

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan



## PANDUAN UNTUK PENDAMPING PENDERITA DEMENTIA

### MODUL 1 : PENGANTAR DEMENSIA

#### 1. Apa itu demensia?

Demensia (pikun) terjadi akibat suatu proses penyakit yang semakin merusak otak seiring berjalannya waktu. Demensia memengaruhi semua kelompok masyarakat dan tidak terkait dengan kelas sosial, jenis kelamin, kelompok etnis, atau lokasi geografis. Demensia bukan bagian dari penuaan normal. Meskipun demensia lebih umum terjadi pada orang tua, orang yang lebih muda juga dapat terkena dampaknya.

#### 2. Apa yang menyebabkan demensia?

Demensia disebabkan oleh sejumlah penyakit yang menghancurkan sel saraf dan merusak otak, seperti yang diuraikan di bawah ini.

##### Penyakit Alzheimer

Penyakit Alzheimer adalah penyebab demensia yang paling umum. Penyakit ini menghancurkan sel-sel otak dan saraf, mengganggu pemancar yang membawa pesan di otak, terutama yang bertanggung jawab untuk menyimpan memori.

##### Demensia vaskular

Demensia vaskular terjadi ketika pembuluh darah rusak, pasokan oksigen ke otak gagal dan akibatnya, sel-sel otak mati. Gejala demensia vaskular dapat terjadi baik secara tiba-tiba, setelah stroke, atau seiring waktu, melalui serangkaian stroke kecil. Demensia vaskular mencakup 20%-30% dari semua kasus demensia.

##### Demensia dengan badan Lewy

Demensia dengan badan Lewy mirip dengan penyakit Alzheimer karena disebabkan oleh sel-sel saraf yang memburuk dan mati di otak. Namanya diambil dari endapan protein abnormal - badan Lewy - di sel saraf otak. Kondisi ini mungkin menyebabkan sekitar 10% dari semua

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

kasus demensia. Kira-kira, setengah dari penderita penyakit badan Lewy juga mengalami tanda dan gejala penyakit Parkinson.

### **Demensia frontotemporal**

Pada demensia frontotemporal - termasuk penyakit Pick - kerusakan biasanya terkonsentrasi di bagian depan otak. Pada awalnya, kepribadian dan perilaku lebih terpengaruh daripada ingatan.

### **Penyebab demensia yang lebih jarang**

Ada banyak penyebab demensia yang lebih jarang, seperti demensia terkait alkohol dan demensia akibat HIV/AIDS.

### **3. Apa yang terjadi pada penderita demensia seiring perkembangan penyakit?**

Setiap orang unik dan demensia memengaruhi orang secara berbeda. Tidak ada dua orang yang akan mengalami kesulitan yang sama dengan cara yang persis sama. Bukan hanya kerusakan otak yang menentukan bagaimana demensia memengaruhi seseorang, tetapi juga faktor-faktor lain termasuk kepribadian, perjalanan hidup, kesehatan dan fungsi umum, serta lingkungan tempat tinggal seseorang.

### **Demensia memiliki tahapan**

Gejala demensia dapat berkisar dari kehilangan ingatan ringan hingga kesulitan berat dalam mengingat dan berpikir yang membuat seseorang tidak dapat mengelola aktivitas sehari-hari tanpa bantuan. Melihat demensia sebagai serangkaian tahapan dapat membantu untuk memahami penyakit ini. Namun, penting untuk menyadari bahwa ini hanya memberikan gambaran kasar tentang perkembangan demensia. Tidak semua penderita demensia akan mengalami semua gejala dan beberapa gejala mungkin hanya muncul pada satu tahap penyakit.

Pada tahap awal penyakit, penderita demensia mungkin mengalami masalah ingatan, menjadi bingung terhadap waktu, tersesat di tempat yang dikenal, dan menunjukkan kesulitan dalam membuat keputusan.

Saat demensia berkembang ke tahap tengah, penderita demensia mungkin menjadi sangat pelupa dan membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti berbelanja, berpakaian, dan mencuci. Demensia memiliki tahapan. Pada tahap akhir, penderita demensia mungkin tidak mengenali kerabat atau teman lagi, mungkin menunjukkan perubahan perilaku yang dapat membuat penderita demensia dan orang-orang di sekitarnya kesal dan tertekan.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### **4. Apa yang harus dilakukan jika Anda merasa orang yang Anda rawat menderita demensia?**

Jika Anda merasa anggota keluarga atau teman Anda mungkin menderita demensia, langkah awal yang baik adalah memastikan mereka menemui dokter. Dokter akan memeriksa tubuh dan fungsi otak mereka.

