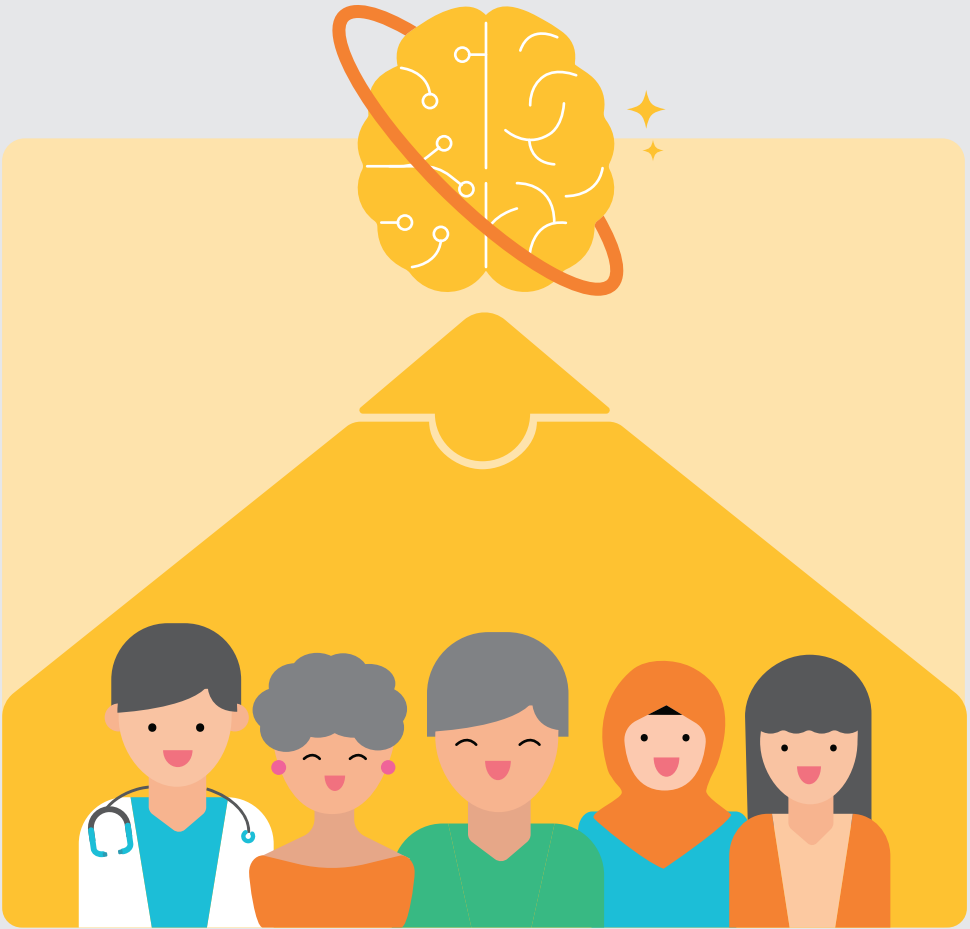




Panduan Perawatan Demensia

Panduan Perawatan Demensia yang Dirancang Khusus
untuk Perawat Indonesia



Pusat Perawatan Demensia Rumah Sakit Taipei City dan One-Forty (sebuah LSM yang peduli terhadap pendidikan pekerja migran) bekerja sama melalui kuesioner online dan forum diskusi, guna memahami secara mendalam kesulitan dan masalah yang dihadapi oleh teman-teman pekerja migran dalam proses merawat pasien demensia. Dengan panduan ini, kami berharap keluarga pasien demensia dan pekerja migran dapat memiliki pemahaman yang lebih positif tentang perawatan demensia, sehingga keduanya dapat menjadi tim yang baik satu sama lain dalam perjalanan merawat pasien demensia ini, dan tidak merasa sendirian dalam perjuangannya.

Buku panduan ini terdiri dari tiga bagian:

Bagian Pertama: Mengenal Demensia

Apa perbedaan antara demensia dan penuaan? Apa saja gejala demensia?

Bagian Kedua:

Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia

Sebagai seorang perawat, kamu dapat menggunakan tips ini untuk berinteraksi dengan pasien demensia.

Bagian Ketiga:

Menjadi Rekan Perawatan Demensia yang Baik

Selain merawat pasien demensia, jangan lupa untuk menjaga diri sendiri juga!



