

Panduan Praktis Pendampingan Lansia dengan Demensia saat Pandemi COVID-19

Yuda Turana
Fasihah Irfani Fitri
Imelda Theresia
Tara Puspitarini Sani



Alzheimer Indonesia – STRiDE Indonesia
Juli 2021

Daftar isi

Daftar isi	ii
1. Pendahuluan	1
2. Kenapa Lansia dengan Demensia perlu perhatian khusus?	2
3. Lansia dengan demensia apakah bisa divaksinasi?	3
4. Melindungi diri dan orang lain dengan protokol kesehatan	3
5. Bagaimana prosedur cuci tangan di rumah ?	5
6. Gejala spesifik apa yang perlu diperhatikan saat lansia dengan demensia terkena COVID-19?	6
7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk perawatan lansia di rumah bila terkena Covid?	7
8. Tanda apa yang harus diperhatikan saat perawatan lansia dengan demensia di rumah ?	8
9. Apa yang harus dilakukan terhadap anggota keluarga lain yang serumah jika Kita terkena COVID?	9
10. Apa yang harus dilakukan, bila ada lansia di rumah Anda yang POSITIF COVID-19 ?	12

11. Hal-hal apa saja yang sebaiknya dilakukan oleh pendamping saat merawat lansia dengan demensia terkena COVID-19?	14
12. Bagaimana cara menggunakan masker yang baik?	17
13. Para pendamping lansia dapat mengalami stress dan depresi, bagaimana mencegahnya ?	18
14. Bagaimana membersihkan area dan lingkungan yang terpapar lansia dengan COVID-19?	20
15. Bagaimana cara membuat cairan disinfektan ?	23
16. Bagaimana membersihkan alat pelindung diri yang masih bisa dipakai (celemek, sarung tangan, dll)?	23
Referensi	25

1. Pendahuluan

Lansia memiliki risiko lebih tinggi bila terpapar COVID-19, terlebih bila memiliki kondisi medis serius seperti adanya demensia (kepikunan). Lansia lebih berisiko mengalami gejala COVID-19 yang lebih serius dan membutuhkan perawatan di rumah sakit, membutuhkan perawatan intensif, ataupun meninggal. Ketika sakit, lansia dengan demensia juga cenderung lebih mungkin menunjukkan gangguan perilaku, yang akan membuat keluarga lebih cemas dan stres.

Di Indonesia, diperkirakan ada sekitar 1.2 juta orang dengan demensia pada tahun 2015, yang akan meningkat menjadi 2 juta di 2030 dan 4 juta orang pada tahun 2050. Data penelitian di Yogyakarta menunjukkan sekitar 20 persen lansia mengalami gangguan daya ingat yang mengganggu kehidupan sehari-hari.

Mengingat risiko lansia dengan demensia terkena COVID-19 sangat tinggi dan mendampingi lansia dengan demensia saat terkena COVID-19

mebutuhkan pendekatan khusus, Alzheimer Indonesia menyusun buku panduan tambahan untuk pendamping lansia dengan demensia. Buku ini diharapkan dapat membantu para pendamping dalam mengelola kondisi fisik dan mental para lansia dengan demensia serta kesehatan pendamping sendiri.

Tingkat bantuan yang dibutuhkan seseorang akan tergantung pada sejauh mana beratnya gejala demensia. Buku panduan ini, hanya mencakup pendampingan umum yang bisa dilakukan oleh lansia dengan demensia dan pendampingnya di tengah pandemi COVID-19 saat harus melakukan isolasi mandiri. Tentunya penanganan lebih lanjut dan konsultasi dengan dokter dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk penanganan lanjut yang lebih spesifik.

2. Kenapa Lansia dengan Demensia perlu perhatian khusus?

Lansia dengan demensia sangat berisiko tertular COVID-19, dan ketika tertular, kemungkinan berakhir dengan kematian sangat tinggi. Lansia dengan demensia seringkali tidak memahami

situasi pandemi saat ini, sehingga tidak memahami protokol kesehatan dan sulit mematuhi. Selain itu, lansia dengan demensia mengalami penurunan dalam kemampuan berkomunikasi, sehingga sulit mengungkapkan gejala yang dirasakan.

3. Lansia dengan demensia apakah bisa divaksinasi?

Vaksinasi dapat mengurangi risiko terinfeksi dan kematian pada lansia dengan demensia. Namun, bila lansia dengan demensia ini memiliki penyakit lain, maka sebaiknya dilakukan konsultasi dengan dokter yang merawat sebelum dilakukan vaksinasi agar dapat dilakukan evaluasi dulu.

