

PEMBINAAN KESEHATAN
USIA LANJUT
WIJAYA HUSADA



TREND DAN ISSUE KEPERAWATAN GERONTIK

Masalah kesehatan pada lansia :

- ❑ Masalah kehidupan seksual
- ❑ Perubahan perilaku
- ❑ Pembatasan fisik
- ❑ *Palliative care*
- ❑ Kesehatan mental



KEBIJAKSANAAN DALAM PEMBINAAN KESEHATAN USIA LANJUT

- Pembinaan kesehatan usia lanjut merupakan bagian dari upaya kesehatan keluarga yg dilaksanakan melalui pelayanan kesehatan dasar dan rujukannya
- Pembinaan terutama ditujukan pada aspek promotif dan preventif
- Pembinaan usia lanjut dilaksanakan secara terpadu
- Pelayanan kesehatan harus profesional

TUJUAN

1. Tujuan Umum

Meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yg bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dg keberadaannya



Sehat Dan Bahagia Sampai Tua

2. Tujuan Khusus

- Meningkatnya kesadaran para usia lanjut untuk membina sendiri kesehatannya
- Meningkatnya kemampuan dan peran serta keluarga dan masyarakat dalam menghayati dan mengatasi kesehatan usia lanjut
- Meningkatnya jenis dan jangkauan pelayanan kesehatan usia lanjut
- Meningkatnya mutu pelayanan kesehatan usia lanjut

SASARAN

1. Sasaran langsung

- ❑ Kelompok pra usia lanjut (45–59 th)
- ❑ Kelompok usia lanjut (60–69 th)
- ❑ Kelompok usia lanjut dg risiko tinggi (70 tahun keatas)

2. Sasaran Tidak Langsung

- ❑ Keluarga dimana usia lanjut berada
- ❑ Organisasi sosial yg bergerak dalam pembinaan usia lanjut
- ❑ Masyarakat di lingkungan usia lanjut berada
- ❑ Petugas kesehatan yg melayani kesehatan usia lanjut
- ❑ Masyarakat luas

PEMBINAAN KESEHATAN PRA LANSIA

Masa persiapan diri untuk mencapai usia lanjut yg sehat, mandiri dan produktif.

Yang harus dipersiapkan antara lain :

1. Kesehatan

- Latihan fisik / olah raga secara teratur
- Penggunaan gizi / diet seimbang
- Tetap memelihara kehidupan sex
- Lakukan pemeriksaan secara teratur (min 6 bulan sekali)
- Memelihara penampilan diri yg rapi dan bersih
- Kebiasaan buruk harus dihindarkan



2. Sosial

- Meningkatkan keimanan dan takwa
- Tetap setia pada pasangan yg sah
- Mengikuti kegiatan sosial
- Tingkatkan keharmonisan dalam rumah tangga
- Sediakan waktu rekreasi
- Tetap mengembangkan hobi / bakat

3. Ekonomi

- Mempersiapkan tabungan hari tua
- Berwiraswasta
- Mengikuti asuransi

PEDOMAN PELAKSANAAN

1. Bagi petugas kesehatan

- Upaya promotif
- Upaya preventif
- Upaya kuratif
- Upaya rehabilitatif

2. Bagi usia lanjut sendiri

a. Untuk kelompok pra usia lanjut, membutuhkan informasi :

- Akibat proses penuaan
- Pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala
- Pentingnya melakukan latihan kesegaran jasmani
- Pentingnya melakukan diet dg menu seimbang
- Pentingnya meningkatkan kegiatan sosial di masyarakat

- b. Untuk kelompok usia lanjut,
membutuhkan informasi
- Pemeriksaan kesehatan secara berkala
 - Kegiatan olah raga
 - Pola makan dg menu seimbang
 - Perlunya alat bantu sesuai dg kebutuhan
 - Pengembangan kegemaran sesuai kemampuannya
 - Peningkatan hubungan sosial di masyarakat

c. Untuk kelompok usia lanjut dg risiko tinggi

- Pembinaan diri sendiri dalam hal pemenuhan kebutuhan pribadi, aktivitas di dalam maupun diluar rumah
- Pemeriksaan kesehatan berkala
- Latihan kesegaran jasmani
- Pemakaian alat bantu sesuai kebutuhan
- Perawatan fisioterapi

3. Bagi keluarga dan lingkungannya

- Membantu mewujudkan peran serta, kebahagiaan dan kesejahteraan usia lanjut
- Usaha pencegahan di mulai dalam rumah tangga
- Membimbing dalam ketakwaan kepada Tuhan YME
- Melatih berkarya dan menyalurkan hobi
- Menghargai dan kasih sayang terhadap para usila

TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA DG LANSIA

- Mempertahankan pengaturan hidup yg memuaskan
- Penyesuaian terhadap pendapatan yg menurun
- Mempertahankan hubungan perkawinan
- Penyesuaian diri terhadap kehilangan pasangan
- Pemeliharaan ikatan keluarga antara generasi
- Meneruskan untuk memahami eksistensi usia lanjut

PERAN ANGGOTA KELUARGA TERHADAP LANSIA

- Melakukan pembicaraan terarah
- Mempertahankan kehangatan keluarga
- Membantu melakukan persiapan makanan
- Membantu dalam hal transportasi
- Membantu memenuhi sumber-sumber keuangan
- Memberikan kasih sayang
- Menghormati dan menghargai
- Bersikap sabar dan bijaksana terhadap perilaku usia lanjut

- ❑ Memberikan kasih sayang, menyediakan waktu serta perhatian
- ❑ Jangan menganggapnya sebagai beban
- ❑ Memberikan kesempatan untuk tinggal bersama
- ❑ Mintalah nasehatnya dalam peristiwa-peristiwa penting
- ❑ Mengajaknya dalam acara-acara keluarga
- ❑ Membantu mencukupi kebutuhannya
- ❑ Berilah dorongan untuk tetap mengikuti kegiatan-kegiatan di luar rumah termasuk pengembangan hobi
- ❑ Membantu mengatur keuangan
- ❑ Mengupayakan sarana transportasi untuk kegiatan mereka termasuk rekreasi

- ❑ Memeriksa kesehatan secara teratur
- ❑ Memberikan dorongan untuk tetap hidup bersih dan sehat
- ❑ Mencegah terjadinya kecelakaan baik di dalam rumah maupun diluar rumah
- ❑ Pemeliharaan kesehatan usia lanjut adalah tanggung jawab bersama
- ❑ Memberi perhatian yg baik terhadap orang tua yg sudah lanjut, maka anak-anak kita nanti akan bersikap sama