Daftar isi

Perbedaan Demensia dan Penuaan	01
Masalah Gangguan Mental pada Demensia dan Strategi Penanganannya	02
Sepuluh Tanda-tanda Demensia	03
Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia STE²P : Senyum	09
Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia STE²P : Berterima Kasih	10
Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia STE²P : Kontak Mata	11
Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia STE²P : Merangkul Momen Ini	12
Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia STE²P : Sabar	13
Mengevaluasi Tingkat Stresmu	15
Cara Mengatasi Stres	16

Mengenal Demensia



Demensia bukanlah proses penuaan yang normal, melainkan kumpulan gejala (sindrom). Gejala tersebut tidak hanya melibatkan penurunan kemampuan ingatan, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi kognitif, termasuk kemampuan berbahasa, persepsi spasial, kemampuan perhitungan, kemampuan penilaian, kemampuan berpikir abstrak, perhatian, dan berbagai aspek lainnya. Pada saat yang sama, mungkin muncul gejala perilaku yang mengganggu, perubahan kepribadian, mengkhayal, atau halusinasi.

Perbedaan Demensia dan Penuaan

Penuaan

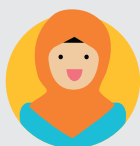
Mungkin melupakan beberapa hal, tetapi akan teringat kembali setelah diingatkan oleh orang lain atau teringat sendiri.

Demensia

Untuk kata-kata yang diucapkan atau tindakan yang dilakukan akan sepenuhnya terlupakan. Bahkan setelah diingatkan oleh orang lain, pasien demensia tidak dapat mengingat kembali.

Masalah Gangguan Mental pada Demensia dan Strategi Penanganannya

Gejala gangguan mental yang umum terjadi pada pasien demensia termasuk: depresi, mengkhayal, halusinasi, disorientasi, sindrom matahari terbenam, dan lain-lain. Beberapa masalah perilaku yang muncul pada demensia meliputi: perilaku agresif, repetisi yang berulang, gangguan tidur, kebingungan arah, berkelana, makan berlebihan, mengumpulkan benda dalam jumlah yang tidak wajar, perilaku seksual yang tidak pantas, dan lain-lain. Semua perilaku tersebut dapat terjadi pada berbagai tahapan demensia.



Tetap semangat, jangan mengeluh, selalu mencari solusi ketika menemukan kesulitan

Alwiyah, seorang pekerja migran yang merawat pasien demensia selama lima tahun

Dalam menghadapi pasien demensia, kamu dapat menerapkan tiga prinsip berikut:

Mengendalikan emosi: Mengulang instruksi, berbicara dengan suara lembut, dan menggunakan gerakan yang lembut dapat membantu mengurangi masalah perilaku mental pada pasien demensia.

Menjaga harga diri: Jangan memperlakukan mereka seperti anak kecil.

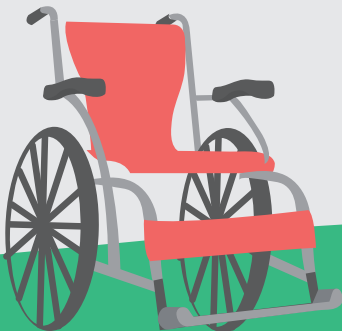
Menerima dengan toleran : Terkait masalah gangguan mental yang terjadi, jangan menyalahkan, jangan mengoreksi, dan jangan mencoba meyakinkan.



Apa yang harus dilakukan apabila pasien tidak tidur di malam hari, suka mengajak keluar rumah dan selalu berteriak?

Marfuah, seorang pekerja migran yang merawat nenek berusia 80 tahun yang menderita demensia

- 01** Tetapkan rutinitas tidur yang teratur dengan membuat beberapa ritual sebelum tidur, seperti mengurangi cahaya atau menggunakan cahaya kuning, mendengarkan musik, pijatan, atau berendam kaki untuk menenangkan sistem saraf.
- 02** Tingkatkan aktivitas selama siang hari dan terpapar cahaya matahari.
- 03** Atur jadwal aktivitas siang hari yang sesuai, tetapi tetap fleksibel dan hindari membuat pasien terlalu lelah.



Sepuluh Tanda-tanda Demensia

01

Gangguan Daya Ingat

Salah satu gejala paling menonjol adalah sering lupa/pikun. Berbeda dengan lupa pada umumnya, ODD (Orang Dengan Demensia) akan kesulitan untuk mengingat suatu hal yang baru saja terjadi. Hal ini membuat ODD cenderung mengulang cerita atau bertanya hal yang sama berkali-kali.