4. Melindungi diri dan orang lain dengan protokol kesehatan

Masing-masing dari kita dapat terkena COVID-19 dan menyebarkannya ke orang lain, meskipun kita tidak merasa sakit ataupun bergejala. Pada banyak kasus, sumber penular adalah anggota

keluarga yang lebih muda yang terinfeksi namun tidak mengalami gejala apapun. Hal ini berarti protokol kesehatan di rumah harus dilakukan untuk melindungi para lansia, antara lain seperti:

- Kenakan masker yang menutupi keseluruhan mulut dan hidung saat berada di sekitar orang yang tidak tinggal bersama kita, atau saat kita atau orang di sekitar sedang tidak sehat.
- Terus menjaga jarak setidaknya 2 meter antara kita dan orang lain.
- Seringlah mencuci tangan. Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan pembersih tangan yang mengandung alkohol minimal 60%.
- Batasi interaksi langsung dengan orang lain, terutama saat di dalam ruangan.
- Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- Saat batuk dan bersin, tutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku bagian dalam Anda. Kemudian, cucilah tangan Anda.
- Bersihkan dan disinfeksi permukaan dan benda-benda yang sering Anda sentuh.

- Sedapat mungkin, hindari menyentuh permukaan yang sering disentuh umum dengan tangan kita langsung (misalnya: tombol lift, gagang pintu, saklar akses pintu untuk penyandang cacat, pegangan tangan, dll).
- Jangan berbagi piring, gelas minum, cangkir, atau peralatan makan, peralatan mandi (gayung, sikat gigi, handuk, dll)

Semakin banyak , semakin dekat dan semakin lama Kita berinteraksi, semakin besar kemungkinan Kita terkena atau menyebarkan virus COVID-19

5. Bagaimana prosedur cuci tangan di rumah ?

- Seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik, terutama setelah kita berada di tempat umum atau setelah membuang lendir/ingus, batuk, atau bersin.
- Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan pembersih tangan (*hand sanitizer*) yang mengandung setidaknya 60% alcohol. Semprot/balurkan ke seluruh permukaan tangan dan gosokkan hingga terasa kering.

- Lansia dengan demensia pada tahap tertentu akan membutuhkan bantuan untuk mencuci tangan dengan benar dan sering.
- Seringkali lansia dengan demensia sulit mengikuti protokol kesehatan, termasuk mencuci tangan. Dengan memberi kesempatan lansia untuk memilih wangi sabun yang disukai, mungkin akan membantu lansia untuk sering mencuci tangan.

6. Gejala spesifik apa yang perlu diperhatikan saat lansia dengan demensia terkena COVID-19?

Langkah pertama dalam merawat lansia dengan demensia adalah memahami bahwa perubahan perilaku atau gejala demensia yang memburuk harus diwaspadai, karena dapat menjadi indikasi infeksi COVID-19, stress, atau kecemasan yang memburuk. Tidak semua lansia dengan COVID-19 menunjukkan gejala khas COVID-19. Namun, ketika lansia dengan demensia terinfeksi COVID-19, mereka dapat mengalami gejala berikut:

- Peningkatan agitasi
- Meningkatnya kebingungan
- Kesedihan yang tiba-tiba
- Batuk
- Sulit bernafas
- Demam
- Berulang kali gemetar karena kedinginan
- Nyeri otot
- Sakit kepala
- Sakit tenggorokan
- Hilangnya kemampuan mengecap dan penghidu/ penciuman

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk perawatan lansia di rumah bila terkena Covid?

- Bila kondisi gejala ringan, dapat dipertimbangkan untuk melakukan perawatan di rumah. Suasana rumah akan membantu lansia dengan demensia merasa nyaman karena lebih familiar.
- Bantu lansia yang sakit mengikuti petunjuk dokter untuk perawatan dan pengobatan.

- Biasanya gejala berlangsung beberapa hari, dan kebanyakan orang biasanya merasa lebih baik setelah seminggu.
- Obat demam yang dijual bebas dapat dicoba diberikan untuk membantu lansia tersebut merasa lebih baik.
- Pastikan lansia yang sakit minum banyak cairan dan istirahat.
- Melaporkan kondisi kesehatan setiap hari atau apabila ada gejala perburukan kondisi kesehatan kepada petugas pemantauan melalui Whatsapp/telepon.

