beliau sangat menganjurkan untuk “melatih daya ingat” yang harus dilakukan setiap saat dengan cara menyerap pengetahuan baru, menerima rangsangan dari berbagai dunia.

Pengalaman menjaga ibu juga membuat dia merasakan, seiring dengan bertambahnya jumlah orang tua, bila Demensia adalah hal yang tidak dapat dihindari, setiap orang juga seharusnya pada saat gejala datang, siap sejak dini dalam menghadapinya, menerima pengobatan profesional dokter, dan menyiapkan pesan terakhir maupun wasiat melalui pengacara.

Dia juga menyarankan, orang tua yang Demensia sering hilang/nyasar, disarankan untuk keluarga bisa memasang chip GPS setiap saat pada orang tua untuk mencegah terjadi hal yang menyedihkan.

Kini, Wu Cuen Yu setiap minggu pergi ke Taipei area timur menari tarian jalanan, belajar drum kayu, dan menonton 3 film setiap minggunya.

Sepanjang waktu melihat ibu sakit serta menurun kesehatannya, hingga hampir tidak mengenali dirinya sendiri berdampak kepada perasaan terdalam Wu Cuen Yu, dimana apabila ingin mencegah Demensia, kita seharusnya berpegang teguh untuk senantiasa “Hidup-belajar-bahagia-dan beraktivitas sampai tua”. Banyak orang khawatir Demensia merupakan penyakit turunan, namun dia melihat kedua kakak adik ibunya, hingga sekarang hidup sampai 80 tahun lebih, tetap setiap hari mengendarai motor ke sana ke sini, masih belajar tarian dansa ballroom, bersosialisasi, hal itu membuktikan bahwa asalkan kita banyak bergerak, banyak bersosialisasi, sebenarnya kita mampu hidup sehat hingga usia lanjut.

Dia mengungkapkan, setelah ibu menikah dengan ayah, ibu pernah berkata kepada orang rumah bahwa beliau menunggu anak tumbuh dewasa dan memiliki keinginan menjadi guru, namun sayangnya pada saat itu sebagai menantu yang menikah tidak berkuasa membuat keputusan, ditambah lagi keluarga ayah dan ibu juga orang kaya, dengan alasan “Orang kaya tidak kekurangan uang”, sehingga hal tersebut membatalkan niat ibu untuk bekerja. Wu Cuen Yu mendesah, bila pada saat itu ibu berkeras tentang pikiran sendiri, mungkin tidak akan sepenuhnya berfokus dalam keluarga yang terkucilkan dari dunia luar. Setelah ibu meninggal dunia, ada banyak penyesalan dalam hati Wu Cuen Yu terhadap ibu. Akhirnya dia memilih mengganti sudut pemikiran bahwa Demensia sebenarnya adalah Berkah dan hikmah terbaik ibu kepada anak-anaknya, pengalaman menjaga ibu, membuat dia dan kakak adik lebih mengerti untuk menjaga diri sendiri. (Reporter Yiu Wan Chi / dikutip dari kolom “Kisah yang tak terlupakan” kerjasama antara Yayasan Demensia Lansia Katolik dan United Evening News, tanggal 12 Mei 2014 Fokus A5)

2. Mengenal Demensia

10 Gejala Awal dan Deteksi Dini (Screening)

Stempel disimpan di mana?

Suara di seberang telepon sangat akrab, mengapa tidak teringat siapa?

Ke dapur mau kerjakan apa?

Tadi keluar rumah apa sudah mengunci pintu?

Khusus ke pasar swalayan, kok lupa beli tissue lagi?

Dua bulan terakhir ini telah kehilangan payung ketiga...

Sebenarnya belok kiri atau kanan? Kok tiba-tiba tidak menemukan jalan ke rumah Tuan Chang?

Dalam kehidupan selalu ada masalah besar dan kecil, kita perlu mengingatkan diri untuk tidak selalu lupa..

Biasanya orang menganggap karena “sudah tua”, maka tentu saja mudah lupa, sebenarnya kehilangan daya ingat akan informasi penting, atau kehidupan yang terlalu sibuk, terlalu letih, perlu disesuaikan atau istirahat, bisa merupakan gejala awal “Demensia” yang memerlukan pemeriksaan dan pengobatan lebih lanjut. Sebenarnya terlalu khawatir dan mengabaikan juga tidak baik, melalui pengenalan gejala awal Demensia, kita juga bisa menjadi malaikat pelindung teman dan sanak keluarga di sisi kita.

Langkah 1: Memahami 10 gejala awal Demensia

“Demensia” bukan hanya “lupa” saja, namun merupakan sebutan terhadap gejala kemunduran kemampuan kognitif otak yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, gejala tersebut seiring dengan perubahan patologis dimana penurunan fungsi otak akan menjadi semakin parah, pengenalan sejak dini bisa membantu mengundurkan proses penyakit tersebut.

Kasus Demensia awal mungkin berubah karena kemampuan kognitif, dimana penderita mulai mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari, sanak keluarga dan teman yang memperhatikan dan memahami dengan cermat akan dapat menemukan gejala awalnya. Di bawah ini adalah 10 gejala yang sering terlihat:

(1) Menurunnya Daya Ingat Yang Mempengaruhi Kehidupan Sehari-hari

Lupa akan hal yang baru terjadi merupakan sebuah gejala awal Demensia yang sering terlihat, misalnya: janji dengan teman untuk bertemu namun tidak menepati, berulang-ulang mengatakan hal yang sama atau pertanyaan yang sudah pernah ditanyakan, sering menggunakan benda namun karena lupa taruh di tempat mana lalu sibuk mencari, namun akhirnya juga susah diingatkan kembali.

(2) Susah Menyelesaikan Pekerjaan Rumah, Pekerjaan atau Kegiatan yang Biasa dilakukan

Penurunan kemampuan melaksanakan pekerjaan, bisa terjadi sewaktu melakukan pekerjaan yang lebih rumit, misalnya: menyiapkan makan malam seluruh keluarga, mengatur rencana keuangan, main catur, main kartu atau kesulitan melakukan dan menyelesaikan suatu kegiatan, kesulitan mempelajari teknik baru atau cara penggunaan peralatan elektronik baru.

(3) Konsep Terhadap Waktu atau Tempat yang Menjadi Buruk

Ini disebut dengan perasaan yang kacau diantaranya salah ingat tanggal, musim, waktu, oleh karena itu dalam melaksanakan tugas dengan waktu tertentu (misalnya sore menjemput cucu pulang dari sekolah) menjadi sulit, tersesat di tempat yang terbiasa atau kehilangan arah atau tidak teringat bagaimana bisa tiba di tempat tersebut.



(4) Kehilangan Kemampuan Beraktifitas dan Tidak Tertarik untuk Bersosialisasi

Tidak tertarik terhadap hobi masa lalu, kehidupan yang tidak bersemangat, emosi menjadi tidak acuh, anti sosial atau menghindari kegiatan yang melibatkan masyarakat luas, misalnya: berhenti berolahraga setiap hari, di masa lampau suka memasak, namun semakin jarang melakukannya.

(5) Menurunnya Kemampuan Menilai dan Menyelesaikan Masalah

Membedakan mutu makanan di pasar, menentukan pakaian yang mau dipakai berdasarkan cuaca, acara, dan investasi pengaturan keuangan yang memerlukan kemampuan menilai bisa salah, kewaspadaan dan kemampuan bereaksi terhadap bahaya dalam lingkungan atau tanda tidak normal dan tidak sehat pada tubuh juga menurun.

(6) Bingung Dimana Barang Diletakkan

Bisa meletakkan benda pada tempat yang tidak pantas, misalnya: makanan yang perlu dibekukan, diletakkan di area pendinginan, dompet diletakkan dalam lemari sepatu, setelah kehilangan juga mudah lupa dan menyalahkan orang di sisinya yang dituduh menaruh sembarangan atau mencurinya.

(7) Emosi dan Perubahan Perilaku

Dibanding dulu, lebih sering muncul gejala emosi, bisa dengan cepat dari emosi diam menjadi marah atau murung, juga mudah bingung, curiga, khawatir, membuat orang di sisinya merasakan suasana hatinya yang tidak stabil maupun tidak nyaman.

(8) Kesulitan Berbahasa

Susah memilih kata yang tepat atau kalimat yang diucapkan menjadi tidak lancar, misalnya: tidak bisa mengatakan “pena”, namun bisa dibilang menjadi benda yang digunakan untuk menulis; ingin mengatakan “apel” namun hanya bisa mengatakan “benda yang merah itu”; atau kata baru yang diciptakan sendiri, misalnya “jam tangan” dibilang menjadi “jam yang dikenakan di atas tangan”; percakapan komunikasi menjadi lambat dan tidak lancar, sering menyebabkan putus asa dan salah paham.

(9)Kemampuan Pemikiran Abstrak Menurun

Sewaktu melakukan pemikiran yang lebih rumit seperti pemikiran abstrak, misalnya angka, hubungan sebab-akibat masalah, menurun. Dalam situasi tersebut akan, lebih sulit menangani masalah rumit sejenis ini, misalnya: perhitungan tambah kurang kalkulasi sewaktu membeli barang, sewaktu bersiap-siap untuk tamasya atau merencanakan perjalanan, memahami angka tagihan, dan sebagainya.

(10)Kepribadian Berubah Drastis

Dari ramah menjadi pemarah, mudah didekati menjadi curiga, suka berteman menjadi pendiam, berhati-hati menjadi cuek tidak teratur, kepribadian yang berubah mungkin berhubungan dengan perubahan emosi kognitif lain (misalnya: pengalaman frustrasi kebingungan yang berulang), juga mungkin adalah sebagian dari perubahan patologis otak.



Langkah 2: Deteksi Dini Demensia (Screening)

Setelah mengamati kegiatan sehari-harinya dan ditambah dengan dilakukannya deteksi dini fungsi kognitif yang sederhana (screening), bisa membantu penilaian munculnya gejala Demensia awal, supaya bisa lebih cepat diperiksa dan ditreatment lebih lanjut. Di bawah ini adalah 3 cara sederhana mengaplikasikan instrument deteksi dini (screening) kognitif awal sebagai referensi.

Tabel Kuisisioner Singkat Kondisi Mental (Short Portable Mental Status Questionnaire, SPMSQ)

| | |
|-----------------|--|
| Isi | Dibentuk dari 10 pertanyaan sederhana, isinya meliputi waktu, tempat, arah, ingatan, kejadian terkini, perhitungan dan lainnya. |
| Cara penggunaan | Dijawab oleh orang yang bersangkutan , mencatat jumlah pertanyaan yang salah . |
| Makna hasil | <ul style="list-style-type: none">* Bila jumlah pertanyaan yang salah lebih dari standar, maka perlu konsultasi dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.* Standar jumlah pertanyaan yang salah berdasarkan tingkat pendidikan dibagi menjadi- Di bawah SD: menjawab salah 4 soal atau lebih SMP/SMA: menjawab salah 3 soal atau lebih Universitas ke atas: menjawab salah 2 soal atau lebih |

Referensi data: Pfeiffer, E. (1975). Short Portable Mental Status Questionnaire for the assessment of organic brain deficit in elderly patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 23(10), 433-441.