02

Sulit Fokus

ODD biasanya menunjukkan gejala sulit untuk fokus sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti memasak hingga menggunakan telepon. Akibat kesulitan fokus ini, ODD juga sulit untuk melakukan perhitungan yang sederhana dan membutuhkan waktu lebih lama dari biasanya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

03

Sulit Melakukan Kegiatan yang Familiar

Gejala lain yang ditunjukkan ODD adalah kesulitan dalam melakukan kegiatan yang familiar dan sering dilakukan sehari-hari, tanpa perlu berpikir lebih lanjut. ODD umumnya akan bingung menyelesaikan aktivitas harian seperti memakai pakaian, menyiapkan masakan/makanan, mengatur keuangan, hingga mengemudi kendaraan.



04

Disorientasi

Mengalami disorientasi atau kebingungan akan waktu dan tempat merupakan bagian dari gejala yang kerap ditunjukkan ODD. ODD seringkali tidak tahu jalan kembali pulang ke rumah atau bahkan ke tempat yang sudah mereka kenali sebelumnya. ODD juga akan sulit membedakan waktu siang dan malam ataupun pergantian hari dan tanggal.

05

Kesulitan Memahami Visuospasial

Visuospasial adalah kemampuan otak untuk memahami jarak dan ruang dari penglihatan mata. Gangguan visuospasial menyebabkan ODD kesulitan membaca, membedakan warna, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin saat berjalan, hingga sulit menuang air ke dalam gelas.

06

Gangguan Komunikasi

Kemampuan berkomunikasi ODD akan terganggu dan mengakibatkan ia sulit untuk berbicara dan mencari kata yang tepat. Karena itu, ODD terkadang berhenti di tengah percakapan dan kebingungan untuk melanjutkan kalimatnya. ODD juga mengalami kesulitan dalam mengikuti dan memahami percakapan sehingga ODD menjadi lebih pasif.

Sepuluh Tanda-tanda Demensia

07 Menaruh Barang Tidak Pada Tempatnya

Lupa di mana meletakkan barang juga sering ditemukan pada ODD. Tak jarang, ODD menuduh orang lain mencuri atau menyembunyikan barang tersebut, karena lupa atau karena ODD tidak meletakkan barang tersebut pada tempat yang seharusnya.

08 Salah Membuat Keputusan

Gangguan pada otak yang terjadi pada ODD dapat membuat ODD kesulitan untuk membuat keputusan yang tepat. Salah satu contoh yang dapat terjadi adalah berpakaian terbalik atau tidak serasi. ODD dapat menggunakan kaos kaki berwarna merah di kiri dan kaos kaki berwarna biru di kanan tanpa merasa ada masalah. Selain itu, ODD juga dapat mengalami kesulitan dalam proses transaksi pembayaran dan kerap memberikan jumlah uang yang tidak sesuai dari yang seharusnya dibayarkan.

09 Menarik Diri Dari Pergaulan

Gejala yang timbul pada ODD dapat membuat ODD kehilangan semangat ataupun inisiatif untuk melakukan suatu aktivitas ataupun hobi. Hal ini perlahan akan membuat ODD menjadi pasif dan menarik diri dari aktivitas sosial.



10

Perubahan Perilaku dan Kepribadian

ODD dapat mengalami perubahan perilaku dan kepribadian menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, curiga, dan emosi yang tidak stabil. Tak jarang ODD merasa mudah kecewa dan putus asa baik di lingkungan rumah ataupun pekerjaan. Ia mungkin menjadi lebih pendiam, kehilangan kepercayaan diri, dan lebih sering menyendiri.

Referensi: Alzheimer Indonesia

Saya pernah menjaga Ama yang berusia 89 tahun yang kini sudah almarhumah. Saya rasa beliau mengalami demensia karena sering lupa dengan apa yang baru saja dikerjakan, terkadang lupa dengan nama anak beliau.



Vina, seorang pekerja migran yang merawat nenek berusia 89 tahun selama satu tahun



Tips Berinteraksi dengan Pasien Demensia : STE²P



Dalam merawat pasien demensia, kamu dapat menggunakan prinsip STE²P untuk berinteraksi dengan mereka. STE²P mewakili lima poin penting, yakni:

S : Smile | Senyum

T : Thanks | Berterima Kasih

E : Eye Contact | Kontak Mata

E : Embracing the Moment | Merangkul Momen Ini

P : Patience | Sabar



Smile | Senyum

- Menghadapi pasien demensia dengan senyuman.
- Meskipun pasien lupa siapa kamu, tetaplah memperkenalkan dirimu dengan senyuman kepada pasien demensia.
- Meskipun pertanyaan yang sama terus-menerus ditanyakan, tetaplah menjawab dengan senyuman.
- Saat merawat pasien demensia atau menghadapi kesulitan yang timbul akibat perilaku mereka yang bermasalah, ingatlah untuk selalu tersenyum.
- Setiap hari, tersenyumlah pada dirimu sendiri dan biarkan suasana hati yang baik menular pada pasien demensia.

