

[Free Printable Sheet]:

Penting! Kenali Lebih Dekat Sindrom Geriatri Lansia



Sindrom geriatri adalah kumpulan keluhan kesehatan yang sering terjadi pada orang yang berusia di atas 60 tahun atau lanjut usia (lansia) akibat proses penuaan. Sindrom ini dapat mengarah pada penurunan kualitas hidup lansia bila tidak disiasati dengan baik. Berikut adalah beberapa keluhan sindrom geriatri beserta apa yang dapat kita lakukan sebagai keluarga atau perawat lansia (*caregiver*):

1. Gangguan Instabilitas Postural: Terjatuh, Gangguan Keseimbangan dan Osteoporosis (Pengeroposan Tulang)

Keluhan sering terjatuh pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, di antaranya seperti penurunan penglihatan, memburuknya reflek tubuh dan sendi, pengeroposan tulang, dan bahkan masalah keseimbangan seperti gangguan sensitivitas saraf karena diabetes.

Cara Menyiasati:

Dukunglah lansia untuk menjalani fisioterapi dan aktivitas fisik terpantau guna meningkatkan kemampuan gerak tubuh, serta menghindari alkohol dan rokok yang dapat menurunkan massa tulang. Dapat juga memfasilitasi lansia dengan kursi roda atau tongkat (sesuai kondisi lansia) dan pengondisian lingkungannya (penerangan yang cukup, lantai kering, dan lainnya).

2. Gangguan Fungsi Otak & Mental: Demensia

Demensia adalah kumpulan gejala yang memengaruhi fungsi otak dalam mengingat (kehilangan memori), berpikir, berbicara (kesulitan berkomunikasi/berbahasa), dan bahkan berperilaku (berperilaku aneh, mudah tersinggung, halusinasi, depresi). Kondisi ini dapat terjadi karena kerusakan sel-sel saraf otak yang merupakan bagian dari proses penuaan alami dan dapat dipicu oleh pola hidup tidak sehat.

Cara Menyiasati:

Dukunglah lansia untuk menjalani pola hidup sehat. Makanan bergizi terutama yang mengandung antioksidan, asam lemak, omega-3, dan vitamin E (ikan, kacang-kacangan, sayur, dll) bisa melindungi sel-sel otak dari kerusakan. Olahraga aerobik (seperti berjalan cepat dan bersepeda) dapat