Pesan penting: screening bukanlah sebuah diagnosa dan berperan sebagai peringatan mengenai terjadinya disfungsi kognitif pada otak, diharapkan tidak menghindar untuk memeriksa lebih jauh untuk mendapatkan diagnosa lebih lanjut; atau saluran konsultasi Yayasan Katolik Demensia Lansia 02-23320992.

Tabel Kuisisioner Singkat Kondisi Mental (Short Portable Mental Status Questionnaire, SPMSQ)

(Bila di dalam rumah orang yang diuji tidak ada telepon, bisa mengubah pertanyaan 4-1 menjadi pertanyaan 4-2)

| Benar | Salah | Pertanyaan | Hal Perhatian |
|-------|-------|---|--|
| | | 1. Hari ini tanggal berapa? | Tanggal, bulan, tahun semuanya benar baru dianggap benar. |
| | | 2. Hari ini hari apa? | Hari apa dijawab dengan benar baru dianggap benar. |
| | | 3. Ini tempat apa? | Terhadap tempat berada bila ada penjelasan apapun juga dianggap benar; bila dibilang "Rumah saya" atau dengan tepat menyebutkan nama kota, rumah sakit, instansi juga bisa diterima. |
| | | 4-1. Nomor telepon Anda berapa? | Setelah dipastikan nomor telepon tidak salah maka dianggap benar; atau sewaktu pembicaraan, bisa mengulangi nomor yang sama dalam waktu berselang lebih panjang maka dianggap benar. |
| | | 4-2. Anda tinggal di mana? | Bila orang yang diuji tidak ada telepon baru menanyakan pertanyaan ini. |
| | | 5. Berapa usia Anda? | Usia dan tanggal lahir cocok baru dianggap benar. |
| | | 6. Tanggal lahir Anda? | Tanggal, bulan, tahun semuanya tepat baru benar. |
| | | 7. Siapa presiden saat ini? | Asalkan menyebutkan last name dianggap benar. |
| | | 8. Siapakah presiden sebelumnya? | Asalkan menyebutkan last name dianggap benar. |
| | | 9. Siapakah nama ibu Anda? | Tidak perlu dibuktikan secara khusus, asalkan orang yang diuji menyebutkan satu nama wanita yang merupakan ibunya. |
| | | 10. Hitung mulai dari 20 dikurangi 3, seterusnya dikurangi 3. | Saat ini bila terjadi kesalahan apapun atau tidak dapat diteruskan, maka dianggap salah. |
| | | SPMSQ total kesalahan | |

Sumber: situs Yayasan Kesejahteraan Sosial Demensia Lansia Katolik (<http://www.cfad.org.tw>)

Tabel Kognitif Mini (Mini-Cog)

| | |
|-----------------|--|
| Isi | Dibentuk dari “3 item ingatan kata” dan “menggambar jam”, menguji dalam waktu singkat daya ingat, pekerjaan, rencana, organisasi, kemampuan konsep ruangan. |
| Cara penggunaan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Staf penguji meminta orang yang diuji mendengarkan 3 kata dengan teliti (di antara kata tidak ada hubungan), mengulangi satu kali dan ingat. 2. Staf penguji meminta orang yang diuji untuk menggambar pada lingkaran di atas kertas jam menunjukkan 11:10, orang yang diuji harus mengisi angka dan menggambar jarum panjang dan pendek pada tempat yang sesuai (pilih tempat di mana orang yang diuji tidak bisa lihat jam, juga mengingatkan secara khusus tidak boleh melihat jam tangan). 3. Minta orang yang diuji untuk mengucapkan 3 kata yang disebutkan sebelumnya. |
| Makna hasil | <p>Bila memenuhi salah satu syarat di bawah ini, maka perlu konsultasi dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga kata yang diingat semuanya salah atau tidak dapat disebutkan. 2. Bisa menjawab dengan benar 1~2 kata, dan tidak bisa menggambarkan jam dengan tepat atau menolak untuk melakukannya. <p>* Jam yang tepat harus memenuhi ketiga poin penting di bawah ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Urutan angka 1~12 harus tepat; (2) Posisi angka harus tepat; (3) Jarum panjang harus dengan jelas lebih panjang dari jarum pendek, dan menunjuk ke arah waktu yang tepat. |

Data referensi: Borson, S., Scanlan, J., Brush, M., Vitaliano, P., & Dokmak, A. (2000). The mini-cog: a cognitive “vital signs” measure for dementia screening in multi-lingual elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(11), 1021-1027.

Tabel Kognitif Mini (Mini-Cog)

1. Silahkan dengar dengan teliti dan ingat item di bawah, dan ulangi satu kali:

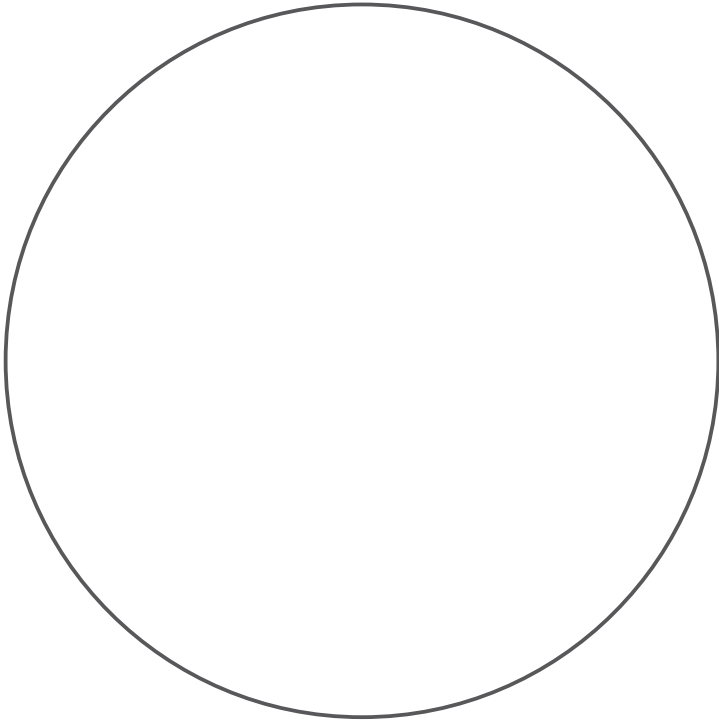
Pisang Matahari terbit Kursi

2. Silahkan menggambar jam pada lingkaran, jarum jam dan menit menunjukkan jam 11:10.

3. Setelah selesaikan jam, silahkan ulangi 3 benda yang diingat sebelumnya.

Pisang Matahari terbit Kursi

Silahkan menggambar angka dan jarum jam pada lingkaran di bawah ini, dan menunjukkan waktu jam 11 lewat 10 menit (11:10).



Sumber: http://www.alz.org/documents_custom/minicog.pdf

Tabel Deteksi Dini Demensia (Screening) (AD-8)

| | |
|-----------------|---|
| Isi | Tabel penilaian total ada 8 pertanyaan yang menguraikan kesulitan pada daya ingat, orientasi waktu, penilaian, dan fungsi serta lingkup lain. Instrument ini menilai orang yang diuji apakah dikarenakan penurunan kemampuan hal di atas maka keadaan <u>sekarang</u> dan <u>sebelumnya akan</u> “ada perubahan”. |
| Cara penggunaan | Dijawab oleh <u>orang rumah yang akrab</u> , berdasarkan uraian setiap pertanyaan, instrument ini menilai orang yang diuji apakah sebelumnya kejadian tersebut tidak terjadi dan sekarang terjadi (misalkan pertanyaan ketiga: sebelumnya tidak “mengulangi pertanyaan, cerita dan pernyataan yang sama”, sekarang malah bisa mengulangi), bila iya, pilih “Iya, ada perubahan”, bila tidak, maka pilih “Tidak, tidak ada perubahan”, bila tidak jelas atau susah dinilai, maka pilih “Tidak tahu”. |
| Makna hasil | Bila jumlah pertanyaan yang menjawab “Iya, ada perubahan” lebih dari 2 pertanyaan, maka perlu berkonsultasi ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut. |

Data referensi: Galvin, J. E., Roe, C. M., Powlishta, K. K., Coats, M. A., Muich, S. J., Grant, E., & Morris, J. C. (2005). The AD8 a brief informant interview to detect dementia. *Neurology*, 65(4), 559-564.

Tabel Deteksi Dini Demensia / Screening (AD-8)

Minta orang rumah mempertimbangkan berdasarkan kondisi perubahan orang yang diuji pada masa lalu dan sekarang.

Bila masa lalu tidak ada masalah di bawah ini, namun beberapa tahun lalu terjadi “perubahan” di bawah, silahkan pilih “Iya, ada perubahan”;

Bila tidak ada perubahan apapun, pilih “Tidak, tidak ada perubahan”;

Bila tidak yakin, pilih “Tidak tahu”.

| Iya, ada perubahan | Tidak, tidak ada perubahan | Tidak tahu | Item |
|--------------------|----------------------------|------------|---|
| | | | 1. Kesulitan pada kemampuan menilai: misalnya terjebak dalam perangkap atau penipuan, keputusan keuangan yang tidak baik, membeli hadiah yang tidak pantas bagi orang yang menerima hadiah. |
| | | | 2. Minat terhadap aktivitas dan hobi menurun. |
| | | | 3. Mengulangi pertanyaan, cerita dan pernyataan yang sama. |
| | | | 4. Dalam hal belajar bagaimana menggunakan peralatan, perlengkapan dan alat tertentu terdapat kesulitan. Misalnya: TV, speaker, AC, mesin cuci baju, pemanas air (mesin), oven microwave, remote control. |
| | | | 5. Lupa bulan dan tahun yang tepat. |
| | | | 6. Kesulitan menangani masalah keuangan yang rumit. Misalnya: menyeimbangkan pendapatan dan pengeluaran pribadi atau keluarga, pajak pendapatan, tagihan. |
| | | | 7. Kesulitan mengingat waktu / perjanjian |
| | | | 8. Terdapat masalah pikiran dan ingatan berlanjut. |
| | | | Total perubahan AD8 |

Sumber: Yang Yen Han, Li Ming Bin, Liu Jing Khuan (2009). Skrining demensia Alzheimer lebih dini. Kedokteran Taiwan, 52(9) • 8-10 ◦

3. Perawatan bagi Orang Diduga Demensia

Bagaimana membantu Orang Diduga Demensia untuk Memeriksa Diri ke Dokter dan Teknik Berkomunikasi

Sewaktu muncul gejala Demensia, harus segera memeriksakan kepada ahli medis/dokter, terutama berharap agar dapat mendeteksinya dan memeriksanya lebih dini, lebih cepat didiagnosa, lebih baik dari segi waktu dan kesempatan untuk rencana dan pengaturan perawatan yang layak, bersama dengan pelaksanaan rencana pengobatan, hal ini tidak hanya dapat mengundurkan kecepatan dari penurunan fungsi otak, namun bisa juga menciptakan keharmonisan dan kedamaian dalam perawatan untuk ODD dan pendamping/caregiversnya.