Selalu tersenyum, selalu ajak bicara, minta ia menceritakan apa yang ia ingat, ajarkan pasien untuk mengingat nama kita. Saat ia dalam kondisi yang kurang baik, ajaklah ia berbicara dan perlahan-lahan menenangkannya.



Lisa, seorang pekerja migran yang merawat pasien demensia selama lima tahun



Thanks | Berterima Kasih

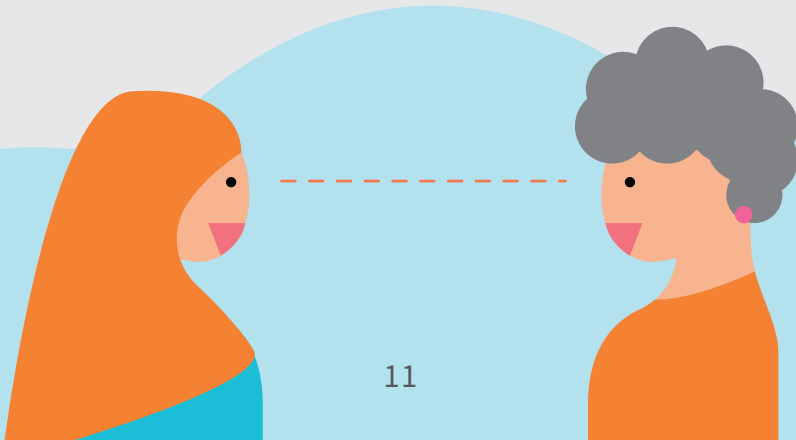
- Merespons isu-isu yang penting bagi pasien demensia pada saat ini.
- Ketika mendapatkan bantuan dari pasien demensia, jangan lupa mengucapkan terima kasih.
- Jika pasien demensia menyebabkan sedikit kesulitan ketika memberi bantuan, tetaplah berpikir secara positif.
- Ucapkan terima kasih pada diri sendiri dan memotivasi diri sendiri atas kerja keras yang dilakukan.
- Berterima kasih kepada orang lain yang membantu merawat pasien demensia, dan minta mereka juga mengungkapkan rasa terima kasih kepada diri sendiri.





Eye Contact | Kontak Mata

- Menurunkan tubuh dan memandang lurus pada pasien demensia.
- Ketika berbicara dengan pasien demensia, pastikan ia dapat melihat wajahmu dan memahami bahwa kamu sedang berbicara dengannya.
- Jangan menghindari tatapan mata pasien demensia.
- Saat berbicara atau merawat pasien demensia, pandangan mata harus lembut.
- Ketika harus meninggalkan pasien demensia sementara, tambahkan gerakan tubuh dengan tatapan mata untuk menjelaskan bahwa kamu akan pergi sebentar.





Embracing the Moment | Merangkul Momen Ini

- Memahami pengalaman dan kelebihan yang dimiliki oleh pasien demensia di masa lalu.
- Ketika pasien mengalami kebingungan tentang waktu dan tempat, bicarakan hal-hal yang terkait dengan konteks waktu dan tempat tersebut.
- Mendengarkan isi pembicaraan pasien demensia untuk mengetahui kebutuhan mereka saat ini.
- Tidak menyalahkan, bertengkar, atau mengoreksi mereka.
- Bersikap empati terhadap masalah atau perilaku pasien demensia, sambil memerhatikan perbedaan individual mereka.

Harus sabar, pahami masa lalu mereka, tentang pekerjaannya dulu dan kebiasaan-kebiasaannya, karena kebanyakan pasien demensia akan mengulang-ngulang perkataan atau pertanyaan tentang kejadian di kehidupan mereka yang dulu. Pahami, beri jawaban yang bisa membuat mereka tenang, jangan bosan karena mereka akan mengulang pertanyaan-pertanyaan yang sama. Semangat!