Satu hal penting yang harus dipastikan adalah apakah masalah ingatan orang tersebut disebabkan oleh kondisi lain yang dapat diobati seperti depresi, infeksi saluran kemih, efek samping obat, kekurangan vitamin, atau tumor otak.

Penting untuk mengidentifikasi apakah masalah ingatan orang tersebut benar-benar merupakan bagian dari demensia atau merupakan bagian dari sesuatu yang lain. Hanya dokter yang dapat melakukan ini, bukan buku panduan ini.

#### **5. Bagaimana cara mencari bantuan?**

Penting untuk menyadari bahwa Anda, sendirian, tidak akan mampu menyediakan semua perawatan yang dibutuhkan oleh penderita demensia, terutama karena keadaan akan semakin rumit seiring berjalannya waktu. Jadi, kami mendorong Anda untuk menghubungi anggota keluarga, teman, dan organisasi atau layanan profesional untuk mendapatkan bantuan.

Di banyak negara, ada beberapa sumber daya yang sangat membantu. Beberapa gratis sementara yang lain tidak. Silakan hubungi Asosiasi Alzheimer setempat untuk mendapatkan informasi, dukungan, dan perawatan yang tersedia di daerah Anda dan dapat bermanfaat bagi orang yang Anda rawat serta diri Anda sendiri.

#### **6. Apa fokus dari panduan ini?**

Fokusnya adalah pada Anda, seorang pengasuh penderita demensia.

Demensia bisa sangat membebani. Karena alasan ini, Panduan ini memberi Anda dukungan untuk mengatasi pengasuhan sehari-hari. Sangat penting bagi Anda untuk tidak hanya merawat penderita demensia, tetapi juga merawat diri sendiri. iSupport (Panduan) akan menunjukkan caranya. Aplikasi ini juga akan menunjukkan kepada Anda beberapa skenario umum yang mungkin terjadi pada orang dengan demensia sehingga Anda menyadari dan dapat berlatih bagaimana menanggapi situasi seperti itu.

## **MODUL 2 : MENJADI PENDAMPING LANSIA**

### **Pelajaran 1. Perjalanan bersama**

#### **1. Bagaimana peran Anda dapat berubah seiring waktu?**

Anda mungkin merasa seolah-olah peran Anda berubah. Pada tahap awal demensia, Anda mungkin masih dapat menikmati berbagai aktivitas bersama.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Seiring perkembangan demensia, orang tersebut akan mengalami kesulitan dalam tugas sehari-hari. Ini akan mengharuskan pengasuh untuk melakukan lebih banyak hal untuk membantu kehidupan sehari-hari, seperti memberikan obat dan mengantar penderita demensia ke tempat janji temu.

Pada tahap tengah dan akhir demensia, pengasuh mungkin perlu melakukan lebih banyak hal untuk penderita demensia. Ini mungkin termasuk perawatan pribadi, seperti mandi, pergi ke toilet, dan berpakaian. Beberapa tugas mungkin menantang bagi pengasuh dan menyebabkan stres.

### Sebagai ilustrasi

Olivia menderita demensia dan tinggal bersama suaminya, Jacob. Selama beberapa bulan terakhir, Olivia tampaknya lebih sering kehilangan ingatan. Beberapa kali terakhir Olivia pergi berbelanja, ia tidak ingat apa yang harus dibeli. Ia pulang dengan barang yang salah, yang membuatnya frustrasi.

#### 1. Periksa pemahaman Anda

##### Frustrasi karena kehilangan memori

Bagaimana Jacob harus mendekati Olivia tentang apa yang terjadi?

Centang semua tanggapan yang menurut Anda tepat.