Persiapan Bagi Perawat

Menyiapkan Mental Diri

Berani mengidentifikasi serta membuktikan, sewaktu orang rumah yang dicintai memiliki gejala Demensia, orang rumah sedang sakit hati, mungkin bisa karena takut menghadapi realitas dan takut membawa orang tua memeriksakan ke dokter, namun sebenarnya, memeriksakan diri tidak sama dengan diagnosa, karena gejala yang membuat khawatir juga mungkin disebabkan karena kecemasan atau penyakit lain, oleh karena itu, perawat dan pendamping seharusnya mempunyai kekuatan mental yang tepat: ingin menemukan penyakit yang sebenarnya untuk mendapatkan pengobatan dan perawatan terbaik karena mendapatkan diagnosa sangat penting.

Mengumpulkan Data Hasil Observasi

Sewaktu muncul gejala Demensia, kita sendiri bisa lupa beberapa kegiatan dalam kehidupan dan merasa takut, perilaku tersebut juga bisa memunculkan kondisi yang sengaja menutupi, perawat perlu lebih teliti memperhatikan perubahan perilakunya, memahami info tersebut, dengan keterbatasan waktu, mencatat gejala ODD dan frekuensi yang diamati sendiri, dan membuat analisa sederhana, agar sewaktu memeriksakannya dapat memberikan dokter data yang lebih lengkap, sebagai referensi diagnosa, hal ini sangat penting, semakin banyak data yang bisa Anda berikan, bantuan yang bisa diberikan kepada tim medis dan ODD akan lebih komprehensif.

Simulasi Rencana Pemeriksaan

Disarankan untuk memikirkan seluruh proses pemeriksaan sejak awal: mau ke rumah sakit mana? Bagaimana cara perginya? Apakah perlu orang rumah lain untuk menemani? Kira-kira perlu berapa lama? Bagaimana merencanakan tahapnya, sebaiknya berbagi tugas dan saling membantu, menciptakan pengalaman pemeriksaan yang menyenangkan, merencanakan pengobatan rutin lebih lanjut, juga mengurangi beban perawat. Selain itu perlu diingat untuk : menyiapkan benda yang dapat membuat penderita diduga Demensia untuk rileks dan emosi stabil, misalnya makanan kecil atau benda yang dia sukai, pada saat yang tepat menggunakannya untuk mengalihkan emosi kecemasan dan ketidaksabarannya.

Emosi dan Ritme Yang Santai

Dengan persiapan yang cukup sebelumnya yang masih perlu diperhatikan adalah: menghadapinya dengan wajar. Di hari pemeriksaan, usahakan ODD cukup tidur, makan dengan baik, jangan terburu-buru maupun mendesak ODD. Ingat: semakin santai sang perawat, semakin tenang sang lansia, emosi stabil terjaga dan kerja sama juga akan lebih baik.

Berkomunikasi dengan Orang Diduga Demensia Untuk Mendapatkan Persetujuannya

Ini adalah hal yang terpenting namun paling sulit! Sering terdengar perawat selalu sulit untuk mengutarakan, dan memilih untuk tidak memberitahukan Orang Diduga Demensia itu sendiri, lalu langsung membawa dia ke klinik, akhirnya malah membuat lansia bereaksi emosional, bahkan terjadi bentrokan dengan orang rumah, hal ini memperburuk hari berikutnya untuk mengatur waktu pemeriksaan lebih lanjut yang akan lebih menyusahkan. Bagaimana seharusnya menanggapi persoalan sulit ini? Beberapa saran diantaranya:



1. Dengan singkat memberitahukan, misalnya menjelaskan akan pergi untuk pemeriksaan kesehatan berkala bagi orang tua yang dijamin oleh pemerintah, tidak perlu bayar uang dan sayang apabila kesempatan tersebut dilewatkan.
2. Menggunakan cara yang lembut, memberitahukan perawat mau berobat dan mengajaknya untuk menemaninya.
3. Cari orang rumah yang lebih bisa berkomunikasi dengannya atau sanak keluarga yang lebih dipercayainya untuk menjadi mendampingi juga merupakan salah satu cara.
4. Pada waktu biasa carilah kesempatan sewaktu lansia mengeluh ingatannya semakin parah atau sewaktu mengatakan badan tidak sehat, dengan mengambil kesempatan ini mengatur waktu pemeriksaan.
5. Minta orang yang berbeda pada waktu yang berbeda, terlihat tidak sengaja namun secara bersama membantu memperkuat motivasi.
6. Sebelum keluar rumah, memberikan informasi dan mengingatkan agenda hari tersebut untuk memeriksakan ke dokter.

Karena akhir-akhir ini hambatan pada ingatan, mudah lupa hal yang baru terjadi, takut hal berobat yang semulanya telah didiskusikan namun dalam sekejap gagal, pada hari berobat harus mengingatkan sekali lagi, poin penting kali ini adalah untuk mengingatkan, isi pernyataan diutamakan dengan petunjuk jelas dan bukan menanyakan keinginannya, maksudnya adalah memberitahukan dia untuk persiapan berangkat ke dokter, dengan nada penjelasan yang ramah namun tegas, menekankan motivasi harus bekerja sama untuk pergi.

Biasanya, lansia selalu memikirkan orang di rumah, cinta kasih dan perhatian yang dimiliki satu sama lain adalah dasar perawatan, memberi dorongan kepada orang yang merawat untuk banyak berkomunikasi dengan lansia, coba utarakan perhatian terhadap dia, agar lansia mengerti adanya gejala yang dikhawatirkan orang rumah, setelah mendapatkan persetujuannya, baru membawa dia untuk memeriksakan ke dokter dengan pendekatan yang menyenangkan.

Persiapan Menduga Diri Sendiri adalah ODD

Deteksi Adanya perubahan

Tubuh jasmani seperti mesin, beroperasi selama jangka waktu panjang, tak terhindar dimana ada bagian yang longgar atau rusak, pada hari biasa lakukan pemeriksaan, secara berkala merawatnya, bahkan menjadi lebih penting. Perhatikan perubahan kesehatan tubuh sendiri, jangan mengabaikan setiap gejala, walaupun hanya kepala pusing, sakit, ingatan memburuk, juga merupakan gejala yang sangat penting, perhatikan frekuensi munculnya gejala tersebut, coba berbagi perasaan Anda dengan orang rumah, bersama-sama menghadapi dan menanganinya.

Bekerja sama dengan orang rumah mengatur waktu untuk periksa ke dokter

Memahami faktor di belakang gejala yang muncul, setelah memastikan masalah, adalah bagian dari penanganan yang tepat, mengurangi rasa tidak enak, ini adalah alasan utama mengapa perlu berobat. Deteksi dini pengobatan dini, akan dapat mengurangi tekanan batin sendiri, juga bisa membuat orang rumah yang perhatian akan diri kita menjadi tenang, walaupun mungkin sedikit repot dan merasa tidak begitu suka, namun harus memaksakan diri sendiri untuk mengikuti pengaturan orang rumah dan pergi ke dokter.

Divisi yang dikunjungi sewaktu pemeriksaan dan proses dasar

Sewaktu mendampingi Orang Diduga Demensia untuk memeriksa ke dokter, orang rumah boleh memilih untuk pergi ke lembaga medis yang dekat atau yang sudah biasa, bisa membuat janji klinik neurologi, klinik psikiatri, klinik ingatan dan sebagainya. Pastikan diagnosa Demensia adalah hal yang serius namun sulit, perlu data subjektif dan objektif sebagai bukti, isi pemeriksaan banyak jenis, termasuk berbagai sudut pandang, juga karena pada Demensia bisa muncul gejala yang mirip dengan jenis penyakit lain yang berkaitan, pada waktu singkat susah memutuskan gejala apakah pasti disebabkan karena Demensia, juga atau disebabkan karena penyakit lain, oleh karena itu setidaknya perlu memeriksakan ke dokter 3 kali atau lebih, dikarenakan lewat pengamatan selama 3 hingga 6 bulan baru bisa didiagnosa.

Contoh kasus pada Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Renai dimana masyarakat berobat pada klinik neurologi, apabila dokter curiga Demensia, dokter akan mengatur serta menyelesaikan pemeriksaan yang bersangkutan terlebih dahulu, dokter membuat janji rujukan ke klinik memori untuk ditangani lebih lanjut. Klinik memori memberikan layanan oleh tim inter-profesional terpadu, anggotanya selain dokter, termasuk: suster, guru pekerja sosial dan ahli psikologi, setelah dilakukan pertanyaan dan penilaian terpisah antara Orang Diduga Demensia dan orang yang merawat (orang rumah), hasil laporan pemeriksaan dikumpulkan, diskusi bersama orang rumah dan pemantauan berlanjut berdasarkan saran pengobatan dan perawatan oleh tim.

Karena waktu yang diperlukan sewaktu berobat lebih panjang, satu periode pengaturan jumlah pasien biasanya tidak terlalu banyak, kira-kira satu hingga tiga orang. Pengaturan ruang berobat juga secara khusus harus dipertimbangkan untuk mengurangi gangguan yang tidak perlu, untuk membantu memusatkan perhatian dalam pengamatan tersebut. Staf profesional tim yang memiliki pengetahuan dan pengalaman yang banyak, tahu bagaimana berkomunikasi dengan Orang Diduga Demensia dan orang rumah, sikap mereka yang ramah dan tegas, mudah membuat orang rileks dan membangun

kepercayaan sangat membantu dalam kelancaran proses berobat bagi lansia.

Pesan penting: waktu pemeriksaan di klinik memori akan memakan waktu yang sangat panjang, untuk mencegah Orang Diduga Demensia menunggu lama dan tidak sabar, disarankan ada lebih dari satu perawat yang menemani, lebih baik bila selama proses ada orang yang menemani lansia di sisinya; selain itu sewaktu menjawab pertanyaan dokter selama pembicaraan, jangan terlalu menyangkal pernyataan lansia, harus memperhatikan perasaan mental lansia, bila ada hal yang perlu dijelaskan secara pribadi dengan dokter, sebelum berobat beritahu suster agar membantu mengaturnya.

Isi pemeriksaan Diagnosa Demensia

Pertanyaan pengobatan biasa

Pembicaraan dengan lansia dan perawat, memahami keadaan fungsi kognitif, menilai penurunan yang disebabkan karena penuaan biasa atau karena penyakit lain yang berkaitan, atau juga karena kondisi Demensia, mengatur pemeriksaan berdasarkan keperluan.



Test laboratorium dan CT scan

Selain tes darah memeriksa kondisi kesehatan biasa pada orang diduga demensia, yang penting adalah demi mengecualikan gejala diduga demensia yang disebabkan penyakit lain yang bersangkutan, termasuk: Hypothyroidism, kekurangan vitamin B12, sipilis, dan sebagainya, pada saat bersamaan, juga memperhatikan apakah ada kondisi 3 tinggi (darah tinggi, kolesterol tinggi, gula darah tinggi) yang mudah menyebabkan terjadinya perubahan patologis pada pembuluh darah, bahkan ada faktor bahaya yang menyebabkan demensia vaskular. CT scan adalah untuk mengecualikan patologis organik otak, misalnya tumor otak, hidrosefalus, stroke.

Tabel penilaian survei

Staf profesional yang berbeda akan menggunakan berbagai struktur table melakukan penilaian terhadap orang diduga demensia dan perawat (orang rumah), penjelasannya seperti di bawah ini:

Dokter: Tanya orang yang diduga demensia dan perawat (orang rumah) untuk menyelesaikan fungsi kognitif dan hasil penilaian Demensia secara klinis.

Suster: Tanya orang yang diduga demensia dan perawat (orang rumah), menyelesaikan kondisi pelaksanaan kehidupan sehari-hari dan hasil penilaian perilaku.