8. Tanda apa yang harus diperhatikan saat perawatan lansia dengan demensia di rumah ?

- Meskipun tanpa gejala atau gejala ringan, sebaiknya semua pasien yang melakukan isolasi mandiri telah menyiapkan nomor kontak dokter dan fasilitas kesehatan.
- Saat pemantauan, selalu perhatikan tanda gejala kegawatdaruratan seperti kondisi kesadaran yang menurun, batuk yang

bertambah berat, sesak, maupun kondisi berat lainnya yang menjadi perhatian pendamping/keluarga

- Saat ini nomor kontak hotline Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah 119 ext 9. Beberapa RS telah menyediakan jasa pendampingan pasien dengan isolasi mandiri.

9. Apa yang yang harus dilakukan terhadap anggota keluarga lain yang serumah jika Kita terkena COVID?

Penghuni rumah tangga lainnya tidak perlu mengasingkan diri, asalkan tindakan pencegahan dilakukan dengan ketat.

- Anda tidak boleh berbagi tempat tidur atau kamar dengan orang lain selama periode isolasi 14 hari. Anda harus tinggal di sebuah kamar terpisah di rumah (“kamar isolasi”) atau area/ruang yang terpisah dari orang lain.
- Selalu menggunakan masker selama isolasi mandiri dan jaga jarak minimal 2 meter dengan orang lain.

- Minimalkan waktu yang Anda habiskan di ruang bersama seperti kamar mandi, dapur, dan ruang duduk. Jaga agar ruangan tetap berventilasi baik (buka jendela untuk meningkatkan sirkulasi udara).
- Bersihkan permukaan seperti bangku dapur dan wastafel setelah Anda menggunakannya dan cobalah untuk tidak menyentuhnya setelah Anda membersihkannya.
- Pastikan Anda menggunakan handuk terpisah dari orang lain di rumah Anda, baik untuk mengeringkan diri setelah mandi maupun untuk mengeringkan tangan.
- Jika Anda menggunakan toilet dan kamar mandi yang juga digunakan orang lain di rumah, penting bagi Anda untuk membersihkannya setiap kali Anda menggunakannya (misalnya, menyeka permukaan yang bersentuhan dengan Anda).
- Anda harus menggunakan kertas toilet, handuk tangan, pasta gigi, dan perlengkapan lainnya yang disediakan untuk Anda sendiri selama isolasi diri.

- Jika Anda berbagi dapur dengan orang lain, hindari menggunakannya saat ada orang lain.
- Hindari makan bersama, bawa makanan ke kamar isolasi
- Mencuci peralatan makan bekas Anda secara terpisah. Jangan digabungkan dengan peralatan makan yang lain. Jangan lupa untuk menggunakan lap terpisah.
- Jangan mengundang atau mengizinkan pengunjung (termasuk teman dan keluarga) untuk memasuki rumah. Jika Anda ingin berbicara dengan seseorang gunakan telepon atau sarana komunikasi lainnya.
- Jika ada anggota keluarga yang tinggal bersama Anda yang tidak mengisolasi diri, ingatkan selalu bahwa anggota keluarga tersebut berisiko menularkan ke orang lain - sehingga ia harus patuh memakai masker, menjaga jarak, dan meminimalisir bertemu orang lain.

10. Apa yang harus dilakukan, bila ada lansia di rumah Anda yang POSITIF COVID-19 ?

1. Laporkan segera RT/RW/Puskesmas untuk segera dilakukan tindak lanjut
2. Lansia dengan demensia dan pendampingnya wajib selalu di rumah (isolasi mandiri)
- 3., Selalu gunakan masker medis setiap saat meski di dalam rumah (yang sakit maupun yang merawat) dan menjaga jarak
4. Pastikan semua yang berkontak erat, baik yang bergejala ataupun tidak, untuk segera menjalani pemeriksaan swab.
5. RT/RW/Puskesmas akan melakukan pemantauan harian pasien dan menentukan langkah tatalaksana terbaik untuk pasien.
6. Usahakan tidak ada kontak dengan orang serumah, segera disinfeksi benda-benda yang disentuh oleh pasien.
7. Tidur di kamar sendiri. Usahakan kamar mendapat sinar matahari, dan jendela dapat dibuka (Ventilasi baik). Usahakan ada kamar mandi sendiri khusus untuk yang sakit.
8. Alat makan dan minum dipisahkan dan dicuci terpisah, lebih baik dicuci sendiri