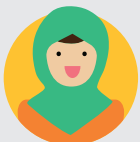
Wati, seorang pekerja migran yang merawat nenek berusia 90 tahun yang menderita demensia



Patience | Sabar

- Mendengarkan dengan sabar ketika pasien demensia sedang berbicara.
- Ketika mereka mengulang pertanyaan yang sama, jawablah seolah-olah itu adalah pertanyaan yang pertama kali mereka tanyakan.
- Jika pasien demensia mengulang pertanyaan yang sama, jawabannya bisa tetap sama.
- Karena kemampuan pemahaman dan berpikir pasien demensia menurun, berikan waktu yang sedikit lebih lama untuk menunggu respons.
- Ketika seseorang mengajukan pertanyaan kepada penderita demensia, cobalah untuk tidak membantu menjawab jika ia masih dapat berbicara.

Merawat pasien demensia harus memiliki kesabaran ekstra. Jika kita bisa memahami pasien dan merawatnya dengan penuh kasih sayang, pasien juga akan suka dan nyaman bersama kita. Tidak ada pekerjaan yang sulit, semua butuh ketelatenan. Jika kita sudah terbiasa, semua pekerjaan itu pasti akan terasa menyenangkan.

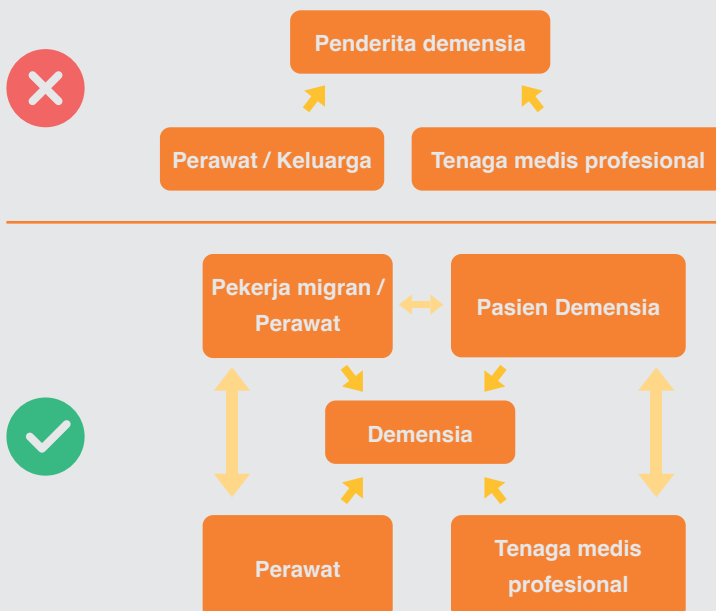


Yati, seorang pekerja migran yang merawat pasien demensia selama tiga tahun

Menjadi Rekan Perawatan Demensia yang Baik

Dalam menjaga demensia, seharusnya tidak menganggap pasien demensia sebagai objek yang perlu kita obati atau perbaiki, bahkan bukanlah musuh kita ataupun menganggap mereka sebagai subjek/individu yang harus ditangani.

Konsep perawatan yang baik seharusnya melibatkan kerjasama tim, antara pasien demensia, perawat profesional, keluarga, dan pekerja migran. Semua orang bersama-sama menghadapi penyakit demensia, dan bersatu dalam melawan ancaman yang dibawa oleh penyakit ini. Melalui empati dan perhatian, struktur perawatan tim dapat dibentuk.





Mengevaluasi Tingkat Stresmu

Merawat pasien demensia adalah pekerjaan yang sangat menantang. Sebagai seorang perawat, jangan lupa untuk menjaga kondisi fisik dan mental kamu dengan baik. Kamu dapat menggunakan beberapa pertanyaan berikut untuk mempertimbangkan tingkat stresmu saat ini. Jika kamu menjawab "ya" untuk salah satu pertanyaan tersebut, itu menandakan bahwa kamu sedang menghadapi beban dan tekanan yang berat. Kami sarankan kamu untuk mencari bantuan dari keluarga, teman, atau sumber daya sosial untuk memastikan kamu dan pasien yang kamu rawat dapat memiliki kualitas hidup yang baik.