Pekerja sosial: tanya perawat (orang rumah) untuk menyelesaikan hasil penilaian fungsi keluarga dan sisi sumber daya sosial.

Psikolog: Tanya orang yang diduga demensia untuk menyelesaikan hasil penilaian emosi dan kondisi sedih; tanya perawat (orang rumah) untuk menyelesaikan hasil penilaian gejala perilaku mental, tekanan perawat dan beban perawatan.

Konsultasi dan saran perawatan

Setelah tim medis menyelesaikan penilaian, tim tersebut akan memberitahukan hasil dan saran pengobatannya kepada orang rumah, ini adalah saat kritis yang sangat penting, terhadap berbagai masalah yang dihadapi, semuanya boleh didiskusikan dengan tim profesional, Anda sebaiknya menjadwalkan waktu konsultasi selanjutnya dan memaksimalkan tim profesional jsebagai sumber daya anda agar lebih mudah bisa membahas bila menemukan berbagai masalah di kemudian hari.

Bila hasil diagnosa bukan Demensia, harap menjalankan pola hidup yang sehat, untuk mencegah terjadinya penyakit.

Usahkan menjaga tempo kehidupan semula, namun harus membina beberapa kebiasaan hidup yang sehat, memperkenalkan “Langkah Semangat 321, Sehat dan mental yang baik” 3 langkah terhadap

makan, olah raga, dan hubungan interpersonal yang mudah dipahami:

Makan

Disarankan untuk menerapkan diet Mediterania yaitu diet yang banyak mengasupai sayuran, beras yang belum dihaluskan, jenis kacang-kacangan dan minyak zaitun, kafein dengan porsi yang pas (teh, kopi); jenis daging diutamakan ikan, usahakan mengurangi daging merah, dianjurkan meminum sedikit anggur merah sewaktu makan (sekitar 140cc/hari), lalu ditambah dengan suasana makan yang menyenangkan

Olah raga

American College of Sports Medicine menyarankan setiap minggu berolah raga minimal 2 kali, setiap kali minimal 30 menit, selama 12 minggu yang akan membantu meningkatkan fungsi kognitif pribadi.

Menurut penelitian medis internasional yang menyeluruh, banyak melakukan olah raga aktivitas fisik (misalnya: berjalan, tai chi, senam kesehatan otak besar) dan mengikuti berbagai kegiatan kognitif (misalnya: membaca, menulis kaligrafi), selain membuat fisik dan mental sehat, juga berguna mengurangi risiko terkena Demensia.

Interpersonal

Mengurangi risiko terkena Demensia bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari, dengan cara menjalani kegiatan social secara aktif (misalnya: menjadi relawan,, bertamasya), memperluas hubungan interpersonal, dan mengikuti kegiatan santai (misalnya: berwisata, reuni keluarga, bernyanyi karaoke), kegiatan ini selain selain meningkatkan kualitas hidup juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif.

Bila hasil diagnosa Demensia, perawat dan Orang Dengan Demensia perlu memahami perubahan dan perkembangan penyakitnya.

Setelah dipastikan diagnosa adalah Demensia, usahakan menginformasikannya kepada Orang Dengan Demensia, disarankan untuk bekerja sama dengan tim medis, menanyakan pendapat dokter, atau mencoba mengajak dan menemani lansia mengikuti kelompok lansia Demensia ringan dan tim pendukung keluarga yang merawat, melalui pengalaman yang dibagi oleh para ahli dan orang yang merawat yang berbeda, bisa mendapatkan pendapat yang berbeda, sebagai referensi petunjuk untuk komunikasi dengan lansia. Walaupun penyakit tidak dapat disembuhkan total, namun ada cara untuk meringankan gejalanya, secara klinis telah ada kasus nyata yang bisa dibuktikan: melalui mengatur diri pribadi yang baik, tidak hanya bisa mengatur rencana kehidupan pribadi, pada saat bersamaan juga bisa memperlambat perkembangan penyakit, meningkatkan mutu kehidupan perawat dan Orang Dengan Demensia.



Message important: Mengajak Orang Diduga Demensia memeriksakan diri ke dokter bukanlah suatu hal yang mudah! Sangat jarang sekali ada kasus yang sekali saja berhasil, kondisi tiap orang juga tidak sama, yang penting adalah jangan terlalu memaksa, berusaha menciptakan pengalaman positif, mempersiapkan mental dalam jangka panjang untuk berjuang, meraih kesempatan dengan bekerja keras, mencari dukungan orang rumah atau sumber daya lain untuk bekerja sama, memanfaatkan cara komunikasi yang beraneka ragam untuk menyelesaikan tugas.

4. Bagaimana menjadi teman baik bagi Orang Dengan Demensia

Demensia telah mengubah dunia Orang Dengan Demensia dengan sanak keluarga yang bersangkutan karena ingatannya hilang dan fungsi kognitif kacau. Ini yang semulanya adalah ayah, ibu, kakak adik, abang adik, suami, istri, atau mitra Anda, mungkin tidak lagi mengenali Anda atau tahu hubungan Anda dengan mereka. Banyak perawat merasa bingung, frustrasi, sedih bahkan marah karena kondisi kehilangan tersebut. Ibu yang selalu memberikan rasa percaya diri kepada Anda, memberi dukungan paling kuat untuk Anda, sekarang menjadi tidak bisa mengenali siapakah Anda; pasangan yang awalnya Anda bergantung kepadanya, di masa lalu dia selalu membantu Anda mengurus akun bank dan membayar tagihan, melaporkan pajak penghasilan, dan setiap hari menyiapkan makanan, sekarang sudah tidak mampu melakukan hal ini. Tak peduli ada perasaan apapun, hubungan di antara orang rumah, teman dan Orang Dengan Demensia berubah. Juga karena ini adalah penyakit yang mempengaruhi kognitif, perilaku dan emosi, mendampingi Orang Dengan Demensia menjadi suatu tantangan dan persoalan sulit bagi banyak anggota keluarga ataupun perawat yang profesional, terjemahan buku ini berniat untuk berbagi kepada kita semua mengenai cara perawatan “menjadi teman baik untuk Orang Dengan Demensia”.

Menjadi teman paling baik untuk ODD dapat membantu meringankan sakit dan kehilangan yang disebutkan di atas, dan terhadap ODD juga memiliki pengaruh yang positif. Sewaktu Anda berpikir kembali atau mengubah hubungan antara Anda dengan ODD, sebagai teman paling baik, tidak hanya berperan sebagai perawat ataupun pendamping, maka dia akan merasakan adanya orang yang berdiri di sisi yang sama dengannya. Selain itu, hubungan ini dapat membangkitkan kemampuan sosialisasi serta menstimulasinya untuk mendemonstrasikan perilakunya yang terbaik.

Bagaimana menjadi teman ODD yang baik?

Pertama, cobalah untuk memahami kepribadian satu sama lain dan pengalaman sebelumnya, setelah memahami maka bisa membantu daya ingat ODD, bersama-sama membuat buku cerita kehidupan juga merupakan satu cara yang baik. Harus ada kepekaan yang cukup terhadap kebiasaan ODD, menghormati kepribadian, emosi dan cara menyelesaikan masalah ODD. Menjaga suasana hati baik bersama ODD dalam menikmati berbagai macam kegiatan, mencoba agar dia dapat bersama-sama mengikuti kegiatan dan aktivitas sederhana sehari-hari, biasanya kita yang menginisiasi kegiatan, dan

menggabungkan teknik dan hobi di masa lalu dia dalam kegiatan, pada bersamaan mendorong dia menikmati hari istimewa serta menjalani kehidupan dengan mudah.

Dengan menggunakan teknik mendengarkan perasaan ODD, pada waktu yang tepat bantulah daya ingatnya serta mengisi kekosongan pembicaraan, sewaktu berbicara boleh sengaja menanyakan pertanyaan yang mudah dijawabnya. Komunikasi selain bahasa, misalnya dengan gerakan tangan atau pelukan, juga sangat penting. Coba dengan lembut menyemangati ODD untuk partisipasi dalam pembicaraan, memberi ujian dan dorongan, dan berhati-hati menanyakan saran atau pendapatnya. Mengatakan lelucon atau sengaja menceritakan kisah yang menarik, juga membantu interaksi satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari. Sering menggunakan humor mengejek diri sendiri akan ada efek yang tak terduga, ingat jangan menghina ODD, jangan membuat dia kehilangan muka. Juga jangan berpikir bahwa Anda adalah pengawas ODD, jangan mengutarakan hal yang terlalu sensitif terhadap perasaan negatif ODD, bangun kepercayaan yang kuat.

Terakhir, sering utarakan perasaan Anda terhadap dia. Perawat bisa memanfaatkan cara belajar demikian untuk mengatasi banyak halangan dalam masa perawatan, dan mendapatkan hasil terbaik pada kondisi saat ini, dan bukan terus membuat Anda berada pada suasana



putus asa, mengatur kembali hubungan sesama, membuat ODD menjadi sahabat terbaik.

Mau menjadi teman baik bagi diri sendiri

Sewaktu naik pesawat, pramugari akan memberitahu Anda bila terjadi keadaan darurat perlu menggunakan masker oksigen, harus terlebih dahulu mengenakan bagian diri sendiri, baru membantu orang tua atau anak kecil. Poin utama kalimat tersebut adalah, bila tidak terlebih dahulu menjaga baik diri sendiri, maka tidak ada kemampuan untuk membantu orang lain. Hal ini juga sama terhadap perawatan penyakit Demensia Alzheimer, karena pekerjaan merawat orang mungkin adalah perjalanan yang sangat panjang. Sebagai seorang perawat, demi diri Anda sendiri, Anda harus menjadikan diri sendiri sebagai teman paling baik, karena hanya dengan memperlakukan diri sendiri dengan baik, Anda baru bisa memberikan perawatan yang berkualitas prima bagi keluarga Anda yang membutuhkan.

Jadi, harus bagaimana? Coba jaga rasa humor Anda, melihat film jenaka atau acara TV, di kelompok pendukung berbagi cerita yang menarik, untuk membantu Anda melawan tekanan dan beban perawatan. Cari teman yang terpercaya atau staf yang akan membuat semua masalah menjadi tidak sama serta bisa membantu Anda menyelesaikan masalah, mengurangi rasa frustrasi, agar komunikasi menjadi lebih efektif, dan membuat keputusan yang penting. Harapan terhadap ODD harus memenuhi realitas, dan menjaga hubungan dengan dunia luar. Jaga kesehatan diri sendiri, orang yang menjaga Orang Dengan Demensia bila dibandingkan dengan orang seusia yang tidak menjaga Orang Dengan Demensia, akan memiliki resiko lebih besar, cacat dan mengalami kematian dini. Makanan yang sehat dan sesuai harus diperhatikan, olah raga bahkan terkadang rileks sebentar. Ingatlah selalu untuk memperlakukan diri sendiri lebih baik, memaafkan orang lain dan diri sendiri, Alzheimer membuat orang mendapatkan bagian terbaik dan terburuk dari diri mereka. Perawat sering kali juga orang yang paling tegar dalam anggota keluarga, memahami terkadang ada beberapa hari yang buruk yang harus dilewati, bila semua hal tidak benar, ingatlah untuk beristirahat sejenak.