9. Berjemur setiap pagi pukul 9 dan sore pukul 4 selama 10-20 menit
10. Makan secara teratur makanan bergizi dan seimbang
11. Minum minimal 2 liter sehari (kecuali ada pembatasan cairan dari dokter)
12. Berkumur dengan obat kumur antiseptik 3 kali sehari (Pagi, Sore, Sebelum Tidur)
13. Dianjurkan meminum multivitamin
14. Mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* sesering mungkin
15. Mengamati adakah gejala demam, sesak, batuk, diare. Melapor ke aparat setempat (RT/RW/Satgas/Puskesmas) jika didapatkan gejala tersebut
16. Ukur suhu tubuh setiap hari dan perhatikan perkembangan kondisi tubuh. Jika memburuk, kontak hotline Kemenkes 119 ext. 9. Bila memungkinkan, sediakan termometer dan oksimeter di rumah. Jika suhu $>38^{\circ}$ dan saturasi oksigen $<95\%$ segera laporkan ke Satgas COVID/Puskesmas.
17. Terapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS): Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir 20 detik,

dan makan makanan bergizi. Orang yang merawat harus cuci tangan sebelum masuk dan sesudah keluar dari kamar lansia yang dirawat.

18. Bersihkan permukaan benda yang sering disentuh dengan cairan disinfektan (gagang pintu, meja, dan lain-lain)

19. Setelah 14 hari isolasi mandiri (dari tanggal pengambilan sampel swab) dan gejala mereda, maka lansia selesai isolasi mandiri.

11. Hal-hal apa saja yang sebaiknya dilakukan oleh pendamping saat merawat lansia dengan demensia terkena COVID-19?

Pendamping dan pasien lansia demensia harus mendapat dukungan dan panduan dari tenaga kesehatan terlatih. Secara umum panduan perawatan adalah sama seperti di atas. Namun beberapa yang perlu ditegaskan kembali adalah:

- Batasi pergerakan lansia dengan demensia di sekitar rumah dan minimalkan ruang bersama. Pastikan ruang bersama (misalnya dapur, kamar mandi) berventilasi baik.
- Batasi jumlah pendamping. Idealnya, tetapkan satu orang yang dalam kondisi sehat dan tidak

memiliki penyakit kronis untuk merawat lansia tersebut.

- Orang lain tidak diizinkan untuk berkunjung sampai lansia tersebut benar-benar pulih, tidak menunjukkan tanda atau gejala COVID-19, dan telah bebas dari masa isolasi.
- Jaga kebersihan tangan dengan rutin mencuci tangan. Mencuci tangan juga harus dilakukan sebelum dan sesudah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setiap kali tangan terlihat kotor.
- Masker medis harus disediakan untuk pasien, sebisa mungkin dipakai setiap saat oleh pasien, dan diganti setiap hari atau setiap kali basah dan kotor.
- Lansia harus mempraktikkan kebersihan pernafasan; yaitu batuk atau bersin ke siku bagian dalam atau tisu, lalu segera membuang tisu diikuti dengan mencuci tangan.
- Bahan yang digunakan untuk menutup mulut dan hidung harus dibuang atau dibersihkan dengan benar setelah digunakan (misalnya: membuang tisu, mencuci sapu tangan

menggunakan sabun atau deterjen biasa dan air).

- Pendamping harus memakai masker medis yang menutupi mulut dan hidung mereka ketika mereka berada di ruangan yang sama dengan lansia dengan demensia. Masker tidak boleh disentuh atau dipegang saat digunakan.
- Jika masker menjadi basah atau kotor karena lendir/cairan, masker harus segera diganti dengan masker baru yang bersih dan kering.
- Lepas masker dengan teknik yang tepat, yaitu dengan melepas ikatan atau talinya, bukan menyentuh bagian depan masker. Buanglah segera setelah digunakan dan selanjutnya cuci tangan.
- Hindari kontak langsung dengan cairan tubuh pasien, terutama cairan atau lendir dari mulut atau saluran pernapasan, dan tinja. Gunakan sarung tangan sekali pakai dan masker saat memberikan perawatan, menyentuh area mulut dan hidung lansia, dan saat menangani tinja, urin, dan limbah lainnya.

