

CARA MUDAH MERAWAT LANSIA



Pasal 138 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menetapkan bahwa upaya pemeliharaan Kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat dan produktif secara sosial dan ekonomis.

Secara alami proses menjadi tua mengakibatkan seseorang mengalami perubahan fisik dan mental, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan sehingga diperlukan pembinaan kesehatan pada kelompok pra lanjut usia dan lanjut usia, bahkan sejak usia dini. Masalah

kesehatan yang dialami oleh lanjut usia adalah munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan, gangguan gizi (malnutrisi) penyakit infeksi serta masalah kesehatan gigi dan mulut.

Perawatan untuk lansia dapat lebih mudah selama dilakukan dengan tepat. Berikut ini adalah beberapa hal yang penting untuk di perhatikan dalam merawat lansia.

- 1. Memprioritaskan keamanan lansia** penambahan usia memang membuat tubuh menjadi tidak sekuat dahulu. Hal ini membuat lansia lebih rentan

jatuh. Untuk menghindari hal tersebut, lakukan modifikasi terhadap tempat tinggal lansia. Perawatan lansia ini penting karena jika lansia terjatuh, bisa mengakibatkan kondisi yang fatal, misalnya patah tulang, gegar otak, dan kondisi serius lainnya.

2. Perhatikan kebutuhan nutrisi

Sama seperti orang kebanyakan, lansia juga memerlukan zat gizi yang seimbang dan beragam. Menerapkan pola makan sehat lansia dapat membantu mencegah timbulnya penyakit. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya lansia dapat di lakukan dengan cara memasukkan buah dan sayur dalam menu sehari-hari untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral harian lansia. Jika lansia sudah sulit mengunyah, maka sebaiknya membuat jus sayur dan buah.

Kombinasikan berbagai cara mengolah makanan agar kesulitan mengunyah tidak menjadi halangan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian dari lansia. Jangan lupa asupan air untuk lansia juga tetap harus terpenuhi. Jika lansia tidak bisa minum air terlalu banyak, siasati dengan cara menyajikan makanan berkuah atau

buah-buahan yang banyak mengandung air.

3. Memenuhi kebutuhan lainnya

pertimbangkan aktivitas lansia sehari-hari untuk memastikan bahwa sudah memenuhi semua kebutuhannya. Mulai dari menjaga kebersihan, termasuk mandi dan buang air, kegiatan makan, mobilitas, berpakaian, dan masih banyak lagi.

4. Membantu lansia untuk tetap aktif berkegiatan

Salah satu kunci untuk hidup lebih lama adalah lansia yang sehat dan bahagia.

5. Menerima bantuan dari orang lain

Merawat lansia seorang diri bukan perkara mudah. Apalagi, perawatan lansia sering kali menguras pikiran dan tenaga. Demi kesehatan fisik dan mental tetap terjaga, jangan ragu untuk menerima atau bahkan meminta pertolongan kepada orang lain, khususnya anggota keluarga, teman, dan tetangga.

6. Memahami kondisi kesehatan lansia

Perawatan lansia merupakan salah satu hal yang sangat penting, khususnya bagi penyandang disabilitas

atau memiliki penyakit tertentu.

7. Membuat jadwal dengan anggota keluarga lain

cobalah untuk menyusun jadwal untuk bergantian merawat dan menjaga lansia. Hal ini akan memudahkan untuk adil dalam berbagi tugas dan mentaatinya.

8. Memastikan lansia selalu dalam pengawasan

Hindari membiarkan lansia benar-benar sendirian. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Saat lansia berada dalam pengawasan, itu bisa mengantisipasi hal buruk yang mungkin dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan lansia.