Demensia adalah tantangan berat yang harus dihadapi pada masyarakat menua, tidak hanya sanak famili penderita demensia atau staf perawat profesional, kami percaya dengan kerja keras dinas kesehatan dan yayasan, pasti bisa membuat lebih banyak orang paham tentang penyakit tersebut, semoga di masa yang akan datang, seluruh masyarakat bisa bersama-sama menjadi teman baik bagi Orang Dengan Demensia. (Dokter utama Tjai Jia Fen)

5. Tips merawat Orang Dengan Demensia

Teknik perawatan kehidupan sehari-hari

Orang yang sehat, umumnya bisa makan, buang air besar/kecil, mandi, melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kesulitan, namun pada Orang Dengan Demensia, frekuensi penilaian yang salah akan bertambah seiring dengan perkembangan penyakit. Walaupun lansia menemukan kesulitan pada kehidupan sehari-hari, namun karena pada tahap awal Demensia masih ada fungsi kognitif otak yang lumayan baik, maka pada teknik perawatan kehidupan sehari-hari, harus dengan pasti memahami perkembangan penyakit Demensia dan kondisi kesehatan tubuh, memahami lansia “bisa melakukan apa, tidak bisa melakukan apa”, lalu menurut keadaan memberikan bantuan dengan tingkat paling rendah, mengakui kemampuan dia serta menjaga martabat dan kehormatan sang lansia.



Perawatan Makanan

Prinsip

Gizi merupakan dasar dan keperluan penting untuk mempertahankan hidup, terhadap Orang Dengan Demensia, menciptakan lingkungan makan yang baik dan makanan yang lezat merupakan faktor penting untuk makan, saran yang lebih spesifik seperti di bawah ini:

1. Pada pilihan bahan makanan, usahakan diutamakan makanan yang disukai lansia dan nilai gizi yang lebih tinggi.
2. Bahan makanan harus dipotong kecil, dimasak lebih lunak, bagian tulang usahakan dibuang.
3. Perhatikan temperatur kuah, hindari terkena air mendidih.
4. Membuat rasa yang dikenali lansia, lakukan perubahan pada selera dan warna.
5. Hindari mendiskusikan masalah dengan lansia pada saat makan, sederhanakan lingkungan makan untuk menghindari pengalihan perhatian, beri dorongan agar memusatkan perhatian sewaktu makan.
6. Ciptakan suasana makan yang menyenangkan: perindah susunan meja makan, putarkan musik yang lembut.



Prinsip perawatan makan bagi Orang Dengan Demensia ringan, disarankan perawat bisa memperlakukan dengan biasa, perhatikan kondisi saat makan, mengutamakan asupan gizi yang seimbang, pada umumnya, teknik makan lansia belum ada masalah, pengamatan merupakan fokus utama, mendorong agar lansia berpartisipasi dalam pembuatan makanan dan pemberesan, untuk menjaga kemampuan saat ini, bila terjadi perubahan kebiasaan makan, misalnya nafsu makan berkurang, menolak untuk makan, makan terlalu banyak, perlu penilaian lebih lanjut apakah ada kondisi jasmani yang tidak sehat, cari penyebab supaya bisa diobati.

Perhatian

1. Lansia sering lupa apakah telah makan, daripada mengingatkan dia sudah makan, lebih baik mencoba agar dia lupa untuk sementara akan nasi yang dimakannya, bisa melalui pengaturan kegiatan mengalihkan perhatian orang tua.
2. Ingatkan pada waktu yang sesuai: nanti sudah boleh makan, agar orang tua merasa tenang menanti waktu makan berikutnya.
3. Di antara kedua waktu makan bila orang tua terus menerus meminta untuk makan, bisa memberi sedikit biskuit, dengan prinsip tidak mempengaruhi waktu makan utama.
4. Mengajak orang tua untuk belanja dan masak bersama, menambah kepercayaan diri dan nafsu makan.
5. Menghormati keinginan orang tua untuk memilih makanan yang ingin dimakan, misalnya: "Mau makan nasi goreng atau mie goreng?"
6. Perhatikan jumlah makan orang tua, bila lebih sedikit dibanding masa lalu, harus menilai apakah badan tidak sehat atau gigi, gusi sakit, gigi palsu tidak cocok.
7. Asupan air yang cukup sangatlah penting, disarankan merencanakan pembagian rencana asupan air setiap hari pada waktu berbeda memberi air yang secukupnya.

Lingkungan hidup

Prinsip

Rumah adalah pelabuhan tempat berlindung setiap orang, tingkat sensitif Orang Dengan Demensia terhadap lingkungan lebih tinggi dibanding orang biasa, juga bisa mempengaruhi perubahan emosi orang tua, menambah resiko terjadi kecelakaan. Pengaturan rumah harus mengutamakan prinsip keamanan dan dukungan, yaitu: pengaturan diusahakan sederhana, rapi, jangan terlalu sering berpindah; peninaran harus cukup terang, hindari karena penglihatan tidak baik dan terjadi kecelakaan; berikan tanda petunjuk, membantu orang tua dengan lancar menyelesaikan kehidupannya sendiri.

Perhatian

1. Lorong jalan jangan menumpuk barang, kabel peralatan rumah bisa diletakkan sepanjang dinding, sewaktu tidak digunakan, disimpan dengan baik, hindari jatuh.
2. Siang hari buka tirai jendela, menambah kesempatan penyinaran sinar matahari; setelah matahari terbenam, tutup jendela tirai, hindari terjadi kondisi berpikir khayalan.
3. Dalam kamar letakkan benda yang dikenal dan yang sering digunakan, hindari pencarian dan kondisi kecemasan.
4. Di dalam kamar orang tua paling baik bila ada toilet, memudahkan buang air besar/kecil di malam hari.
5. Kurangi perububahan lingkungan hidup, bila terpaksa ada perubahan, perkuat pengaturan jalur jalan dan perbanyak memandu supaya lebih terbiasa.
6. Gunakan petunjuk gambar atau tulisan memperkuat panduan praktis aktivitas sehari-hari, pada waktu yang tepat berikan bantuan yang diperlukan.
7. Benda yang berharga diletakkan pada tempat yang terkunci, mengurangi kondisi Orang Dengan Demensia mencari berulang atau kehilangan.

Membantu ke toilet

Prinsip

Ekspresi adalah faktor penting untuk mempertahankan hidup, juga faktor penting berhubungan dengan kehormatan manusia. Setiap orang walaupun telah berusia lanjut, juga tidak berharap orang lain menjaga diri sendiri untuk buang air besar/kecil, Orang Dengan Demensia juga sama, berharap bisa usahakan ada kemampuan sendiri untuk ke toilet, oleh karena itu sewaktu membantu orang tua ke toilet, pertama harus pastikan untuk memahami suasana hati orang tua. Terhadap masalah yang muncul pada Orang Dengan Demensia, cari penyebabnya dan perbaiki. Disarankan membantu orang tua untuk melatih kebiasaan ke toilet pada waktu tetap, untuk mencegah tidak sempat ke toilet atau terjadi keadaan inkontensia.

Perhatian

1. Pada waktu yang sesuai mengingatkan orang tua untuk ke toilet, cara bicara harus perhatikan privasi, misalnya: "Saya mau ke toilet, apa kamu bisa damping saya?"
2. Orang Dengan Demensia kadang bisa lupa di mana toilet berada, bisa memberi tanda kloset atau gambar lain di luar toilet sebagai petunjuk, membantu orang tua mencari posisi yang benar.

3. Bisa memberi tanda posisi berdiri pada lantai (misalnya: gambar bentuk kaki), untuk mencegah orang tua pria terjadi tempat berdiri yang tidak tepat lalu buang air kecil di luar kloset.
4. Sebelum keluar rumah diusahakan buang air kecil/besar baru keluar, untuk mencegah sewaktu keluar rumah tidak menemukan toilet; sewaktu buang air besar/kecil di luar, perawat harus menunggu di luar toilet umum, untuk mencegah sewaktu orang tua keluar tidak menemukan orang dan khawatir.
5. Bila terjadi kecemasan akan sering buang air kecil atau inkontinensia, pada waktu yang sesuai harus berobat untuk menghindari faktor penyakit, misalnya: infeksi saluran kemih atau hipertrofi prostat. Sewaktu terjadi kondisi inkontinensia, hindari membuat lansia merasa benci diri sendiri atau rasa malu, bisa berkata dengan halus, tenang kepada orang tua: "Tidak perlu khawatir", dan dengan cepat membantu mengganti pakaian.
6. Bila kejadian inkontinensia sering terjadi, sewaktu keluar rumah bisa menggunakan celana popok sebagai celana dalam, untuk mencegah tidak sempat ke toilet hingga menyebabkan orang tua merasa kehilangan harga diri.
7. Untuk menjaga kebiasaan buang air besar/kecil semula orang tua, berikan privasi dan lingkungan yang nyaman, perkuat asupan air dan serat, mencegah terjadinya konstipasi.

Bantu mandi

Prinsip

Mandi sering menjadi kesulitan terbesar sewaktu mendampingi Orang Dengan Demensia, orang tua menolak mandi bisa memiliki alasan yang kuat (misalnya: tidak ingin orang lain melihat dia tidak mampu menggunakan kamar mandi, takut pakaian dicuri, takut dingin takut terkena flu, merasa tidak berkeringat, dan sebagainya). Bila tidak menanggapi alasan tersebut dan berkeras memaksa untuk mandi, mungkin menyebabkan gangguan emosi atau muncul perilaku kasar. Memahami penyebab orang tua menolak mandi cobalah untuk berkomunikasi dengannya; menghormatinya bahwa dia masih memiliki kemampuan mandi sendiri, menurut keinginan dia untuk menyesuaikan frekuensi mandi; memberikan lingkungan mandi yang nyaman dan dekat dengan kebiasaan semula orang tua, adalah prinsip yang penting.

Perhatian

1. Dari bagian mengajak, sudah harus mendirikan rasa kepercayaan, juga mau mencari satu alasan yang bagus (misalnya: nanti mau keluar rumah, setelah mandi baru makan bersama), supaya orang tua ingin bekerja sama untuk mandi.

2. Selama mandi, harus menghormati dan menjaga privasi, untuk meningkatkan rasa keamanan orang tua.
3. Minta keluarga yang sejenis kelamin sama, dengan alasan mau membantu menggosok punggung dan masuk ke kamar mandi untuk membantu.
4. Semua gerakan diusahakan orang tua untuk dikerjakan sendiri, bila beberapa gerakan sudah lupa, bisa dengan cara diingatkan secara lisan baru membantunya.
5. Hindari mendesak orang tua mandi terburu-buru, hindari karena tergesa-gesa lalu terjadi kecelakaan.
6. Sewaktu orang tua menolak untuk mandi, jangan memaksa, boleh gunakan handuk untuk mengusap badan atau membersihkan sebagian badan.
7. Lingkungan mandi harus memperhatikan apakah bisa mengakibatkan tergelincir untuk mencegah tergelincir dan luka; benda yang digunakan diusahakan sederhana, diberi petunjuk jelas, sebelum mandi bisa mengingatkan orang tua terlebih dahulu, jangan salah digunakan.