- Cuci tangan sebelum memakai masker dan sarung tangan dan setelah melepas sarung tangan dan masker.
- Tergantung kondisi, sebaiknya kenakan sarung tangan sekali pakai.

12. Bagaimana cara menggunakan masker yang baik?

Pada masa pandemi, penggunaan masker sangat dibutuhkan untuk mengurangi resiko terinfeksi COVID-19.

- Penggunaan masker yang dianjurkan saat ini adalah masker bedah.
- Prosedur pemakaian masker dimulai dengan mencuci tangan dengan benar.
- Pada penggunaan masker bedah, pastikan sisi luar adalah yang berwarna dan sisi dalam yang berwarna putih.
- Pasang tali masker dengan baik. Jika tali masker perlu diikat, ikat bagian atas terlebih dahulu, kemudian bagian bawahnya.
- Pastikan masker menutupi hidung, mulut, dan dagu dengan sempurna.

- Pastikan pula bagian yang ada logamnya berada di batang hidung.
- Lekukkan strip logam mengikuti lekukan hidung hingga tidak ada menyisakan lubang.
- Hindari menyentuh bagian tengah masker saat menggunakan dan melepas masker.
- Setelah digunakan, buang masker ke tempat sampah dan cuci tangan Anda hingga bersih setelah menggunakan masker.

13. Para pendamping lansia dapat mengalami stress dan depresi, bagaimana mencegahnya ?

Selama pandemi ini, pendamping menjadi pertahanan lini pertama pencegahan terhadap COVID dan bertugas merawat bila lansia dengan demensia terkena COVID. Pendamping sering mengalami stres karena beban kerja yang berat, kelelahan, dan situasi lain yang datang dengan keadaan darurat. Untuk menjaga lansia dengan demensia di tengah pandemik, pendamping harus sehat dan berpikir jernih. Berikut adalah beberapa tips tentang cara merawat diri sendiri:

- Makan makanan yang sehat, cukup tidur serta olahraga teratur untuk membantu mengurangi stres. Aktivitas sederhana seperti berjalan,

peregangan, dan pernapasan dalam dapat membantu menghilangkan stres.

- Pertahankan rutinitas. Cobalah untuk makan dan tidur pada waktu yang teratur untuk memastikan pendamping mendapatkan istirahat yang cukup. Sertakan aktivitas positif atau menyenangkan dalam jadwal. Jika memungkinkan, jadwalkan olahraga ke dalam rutinitas harian.
- Beristirahatlah dari menonton, membaca, atau mendengarkan berita, tentang pandemi berulang kali. Jika ingin tetap mengikuti perkembangan pandemi, kunjungi situs Kemenkes atau berita dari media terpercaya untuk rekomendasi terbaru tentang apa yang dapat Anda lakukan untuk melindungi diri sendiri dan keluarga.
- Luangkan waktu untuk bersantai. Cobalah untuk melakukan aktivitas yang disukai.
- Terhubung dengan orang lain. Tetap berkomunikasi dengan keluarga dan teman. Berbicara dengan seseorang yang dipercayai tentang kekhawatiran dan perasaan akan dapat membantu.

- Bila pendamping lansia dengan demensia belum tergabung di Alzheimer Indonesia (ALZI), silahkan kontak Hotline ALZI. Bergabung dan berbagi dengan pendamping lainnya akan membuat nyaman dan mengingatkan bahwa kita tidak sendirian.
- Memiliki pendamping cadangan. Jika pendamping utama terkena COVID-19, pendamping cadangan akan memastikan bahwa lansia dengan demensia terus menerima perawatan yang memadai. Pendamping utama dapat fokus merawat dan memulihkan diri sendiri.
- Berkonsultasi dengan petugas kesehatan jika stres terus berlangsung dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

14. Bagaimana membersihkan area dan lingkungan yang terpapar lansia dengan COVID-19?

- Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh di ruangan tempat pasien dirawat, seperti meja samping tempat tidur, sisi tempat

tidur, dan perabotan kamar tidur lainnya setidaknya sekali sehari.