Pertanyaan	Ya	Tidak
Karena merawat pasien demensia, saya merasakan dorongan untuk melarikan diri dari pekerjaan ini.	☐	☐
Saya merasa marah saat merawatnya.	☐	☐
Meskipun setelah liburan, saya tetap tidak dapat mengatur emosi saya saat merawat pasien demensia.	☐	☐
Merawatnya membuat saya merasa hancur dan tidak dapat mengendalikan emosi saya.	☐	☐
Karena merawatnya, saya sering disalahkan dan saya merasa ingin menangis tanpa alasan yang jelas.	☐	☐
Karena kurangnya kepercayaan dari majikan, saya merasa lemah dan tidak berdaya.	☐	☐

Cara Mengatasi Stres

Ketika kamu merasa terlalu stres, kamu dapat mencoba beberapa cara menghadapinya seperti berikut :

01 | Menyadari tanda-tanda stres

Apakah kamu sering sulit tidur, mengalami insomnia, mudah marah, atau merasa sedih? Ini adalah tanda-tanda stres, jangan mengabaikannya.

Cari bantuan dari tenaga profesional jika perlu.

02 | Menjaga sikap positif dan optimis

Gantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, pertahankan suasana hati yang menyenangkan.

03 | Makan dan tidur yang cukup

Kamu membutuhkan energi yang cukup untuk melakukan pekerjaan perawatan dengan baik, serta menjaga kesehatanmu. Perhatikan pola makan yang seimbang dan tidur yang cukup, jaga tubuh tetap sehat!



**Untuk semua PMI, jaga kesehatan kamu sendiri.
Gunakan waktu dan kesempatan sebaik
mungkin, semangat!**

Sari, seorang pekerja migran yang merawat pasien demensia berusia 85 tahun selama empat tahun

04 | Memberi pujian dan dorongan pada diri sendiri setiap hari

Apresiasi adalah hal penting dalam pekerjaan perawatanmu, jadi puji diri sendiri setiap hari: Pekerjaan perawatan saya berharga, dan merawat diri sendiri juga penting!

05 | Sisihkan waktu untuk istirahat

Terlepas dari seberapa sibuknya kamu, berikan diri sendiri waktu untuk istirahat, lakukan hal-hal yang kamu sukai.



Saat liburan, saya suka mendaki gunung. Setelah mencapai puncak dan berteriak dengan keras, suasana hati saya menjadi sedikit lebih baik.

Sulastri, seorang pekerja migran yang merawat pasien demensia selama tiga tahun

06 | Pertahankan kegiatan sosial dan hobi

Tetap menyediakan ruang untuk dirimu sendiri, ikuti pertemuan, bergabung dengan kelompok sosial, dan lainnya. Ini dapat membantu kamu menyesuaikan diri dengan stres perawatan.

07 | Manfaatkan sumber daya sosial

Mencari bantuan dari luar bukan berarti kamu tidak mampu, bertarung sendirian akan membuat kamu merasa lelah secara fisik dan mental, serta tidak dapat melakukan pekerjaan perawatan dengan baik. Manfaatkan sumber daya sosial atau sumber daya pemerintah yang ada agar perawatanmu berjalan lebih lancar.

08 | Menerima emosi diri sendiri dan emosi pasien

Emosi adalah hal yang normal. Menahan emosi hanya akan menyebabkannya terus menumpuk hingga meledak, akibatnya akan sulit dikelola. Belajar menerima kekecewaan dan kemarahanmu, serta mencari saluran pelepasan yang sehat, seperti olahraga atau menghubungi layanan konseling.



Sebagai seorang perawat, saya membutuhkan pelukan. Cukup dengan pelukan, itu bisa menenangkan stres saya.

Kristina, seorang pekerja migran yang merawat kakek berusia 80 tahun yang menderita penyakit demensia selama lima tahun

09 | Kamu tidak sendirian

Ada banyak perawat seperti kamu, jadi kamu dapat bergabung dengan kelompok dukungan yang diadakan oleh lembaga masyarakat, saling mendukung dan memberi semangat kepada perawat lainnya, sehingga kamu akan merasa bahwa kamu tidak sendirian dalam perjalanan perawatan ini.

Kami mengundang kamu untuk bergabung di Komunitas Perawatan Demensia khusus untuk Pekerja Migran Indonesia. Di dalam komunitas ini, selain berbagi pengetahuan tentang perawatan secara profesional, juga akan ada kegiatan berinteraksi yang diselenggarakan secara tidak tetap agar kamu sebagai perawat dapat memperoleh kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional yang lebih banyak lagi.



Scan QR Code
untuk bergabung
ke komunitas ini



Unit Produksi | Pusat Perawatan Demensia Rumah Sakit Taipei City, One-Forty

Editor Konten |

Liu Jian Liang, Direktur Pusat Perawatan Demensia Rumah Sakit Taipei City dan

Lin Nai Yu, Pusat Perawatan Demensia Rumah Sakit Taipei City

Desain Tata Letak | One-Forty