Perawatan Tidur

Prinsip

Memahami kondisi tidur penderita demensia, memperhatikan apakah terjadi: tidur terputus, siang dan malam hari yang terbalik, mungkin karena kegiatan siang hari tidak cukup atau gangguan di lingkungan, seharusnya dengan prinsip memberikan kebiasaan kehidupan yang teratur dan jelas, menambah kegiatan di siang hari dan mempersiapkan lingkungan istirahat yang baik dan nyaman.

Perhatian

1. Di masa siang hari bisa mengatur kegiatan atau olah raga yang cukup, untuk menghabiskan tenaga yang berlebihan untuk membantu tidur di malam hari; di sore hari, bisa memutar musik yang lembut, membuat orang tua meringankan emosi dengan secukupnya.
2. Hindari rangsangan suara berlebihan, letakkan foto, buku, gambar yang terbiasa di kamar untuk mengurangi rasa asing.
3. Mengurangi asupan minuman yang merangsang, misalnya: kopi, coklat, teh, coke.
4. Mempertimbangkan kemungkinan adanya faktor yang mempengaruhi tidur pada orang tua, misalnya: visual, pendengaran, kondisi kognitif, penggunaan obat, rasa lapar, haus, sakit, ekskresi, kondisi aktifitas dan sebagainya.
5. Kurangi asupan cairan sebelum tidur, untuk mencegah keseringan ke toilet mengganggu tidur.
6. Pada waktu yang sesuai mengatur kepraktisan buang air besar/kecil, di tempat dekat mempersiapkan kursi kloset yang aktif atau tempat pipis yang sederhana, untuk masa darurat.
7. Dekorasi lingkungan istirahat di malam hari, dengan menyesuaikan penyalinan, orang yang merawat merendahkan nada suara.

Pengaturan aktivitas

Prinsip

Pengaturan kegiatan adalah sejenis cara pengobatan tanpa obat, terhadap emosi Orang Dengan Demensia sangat membantu, isinya banyak jenis, adalah teknik perawatan yang sangat baik bagi perawat. Konsep dasar walau sama dengan orang tua biasa, namun yang harus diperhatikan adalah, Orang Dengan Demensia mudah merasa frustrasi karena keterbatasan kognitif, bahkan tidak berminat, oleh karena itu usahakan untuk menciptakan keberhasilan, berusaha memandu Orang Dengan Demensia bersikap positif.

Perhatian

1. Berikan lingkungan yang terbiasa, stabil, ada rasa keamanan untuk pengaturan kegiatan.
2. Kegiatan yang cocok untuk Orang Dengan Demensia beraneka ragam, termasuk: bernostalgia, musik, kognitif, berjemuran dan sebagainya, bisa diatur menurut kesukaan orang tua. Di bawah ini diuraikan poin utama perencanaan berbagai kegiatan:

Bernostalgia (mengingat kembali)

Prinsip

Dengan ingatan dan perasaan yang bisa dipahami Orang Dengan Demensia, gunakan benda dan foto bernostalgia untuk mendorong pembicaraan menyatakan perasaan. Orang yang merawat harus memahami Orang Dengan Demensia, memiliki realita di kehidupan masa lalu, perhatikan perubahan emosi.

Saran pelaksanaan

1. Melalui dampingan orang rumah, melalui ingatan terhadap benda dan pengalaman masa lampau dan bertujuan menambah pernyataan bahasa Orang Dengan Demensia, hubungan interpersonal, memperbaiki emosi, misalnya bersama orang rumah melihat foto dan berbagi pengalaman masa lalu.
2. Mengingat kembali dan berbagi pengalaman kehidupan pribadi, mendorong Orang Dengan Demensia untuk bernostalgia, berbagi cerita masa lalu, perawat juga bisa mencatat hal penting yang suka diceritakan penderita demensia, bersama membuat buku cerita kehidupan orang tua.

Musik

Prinsip

Musik memberikan pengaruh terhadap suasana hati manusia dengan pendekatan tercepat, waktu yang diperlukan untuk membangkitkan penerimaan juga paling singkat, menggunakan pendengaran terhadap musik atau menyanyi, bisa membuat Orang Dengan Demensia senang, suasana hati yang tenang serta memperbaiki emosi penderita demensia.

Saran pelaksanaan

1. Dengan alat musik sederhana, penjelasan teks lagu dan cara bersenandung, membuat Orang Dengan Demensia dan perawat bersama-sama menikmati lagu yang disukai.
2. Perhatian penuh dalam mendengar dan memandu berdasarkan irama musik ditambah dengan gerakan fisik atau menghitung tempo, membuat tubuh juga ikut bersantai.

Kognitif (Panduan kenyaatan)

Prinsip

Karena gangguan kognitif dan ingatan baru-baru ini pada penyakit Demensia, orang tua mudah melupakan hal yang baru terjadi tadi, oleh karena itu kognitif terhadap tanggal, tempat, hubungan sendiri dengan orang lain akan menjadi semakin kabur, bisa melalui pembacaan cerita pendek pada koran, membuat Orang Dengan Demensia lebih memahami perubahan masyarakat, memberikan perasaan dan pengalaman yang positif.

Saran pelaksanaan

1. Memahami latar belakang masyarakat dan budaya Orang Dengan Demensia, pengalaman hidup dan hobi masa lalu, menggunakan benda di kehidupan sehari-hari sebagai alat bantu dalam desain kegiatan kognitif.
2. Selama menemani pembacaan koran bisa membantu fungsi kognitif Orang Dengan Demensia, namun harus diperhatikan pilihan berita, untuk menghindari reaksi emosi bergejolak pada orang tua.

Berjemur

Prinsip

Penjemuran yang secukupnya, memanfaatkan rangsangan penyinaran, bisa mengatur ritme kehidupan penderita demensia, terhadap gangguan tidur siang dan malam hari yang terbalik sangat membantu; pada saat bersamaan juga bisa memperbaiki kondisi murung, membuat suasana hati orang tua menjadi lebih senang.

Saran pelaksanaan

1. Setiap hari pagi dan malam masing-masing diatur sekali, setiap kali 15 menit kegiatan penjemuran.
2. Dengan kesempatan berjalan santai di luar untuk melaksanakan kegiatan tersebut, bila tidak ingin keluar rumah, juga bisa duduk di rumah di tempat yang bisa terkena sinar matahari sebagai gantinya.
3. Perhatikan perubahan temperatur cuaca, untuk menghindari kepanasan yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Pesan penting: Orang Dengan Demensia tahap ringan pada periode awal perkembangan penyakit, masih ada kemampuan mengatur kehidupan diri sendiri, perawat bisa memberi petunjuk pada waktu yang sesuai dan membantunya sebagai target perawatan. Orang yang merawat memperhatikan kemampuan pelaksanaan sendiri oleh orang tua pada makan, berpakaian, tinggal, berjalan, mendorong Orang Dengan Demensia untuk mengungkapkan secara lisan, memberikan kehidupan teratur yang sederhana, mengatur tips perawatan kegiatan kehidupan sehari-hari, pasti bisa menjaga kesehatan dan harga diri orang tua, demi kebahagiaan Orang Dengan Demensia dan perawat.

Tabel uji tekanan orang yang merawat (Self Stress Test)

Penjelasan pengujian:

Di bawah ini adalah tabel uji tekanan perawat, hanya diberikan untuk perawat untuk pengujian diri sendiri. Kami ingatkan Anda, tekanan berat yang terlalu sering, dan mempengaruhi tidur, nafsu makan, emosi menurun drastis, bahkan ada niat bunuh diri, bila berlangsung selama lebih dari 2 minggu, harus meminta bantuan staf tim medis.

| | Tidak pernah 0 | Jarang 1 | Terkadang 2 | Sering 3 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Anda merasa badan tidak sehat (tidak enak) masih harus menjaganya | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Merasa capek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Secara jasmani, merasa beban berat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Susah menggendong dia atau memindahkan dia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tidur terganggu (karena penderita tidak bisa tidur dengan baik di malam hari) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Karena menjaga dia, membuat kesehatan Anda memburuk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Merasa kelelahan secara fisik dan mental | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Menjaganya membuat Anda merasa sakit secara mental | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Sewaktu Anda bersamanya, bisa merasa marah | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Menjaganya membuat rencana bertamasya terpengaruh | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Berteman dengan sanak famili mengalami gangguan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Anda harus setiap saat memperhatikan dia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Biaya untuk menjaganya sangat besar, menyebabkan beban | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Tidak bisa keluar untuk bekerja, pendapatan keluarga terpengaruh | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sumber data: Federasi pusat perawatan keluarga ROC Saluran konsultasi: 0800-580-097

| Perhitungan skor dan penjelasan | |
|---------------------------------|---|
| Total Skor | Penjelasan hasil uji |
| 0~13 poin | Anda menyesuaikan diri dengan sangat baik, namun perjalanan perawatan sangat panjang, teruskan, bersemangat! |
| 14~25 poin | Anda telah mulai muncul tanda sedikit tekanan, sarankan Anda memanfaatkan sumber daya masyarakat untuk mengurangi tekanan perawatan, secara aktif telepon konsultasi ada layanan apa yang bisa menyelesaikan kesulitan Anda. |
| 26-42 poin | Saat ini Anda menanggung beban yang sangat berat, sangat disarankan Anda segera meminta bantuan orang rumah, sanak famili atau sumber daya masyarakat, untuk menjaga Anda dan orang yang dirawat juga ada kualitas kehidupan yang baik. |

6. Ketentraman untuk Orang Dengan Demensia dan Perawat

Peta sumber daya layanan masyarakat kota Taipei

Kepada Yang Terhormat para Pendamping Orang Dengan Demensia, kami tahu bahwa waktu mendampingi Orang Dengan Demensia bisa mencapai 10-15 tahun, dengan tingkat kesulitan dan tantangan yang tidak bisa dilukiskan! Oleh karena itu tak peduli bagaimana poin hasil uji tekanan perawatan Orang Dengan Demensia, kami sarankan Anda perlu secepatnya memahami sumber daya masyarakat di bawah ini, dan mencoba untuk memanfaatkannya.

Periode Demensia Ringan

Penderita demensia ringan walaupun telah mulai terjadi ingatan menurun dan penurunan fungsi kognitif, berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari, namun tetap bisa mempertahankan kemampuan jaga diri sendiri dalam kehidupan semulanya. Selain itu, kesadaran penderita demensia ringan masih jelas, beberapa gejala tidak mudah diperhatikan, bila tidak diperhatikan lebih teliti, mudah terlewatkan kesempatan deteksi dini, pengobatan dini.

Bila mencurigai orang tua yang mungkin terkena Demensia anda bisa membawa orang tua ke rumah sakit bagian saraf dan penyakit dalam untuk diperiksa, klinik memori afiliasi rumah sakit atau pusat Demensia yang bisa memberikan pelayanan sesuai kebutuhan pada tingkat berbeda. Dan di bawah pengendalian, obat, bisa mengurangi percepatan penurunan Demensia. Sekali terdiagnosa Demensia, disarankan anggota keluarga berpartisipasi dalam kelompok dukungan yang terdekat (misalnya: yayasan lansia Demensia Katolik persahabatan anggota keluarga Lau Lai Ce, yayasan pendidikan medis Khang Tai The) dan kelas pelatihan teknik perawatan, untuk memahami teknik perawatan dan sumber daya perawat, serta belajar bagaimana menghadapi masalah perilaku dan kebutuhan penjagaan yang akan datang berikutnya, supaya tidak kewalahan, dan bisa melalui kelompok anggota keluarga yang berbagi pengalaman untuk mengurangi tekanan dalam perawatan.