- Bersihkan dan disinfeksi permukaan kamar mandi dan toilet setidaknya sekali sehari. Sabun atau deterjen rumah tangga biasa harus digunakan terlebih dahulu untuk membersihkan. Setelah dibilas, selanjutnya dapat diberikan disinfektan.
- Gunakan seprai dan peralatan makan khusus untuk pasien. Barang-barang ini harus dibersihkan dengan sabun dan air setelah digunakan dan dapat digunakan kembali daripada dibuang.
- Tempatkan seprai yang terkontaminasi ke dalam kantong cucian. Jangan kocok cucian kotor dan hindari bahan yang terkontaminasi bersentuhan dengan kulit dan pakaian.
- Bersihkan pakaian pasien, seprai, handuk mandi, dan lap tangan pasien menggunakan sabun cuci biasa dan air, atau cuci dengan mesin cuci dengan deterjen rumah tangga biasa, dan keringkan secara menyeluruh.
- Setelah digunakan, sarung tangan dengan bahan yang bisa digunakan kembali harus

dibersihkan dengan sabun dan air dan didekontaminasi dengan larutan disinfektan. Sarung tangan sekali pakai (misalnya: bahan lateks) harus dibuang setelah digunakan. Cuci tangan sebelum memakai dan setelah melepas sarung tangan.

- Limbah yang dihasilkan di rumah saat merawat pasien COVID-19 selama masa pemulihan dapat bersifat infeksius. Oleh karena itu, limbah ini harus dikemas dalam kantong yang kuat dan ditutup, sebelum dibuang dan akhirnya dikumpulkan oleh petugas kebersihan khusus. Namun jika layanan seperti itu tidak ada, sampah dapat dikubur. Pembakaran sampah adalah pilihan yang paling tidak dianjurkan, karena buruk bagi kesehatan manusia dan lingkungan. Jangan mencampur limbah infeksius dengan sampah rumah tangga biasa. Jangan membuang limbah infeksius ke selokan/sungai/badan air lainnya.
- Hindari jenis paparan lain terhadap barang-barang yang terkontaminasi dari lingkungan sekitar pasien (misalnya: jangan berbagi sikat

gigi, rokok, peralatan makan, handuk, lap, atau sprei).

15. Bagaimana cara membuat cairan disinfektan ?

Cairan disinfektan dapat dibuat dengan menggunakan cairan pemutih pakaian (banyak dijual di pasaran), yaitu Cairan hipoklorit 0.5% (larutan pemutih diencerkan 1:9 takar air). Cara membuat: ambil cairan pemutih Natrium hipoklorit 5.25% yang banyak dijual di pasaran sebanyak 100 ml, lalu diencerkan dengan menambahkan 900 ml air (dibulatkan untuk mempermudah).

16. Bagaimana membersihkan alat pelindung diri yang masih bisa dipakai (celemek, sarung tangan, dll)?

- a. Rendam larutan sabun selama 10 menit
- b. Cuci dengan cara disikat/dengan menggunakan alat cuci yang lain seperti spons
- c. Bilas di bawah air mengalir

- d. Rendam dengan cairan disinfektan selama 5 - 10 menit
- e. Bilas di bawah air mengalir dan keringkan
- f. Simpan di dalam wadah tertutup

Referensi

Alzheimer Indonesia. Statistik demensia. Diakses pada [Juni 2021]. Tersedia dalam <https://alzi.or.id/statistik-tentang-demensia/>

Alzheimer's Association. Coronavirus (COVID-19): Tips for Dementia Caregivers. Diakses pada [Juni 2021]. Tersedia dalam [https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

Kementerian Kesehatan RI . Protokol isolasi mandiri. Diakses pada [Juni 2021]. Tersedia dalam http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2020/03/Infografis_Protokol_Isolasi_Mandiri_Covid_19.pdf

Kementerian Kesehatan RI. Ayo kita Kelola Limbah Infeksius COVID 19 di Rumah Tangga dengan Aman. Diakses pada [Juli 2021]. Tersedia dalam [https://www.unicef.org/indonesia/media/7441/file/Pocket%20book%20for%20infectious%20waste%20management%20\(Indonesian\).pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/7441/file/Pocket%20book%20for%20infectious%20waste%20management%20(Indonesian).pdf)

Komite Penanganan COVID 19 dan Pemulihan Ekonomi. Nasional Panduan isolasi mandiri. Diakses pada [Juni 2021]. Tersedia dalam <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/panduan-isolasi-diri>

National Department of Health South Africa. Guidelines For Quarantine And Isolation In Relation To Covid-19 Exposure And Infection. Diakses pada [Juni 2021]. Tersedia dalam <https://www.nicd.ac.za/wp-content/uploads/2020/05/Guidelines-for-Quarantine-and-Isolation-in-relation-to-COVID-19.pdf>

[World Health Organization. Home care for COVID-19 patient. Diakses pada \[Juni 2021\]. Tersedia dalam <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36---safe-care-at-home>](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36---safe-care-at-home)

Rumah Sakit Akademik Universitas Gajah Mada. Panduan isolasi mandiri . Diakses pada [Juni 2021]. Tersedia dalam <https://rsa.ugm.ac.id/2021/01/panduan-isolasi-mandiri/>

Jaga agar LANSIA terhindar dari COVID-19



Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19



Dengan bahasa sederhana, keluarga, pengasuh, (jika dibutuhkan petugas kesehatan) memberi pengertian tentang COVID-19 serta pesan-pesan berikutnya.