Pada saat bersamaan karena kemandirian ODD ringan sangat tinggi, disarankan membantu ODD mengatur jadwal kehidupan setiap hari yang teratur, setiap minggu secara berkala keluar mengikuti berbagai kelas kelompok bagi Orang Dengan Demensia, menjaga interaksi masyarakat yang baik dan rangsangan yang secukupnya, agar kondisi Demensia bisa terkendali dan membaik, memperlambat percepatan penurunan. Kelompok terkait di area kota Taipei mengadakan kegiatan yang sesuai untuk partisipasi Orang Dengan Demensia, termasuk: Pusat perawatan masyarakat, stasiun semangat lansia, tempat

baca lansia yang diadakan pusat layanan lansia berbagai area kota Taipei, pusat belajar usia lanjut yang dilaksanakan dinas pendidikan pemerintah kota Taipei, pusat kesehatan berbagai area oleh dinas kesehatan pemerintah kota Taipei dan kegiatan usia lanjut masyarakat yang dilaksanakan kelompok Demensia, tempat belajar lansia yang dilaksanakan yayasan Demensia Taiwan, atau mulai menggunakan pusat perawatan lansia di siang hari.

Menghadapi resiko kehilangan yang mungkin terjadi, disarankan secepatnya melakukan tindakan pencegahan. Anggota keluarga bisa mengajukan permohonan "Gelang cinta kasih" dari bagian kesejahteraan lansia dinas masyarakat pemerintah koat Taipei atau pusat pencarian lansia yang hilang, atau lansia setiap saat selalu membawa nomor telepon darurat dan alat bantu mencegah kehilangan, misalnya: alat pencarian, jam tangan atau telepon seluler yang ada fungsi penetapan tempat AGPS, dan bisa menuju ke kantor polisi untuk mencetak sidik jari. Selain itu, orang tua yang tinggal sendirian bisa mengajukan permohonan hubungan kehidupan (atau disebut dengan: sistem bantuan darurat), untuk menghindari bahaya kecelakaan terjatuh.

Periode Demensia Menengah

Menanggapi tingkat penurunan kemampuan kognitif, sebagian Orang Dengan Demensia menengah akan mengalami gejala mental, misalnya halusinasi, delusi, salah kenal; pada kemampuan ingatan, mulai dari melupakan hal baru-baru ini hingga memasuki hilang ingatan yang parah, hanya ingat hal yang sangat akrab, tidak bisa mengingat hal baru; terhadap penempatan waktu dan tempat sering ada masalah, berjalan tak tentu arah atau kehilangan; terhadap hal tidak memiliki pemahaman dan penilaian tepat, walaupun dari luar terlihat normal, namun hanya bisa mengerjakan pekerjaan rumah yang mudah, banyak pekerjaan rumah lain yang tidak dapat diselesaikan sendiri; padahal memakai pakaian dan kebersihan pribadi, juga perlu orang lain yang membantu, bahkan karena gejala mental menyebabkan emosi pribadi mudah bergejolak, perlu anggota keluarga meluangkan lebih banyak perhatian dan bantuan mendampingi.

Terhadap anggota keluarga, gejala perilaku mental yang sering terjadi, membuat pekerjaan perawatan menjadi lebih sulit, bahkan terhadap waktu istirahat dan waktu kerja anggota keluarga telah terpengaruh dengan jelas, anggota keluarga perlu meminta bantuan lebih banyak sumber daya. Disarankan bisa menggunakan layanan rumah, rehabilitasi rumah, pusat perawatan siang hari lansia, layanan beristirahat, juga bisa mulai mempertimbangkan area khusus Demensia tipe menginap atau perumahan kelompok. Bila perlu, bisa mengajukan permohonan staf layanan perawatan asing untuk datang ke rumah membantu, hanya saja, staf asing perlu belajar teknik merawat dan

beradaptasi dengan budaya local, anggota keluarga harus membantu mendirikan hubungan kepercayaan dengan Orang Dengan Demensia, dan ada bimbingan dan petunjuk yang berencana, baru bisa menjaga efektifitas yang baik.

Periode Demensia Parah

Sewaktu penyakit Orang Dengan Demensia memasuki tahap parah, kemampuan menjaga kehidupan diri sendiri telah hilang, tidak dapat dengan sendirinya menyelesaikan pekerjaan rumah, kemampuan menilai atau menyelesaikan masalah juga telah hilang, kebersihan pribadi merujuk pada bantuan orang lain. Pada tahap tersebut, pengungkapan bahasa penderita dan kemampuan pengertian telah jelas menurun, kemampuan fisik menurun, dan dari penampilan luar kelihatan kondisi sakit.

Bila orang yang menjaga dan mendampingi karena usia atau akumulasi tekanan perawatan jangka panjang, mungkin tidak mampu menahan beban pengasuhan Orang Dengan Demensia, terpaksa mempertimbangkan orang tua tinggal di lembaga perawatan Orang Dengan Demensia professional, termasuk pusat perawatan, lembaga perawatan jangka panjang, panti jompo. Lembaga perawatan tersedia tim perawatan professional, termasuk staf layanan perawatan, suster, pekerja sosial, staf perawatan pekerjaan, dan terhadap anggota keluarga yang paling penting adalah kunjungan secara berkala, supaya orang tua tidak merasa seperti diabaikan dalam lembaga perawatan.

Sewaktu periode akhir Demensia, kemampuan fisik penderita Demensia akan menurun hingga berbaring, hampir kehilangan kemampuan menyatakan bahasa, tidak dapat makan dengan sendiri, sama sekali perlu dibawantu perawatan dan pengasuhannya oleh orang lain, dan akan menuju akhir hidupnya secara perlahan. Pada tahap ini disarankan anggota keluarga bisa mempertimbangkan untuk menerima konsep perawatan semua sisi rumah perawatan, menjaga kualitas hidup dan harga diri orang tua, hingga meninggal dunia.

Pernyataan di atas adalah proses perawatan Demensia yang ideal. Namun, bila perawat tidak tahan terhadap beban yang ada, emosi dan sedih atau munculnya berbagai penyakit pada tubuh, segera pertimbangkan untuk menggunakan lembaga perawatan professional Demensia, dan bukan hanya pertimbangkan kondisi penyakit Orang Dengan Demensia, untuk menghindari sakitnya fisik dan mental dari perawat, dan menciptakan kedamaian dan kebahagiaan bagi Orang Dengan Demensia dan perawat serta pendampingnya.

Lampiran 1: Layanan Konsultasi

| Unit yang Menangani | No. Telepon |
|--|----------------------|
| Yayasan Hukum Katolik Kesejahteraan Sosial Demensia Lansia | 02-2332-0992 |
| Yayasan medis pendidikan Kang Tai Katolik | 02-2365-7780 ext. 14 |
| Asosiasi Demensia Taiwan | 0800-474-580 |
| Saluran konsultasi pengasuh keluarga | 0800-580-097 |
| Saluran Bantuan Hukum pada Yayasan Hukum Bantuan Hukum | 02-6632-8282 |

Lampiran 2: Kegiatan warga senior masyarakat

| Isi Layanan | Unit Kontak | No. Telepon |
|---|--|--|
| Kegiatan Demensia Senior | Dinas Kesehatan Pemerintahan Kota Taipei | 1999(dari luar propinsi 02-27208889) ext 7083 |
| Kegiatan Kelompok Penderita Demensia | Yayasan Hukum Kesejahteraan Sosial demensia orang tua Katolik | 02-2332-0992 |
| Sekolah Rui Chi | Asosiasi Demensia Taiwan | 0800-474-580 |
| Tempat kegiatan masyarakat warga lansia | Dinas Kesehatan Pemerintahan Kota Taipei bagian Kesejahteraan Lansia | 1999(dari luar propinsi 02-27208889) ext 6966-6968 |

Lampiran 3: Sumber daya kesejahteraan

| Isi layanan | Unit yang menangani | No. Telepon |
|--------------------------------|--|---|
| Gelang anti hilang lansia | Dinas Kesehatan Pemerintahan Kota Taipei bagian Kesejahteraan Lansia | 1999(dari luar propinsi 02-27208889) ext 6966~6968 |
| Gelang cinta kasih | Pusat pencarian lansia hilang Liga pendorong kesejahteraan lansia ROC | 02-25971700 |
| Alat pembantu anti hilang AGPS | Bisa merujuk ke Situs sumber daya pembantu/pembantu komunikasi dan informasi | 02-28743415 |
| Cap sidik jari | Keluarga atau wali menuju ke masing-masing cabang kantor polisi untuk mengurus | Silahkan hubungi masing-masing cabang kantor polisi |
| Sistem pertolongan darurat | Dinas Kesehatan Pemerintahan Kota Taipei bagian Kesejahteraan Lansia | 1999(dari luar propinsi 02-27208889) ext 6966~6968 |

Lampiran 4: Klinik Memori medis kota Taipei atau Pusat Demensia





Semangat 321 Kesehatan fisik dan mental yang baik – “Deteksi Dini Demensia Gratis Kota Taipei ”

1. Subjek: warga kota yang berdomisili di kota Taipei berusia 65 tahun (lebih)
2. Tempat deteksi dini: rumah sakit kontrak kota Taipei dan pusat layanan kesehatan di 12 area

| Unit | Bagian | No. Telepon |
|---|-----------------------|--------------|
| Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Zhongxing | Neurologi | 02-2552-3234 |
| Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Renai | Neurologi, Psikiatrik | 02-2709-3600 |
| Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Ho Ping Ibu dan Anak | Neurologi | 02-2388-9595 |
| Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Yang Ming | Neurologi, Psikiatrik | 02-2835-3456 |
| Tri-Service General Hospital | Neurologi, Psikiatrik | 02-8792-3311 |
| Komite Eksekutif konseling Prajurit Negara Tentara Pensiun Taipei Veterans General Hospital | Neurologi, Psikiatrik | 02-2871-2121 |
| Taipei Municipal Hospital Wan Fang | Neurologi, Psikiatrik | 02-2930-7930 |
| Rumah Sakit Memorial Mackay | Neurologi, Psikiatrik | 02-2543-3535 |
| Taipei University Hospital Medis | Neurologi | 02-2737-2181 |
| Seventh-day Adventist Church Yayasan Medis Rumah Sakit Taiwan Advent | Neurologi | 02-2771-8151 |

Peta sumber daya



-  Pusat manajemen perawatan jangka panjang berbagai area kota Taipei
-  Pusat layanan kesehatan berbagai area kota Taipei
-  Pusat layanan lansia berbagai area kota Taipei
-  Pusat perawatan siang hari berbagai area kota Taipei



Lampiran 5: Sumber daya perawatan- Pusat manajemen perawatan jangka panjang berbagai area kota Taipei

| | Unit | No. Telepon | No. Fax |
|--|--|--------------|--------------|
| Pusat manajemen perawatan jangka panjang kota Taipei | Stasiun pusat | 02-2597-5202 | 02-2597-0425 |
| | Stasiun layanan area barat (Wan Hua, ZhongZheng) | 02-2375-3323 | 02-2388-9402 |
| | Stasiun layanan area selatan (Songshan, Da-an, Wenshan, Nangang, Neihu, Xinyi) | 02-2704-9114 | 02-2325-8175 |
| | Stasiun layanan area utara (Beitou, Shilin) | 02-2838-9521 | 02-2838-6131 |
| | Stasiun layanan area tengah (Datong, Zhongshan) | 02-2552-7945 | 02-2552-7933 |



Lampiran 6: Pusat layanan kesehatan kota Taipei

| Unit | No. Telepon | Alamat |
|---|--|--|
| Pusat layanan kesehatan Area Beitou | 02-2826-1026 | No.111, Sec. 2, Shipai Rd., Beitou Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Shilin | 02-2881-3039 | 2F., No.439, Zhongzheng Rd., Shilin Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Neihu | 02-2791-1162 | 2F.-1, No.99, Sec. 6, Minquan E. Rd., Neihu Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Dadong | 0910-670-102 | No.52, Changji St., Datong Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Zhongshan | 02-2585-3227 | 7F., No.367, Songjiang Rd., Zhongshan Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Songshan | 02-2501-4616 | 2F., No.692, Sec. 4, Bade Rd., Songshan Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Wanhua | 02-2767-1757 | No.152, Dongyuan St., Wanhua Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Zhongzheng | 02-2303-3092 | No.24, Guling St., Zhongzheng Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Da-an | 02-2733-5831 0978-309-155 0978-309-156 | No.15, Sec. 3, Xinhai Rd., Da'an Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Xinyi | 02-2723-4598 | No.15, Sec. 5, Xinyi Rd., Xinyi Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Nangang | 02-2782-5220 | 7F., No.360, Sec. 1, Nangang Rd., Nangang Dist., Taipei City |
| Pusat layanan kesehatan Area Wenshan | 02-2234-3501 | 3F., No.220, Sec. 3, Muzha Rd., Wenshan Dist., Taipei City |



Lampiran 7: Pusat layanan lansia kota Taipei

| Unit | No. Telepon | Alamat |
|--|------------------------------|--|
| Beitou District Pusat layanan lansia Beitou | 02-2892-9702 | 3F., No.12, Sec. 1, Zhongyang N. Rd., Beitou Dist., Taipei City |
| Shilin District Pusat layanan lansia dan perawatan siang hari Shilin | 02-2838-1571 | 5F., No.7, Ln. 53, Sec. 2, Zhongcheng Rd., Shilin Dist., Taipei City |
| Neihu District Pusat layanan lansia Neihu | 02-2632-5560 | 5F., No.20, Aly. 16, Ln. 110, Kangle St., Neihu Dist., Taipei City |
| Datong District Pusat layanan lansia Datong | 02-2594-7064 | 6F., No.57, Changji St., Datong Dist., Taipei City |
| Zhongshan District Perumahan lansia dan pusat layanan Zhongshan | 02-2542-0006 | No.2, Ln. 101, Sec. 2, Xinsheng N. Rd., Zhongshan Dist., Taipei City |
| Songshan District Pusat layanan lansia Songshan | 02-2762-2844 02-2756-5018 | 9F., No.163-1, Sec. 5, Minsheng E. Rd., Songshan Dist., Taipei City |
| Wanhua District Pusat layanan lansia Wanhua | 02-2361-0666 | 3F., No.4, Xining S. Rd., Wanhua Dist., Taipei City |

| Organizations | No. Telepon | Address |
|--|------------------------------|---|
| Wanhua District Pusat layanan lansia Longshan dan perawatan siang hari | 02-2336-1880 02-2336-1881 | 3F., No.36, Wuzhou St., Wanhua Dist., Taipei City |
| Wanhua District Pusat layanan lansia perumahan Negara Zhongzheng | 02-2305-4169 02-2305-4261 | 1F.-2, No.52, Qingnian Rd., Wanhua Dist., Taipei City |
| Zhongzheng District Pusat layanan lansia Zhongzheng | 02-2381-4571 | No.6, Ln. 230, Bo'ai Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City |
| Da-an District Pusat layanan lansia Da-an | 02-2733-4012 02-2735-4162 | No.3, Ln. 223, Sec. 3, Xinhai Rd., Da'an Dist., Taipei City |
| Xinyi District Pusat layanan lansia Xinyi dan perawatan siang hari | 02-8787-0300 | 4F., No.36, Songlong Rd., Xinyi Dist., Taipei City 110 |
| Nangang District Pusat layanan lansia Nangang dan perawatan siang hari | 02-2653-5311 | 1F., No.5, Ln. 187, Chongyang Rd., Nangang Dist., Taipei City |
| Wenshan Pusat layanan lansia Wenshan | 02-2234-4893 | 6F., No.27, Wanshou Rd., Wenshan Dist., Taipei City |



Lampiran 8: Pusat perawatan siang hari kota Taipei

| Unit | No. Telepon | Alamat |
|---|------------------------------|--|
| Wanhua District: Pusat perawatan lansia demensia St.Joseph Afiliasi pusat perawatan siang hari | 02-2304-6716 ext. 108 | No.11, Ln. 125, Dechang St., Wanhua Dist., Taipei City |
| Wanhua District: Pusat layanan lansia Longshan dan perawatan siang hari | 02-2336-1880 02-2336-1881 | 3F., No.36, Wuzhou St., Wanhua Dist., Taipei City |
| Zhongshan District: Perumahan lansia Zhongshan dan pusat layanan | 02-2542-0006 | 2F., No.2, Ln. 101, Sec. 2, Xinsheng N. Rd., Zhongshan Dist., Taipei City |
| Datong District: Pusat perawatan siang hari lansia Datong | 02-2598-8710 | 9-10F., No.52, Changji St., Datong Dist., Taipei City |
| Shilin District: Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Yang Ming Pusat perawatan siang hari demensia penyandang cacat De Yi Zhai | 02-2835-3456 ext. 8310 | No.105, Yusheng St., Shilin Dist., Taipei City |
| Shilin District: Pusat perawatan lansia Zhe Shan kota Taipei Afiliasi pusat perawatan siang hari | 02-2883-2666 ext. 152 | No.50, Ln. 2, Sec. 2, Yangde Blvd., Shilin Dist., Taipei City |
| Shilin District: Pusat layanan lansia Shilin dan perawatan siang hari | 02-2838-1571 | 6F., No.7, Ln. 53, Sec. 2, Zhongcheng Rd., Shilin Dist., Taipei City |
| Songshan District: Pusat perawatan lansia siang hari Songshan | 02-2761-6300 | 1-3F., No.5, Aly. 46, Ln. 251, Sec. 5, Nanjing E. Rd., Songshan Dist., Taipei City |
| Da-an District: Rumah Sakit Gabungan Kota Taipei District Renai Afiliasi kamar pasien siang hari demensia Ren He Xuen | 02-2709-3600 ext. 3159 | 5F., No.10, Sec. 4, Ren'ai Rd., Da'an Dist., Taipei City |
| Xinyi District: Pusat layanan lansia Xinyi dan perawatan siang hari | 02-8787-0300 | 5F., No.36, Songlong Rd., Xinyi Dist., Taipei City |
| Nangang District: Pusat layanan lansia Nangang dan perawatan siang hari | 02-2653-5311 | 2F., No.5, Ln. 187, Chongyang Rd., Nangang Dist., Taipei City |
| Neihu District: Pusat layanan lansia Xihu dan perawatan siang hari | 02-2656-1700 | 6F., No.285, Sec. 1, Neihu Rd., Neihu Dist., Taipei City |
| Wenshan District: Pusat perawatan lansia Wenshan Afiliasi pusat perawatan siang hari | 02-8931-3190 ext. 13 | 3F., No.8, Ln. 95, Sec. 2, Xinglong Rd., Wenshan Dist., Taipei City |
| Wenshan District: Pusat perawatan lansia Zhao Ru Afiliasi pusat perawatan siang hari | 02-8661-6365 ext. 3105 | No.129, Zhengda 2nd St., Wenshan Dist., Taipei City |

Kuisisioner Buku Panduan Orang Dengan Demensia

| | |
|--|--|
| Dari manakah Anda mendapatkan info download buku panduan tersebut? | <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Koran <input type="checkbox"/> Radio <input type="checkbox"/> Pusat kesehatan <input type="checkbox"/> Teman <input type="checkbox"/> Lainnya: |
| Isi buku panduan tersebut yang Anda merasa paling praktis? | <input type="checkbox"/> Kisah Nyata <input type="checkbox"/> Mengenal Demensia: 10 gejala dan deteksi dini (Screening) <input type="checkbox"/> Hal perhatian untuk pengobatan bagi yang diduga kondisi demensia <input type="checkbox"/> Bagaimana menjadi teman baik Orang Dengan Demensia <input type="checkbox"/> Tips merawat Orang Dengan Demensia <input type="checkbox"/> Supaya ODD dan perawat juga bahagia: Peta sumber daya layanan masyarakat kota Taipei |
| Tentang isi buku tersebut bagaimana perasaan Anda? | <input type="checkbox"/> Mudah dimengerti <input type="checkbox"/> Sedikit susah <input type="checkbox"/> Banyak isi yang tidak dapat dimengerti |
| Menurut Anda apakah isi buku panduan berguna terhadap membantu perawatan penderita demensia? | <input type="checkbox"/> Membantu <input type="checkbox"/> Sedang <input type="checkbox"/> Sangat tidak berguna |
| Menurut Anda bagian mana buku panduan tersebut yang perlu diperkuat? | <input type="checkbox"/> Kisah Nyata <input type="checkbox"/> Mengenal Demensia: 10 gejala dan Deteksi Dini (Screening) <input type="checkbox"/> Pemeriksaan ke Dokter bagi ODD <input type="checkbox"/> Bagaimana menjadi teman baik Orang Dengan Demensia <input type="checkbox"/> Tips merawat Orang Dengan Demensia <input type="checkbox"/> Supaya ODD dan perawat juga bahagia: Peta sumber daya layanan masyarakat kota Taipei |
| Apakah Anda akan merekomendasikan kepada teman untuk download buku panduan tersebut? | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |
| Jenis kelamin Anda? | <input type="checkbox"/> Pria <input type="checkbox"/> Wanita |
| Usia Anda | <input type="checkbox"/> 15-19 tahun <input type="checkbox"/> 20-29 tahun <input type="checkbox"/> 30-39 tahun <input type="checkbox"/> 40-49 tahun <input type="checkbox"/> 50-59 tahun <input type="checkbox"/> 60-69 tahun <input type="checkbox"/> 70 tahun ke atas |
| Tingkat pendidikan Anda | <input type="checkbox"/> Di bawah SMP <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> Universitas <input type="checkbox"/> Pasca sarjana |
| Status Anda | <input type="checkbox"/> Masyarakat umum <input type="checkbox"/> Perawat Orang Dengan Demensia <input type="checkbox"/> Staf perawat jaringan masyarakat Demensia dinas kesehatan kota Taipei |

Yayasan Hukum Katolik Kesejahteraan Sosial demensia orang tua
 Konsultasi: 02-23320992

Situs yayasan kami: <http://www.cfad.org.tw>

klik **【Kuisisioner Buku Panduan Orang Dengan Demensia】**

Terima kasih atas dukungan Anda dalam memberikan kritik maupun saran untuk penyempurnaan yang bisa dialamatkan ke alzheimerindonesia@gmail.com,
<http://www.alzheimerindonesia.org> dan +62816863136.