Pastikan lansia paham dan menerima kondisi ini.

Saat memberi penjelasan, gunakan masker, jaga jarak dan tangan steril serta pakaian juga bersih.

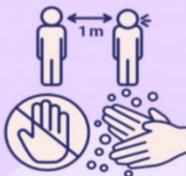


Tetap jaga kondisi lingkungan yang BERSIH, AMAN dan NYAMAN, ventilasi dan cahaya matahari cukup.



Tetap berada di rumah / panti - wreda / senior living, melakukan kegiatan rutin, berjemur di bawah sinar matahari secukupnya dan berjarak satu dengan yang lainnya.

Cukup istirahat dan tidur, minimal 6-8 jam sehari atau lebih



Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi. Jauhi orang sakit, sering cuci tangan pakai sabun.



Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral)

Cukup minum, sayur dan buah-buahan. Bila diperlukan minum multi vitamin



Tunda pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi pastikan obat-obatan yang harus diminum setiap hari tetap cukup persediannya.

Keluarga/pengasuh memastikan lansia minum obat secara teratur.



HOTLINE COVID-19 :
119 ext 9

Direktorat Kesehatan Keluarga – Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat



Sumber: <https://alzi.or.id/jaga-agar-lansia-terhindar-dari-covid-19/>

Saatnya Mulai Memakai **MASKER GANDA**

? Hasil studi menyimpulkan bahwa **memakai masker ganda (kombinasi masker medis dan masker kain) dapat mengurangi risiko terpapar COVID-19 secara signifikan.**

Begitu juga dengan memakai masker medis yang talinya diikat dan disisipkan agar **meminimalisir rongga saat pemakaian.**



KNOT AND TUCK



DOUBLE MASK

Sumber : CDC

Sumber: Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan - Kementerian Kesehatan RI/<https://twitter.com/farmalkesri>



Alzheimer's Indonesia

Kenali 10

Gejala Umum Demensia Alzheimer
Dari Sekarang!

1 Gangguan Daya Ingat

Sering lupa akan kejadian yang baru saja terjadi, lupa janji, menanyakan dan menceritakan hal yang sama berulang kali, lupa tempat parkir di mana (dalam frekuensi tinggi).



2 Sulit Fokus

Sulit melakukan aktivitas, pekerjaan sehari hari, lupa cara memasak, mengoperasikan telepon, handphone, tidak dapat melakukan perhitungan sederhana, bekerja dengan waktu yang lebih lama dari biasanya.



3 Sulit Melakukan Kegiatan Familiar

Seringkali sulit untuk merencanakan atau menyelesaikan tugas sehari-hari, bingung cara mengemudi, sulit mengatur keuangan.



4 Disorientasi

Bingung akan waktu (tanggal, hari-hari penting), bingung dimana mereka berada dan bagaimana mereka sampai disana, tidak tahu jalan pulang kembali ke rumah.



5 Kesulitan Memahami Visuo Spasial

Sulit untuk membaca, mengukur jarak, membedakan warna, membedakan sendok atau garpu, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin, menuangkan air di gelas namun tumpahkan tidak tepat penguangannya.



6 Gangguan Berkomunikasi

Kesulitan berbicara dan mencari kata yang tepat untuk menjelaskan suatu benda, seringkali berhenti di tengah percakapan dan bingung untuk melanjutkan.



7 Menaruh Barang Tidak Pada Tempatnya

Lupa dimana meletakkan sesuatu, bahkan kadang curiga ada yang mencuri atau menyembunyikan barang tersebut.



8 Salah Membuat Keputusan

Berpakaian tidak serasi, memakai kaus kaki berbeda warna antara kiri & kanan, Tidak dapat merawat diri dengan baik, tidak dapat memahami jumlah uang yang perlu dibayar dalam transaksi.