- **Tanyakan kepada Olivia tentang perasaannya tentang kehilangan ingatannya.**  
Ini adalah respons yang baik karena Jacob membahas masalah tersebut dengan membahas dampaknya terhadap Olivia dan Jacob juga dapat berbagi kekhawatirannya sendiri tentang kehilangan ingatannya.
- **Biarkan Olivia sendiri dan lihat apa yang terjadi.** Ini bukan respons yang membantu, karena Olivia dan Jacob sama-sama merasa frustrasi. Agar tetap terhubung, penting untuk membicarakan rasa frustrasi dan kekhawatiran mereka tentang masa depan.
- **Minta Olivia untuk 'bekerja lebih keras' untuk mengingat sesuatu.** Ini bukan respons yang baik, karena kehilangan ingatan merupakan bagian dari hidup dengan demensia, dan tidak mungkin untuk diubah.
- **Jangan biarkan Olivia berbelanja lagi.** Ini bukan respons yang baik karena berbelanja itu penting bagi Olivia. Berbelanja dapat memberi Olivia tujuan hidup dan rasa harga diri.
- **Jangan salahkan Olivia, tetapi buatlah daftar belanja bersamanya setiap kali sebelum berbelanja.**  
Ini adalah respons yang sangat baik, karena ini akan membantu Olivia untuk terus berbelanja dan mempertahankan kemandiriannya selama mungkin.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## 2. Bagaimana cara tetap terhubung dengan penderita demensia?

Penting untuk terus berbicara bersama. Semakin cepat Anda mulai berbicara tentang demensia dan dampaknya terhadap Anda dan orang yang Anda rawat, semakin baik. Demensia akan membuat hal ini semakin sulit seiring berjalannya waktu. Bicarakan tentang perubahan yang terjadi saat ini dan apa yang mungkin terjadi di masa mendatang. Tetaplah terhubung satu sama lain dan diskusikan perubahan yang mungkin terjadi seiring berjalannya waktu.

Untuk kiat lebih lanjut tentang cara meningkatkan komunikasi dengan penderita demensia, termasuk pada tahap akhir penyakit, baca Pelajaran 2. Meningkatkan komunikasi dalam modul ini.

### Tip/ saran

Berikut ini beberapa kiat kecil untuk membantu Anda berkomunikasi lebih baik dengan seseorang yang hidup dengan demensia:

- gunakan kalimat-kalimat yang sederhana;
- cobalah untuk tetap mengendalikan perasaan Anda;
- luangkan waktu untuk diri sendiri dan untuk satu sama lain.

## 3. Bagaimana merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan relaksasi?

Memberikan perawatan dapat menjadi semakin menyita waktu seiring perkembangan penyakit. Terkadang pengasuh tidak meluangkan cukup waktu untuk diri mereka sendiri. Sangat penting untuk mencoba dan merawat diri sendiri sebaik mungkin, karena beberapa pengasuh dapat mengalami stres. Bagian dari perjalanan bersama harus mencakup perencanaan kegiatan yang menyenangkan dan relaksasi untuk diri sendiri.

## 4. Bagaimana cara melibatkan orang lain?

Perawatan terkadang dapat menjadi tantangan bagi persahabatan dan persaudaraan.

Orang yang memberikan perawatan biasanya merasa tidak ada yang mengerti apa yang mereka alami. Membicarakan pikiran dan perasaan Anda dengan orang lain dapat membantu Anda merasa lebih baik.

### 2. Periksa pemahaman Anda Merasa stres karena tugas yang saling berbenturan

Ibu mertua Molly, Jess, menderita demensia. Molly memiliki tenggat waktu yang besar di kantor dan harus pulang pukul 7.30 keesokan paginya. Pembantu rumah tangga yang dibayar tidak dapat datang hingga pukul 9.00 pagi. Hal ini membuat Jess sendirian selama lebih dari satu jam. Molly bertanya-tanya apakah tidak apa-apa meninggalkan Jess sendirian dan merasa stres karena dia tidak yakin apa yang harus dilakukan.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Bagaimana Molly dapat menghadapi situasi tersebut?  
Centang semua tanggapan yang menurut Anda tepat.

- Biarkan Jess sendiri dan lihat apa yang terjadi.
- Minta tetangga untuk datang mengunjungi Jess hingga pembantu rumah tangga yang dibayar datang.
- Minta Jess untuk 'menjaga dirinya sendiri'.
- Minta suaminya untuk masuk kerja larut malam sehingga ia dapat bersama Jess hingga pembantu rumah tangga yang dibayar datang.
- Minta pembantu rumah tangga yang dibayar untuk datang lebih awal.

### 5. Bagaimana cara merencanakan masa depan dengan baik?

Mempersiapkan masa depan adalah topik yang perlu didiskusikan. Anda perlu membuat keputusan dengan orang yang Anda rawat tentang preferensi siapa yang mungkin memberikan perawatan, merencanakan biaya kebutuhan perawatan di masa mendatang, dan preferensi jika terjadi kebutuhan perawatan yang lebih lanjut dan keputusan di akhir hayat.

Banyak orang yang memberikan perawatan, seperti Anda, khawatir tentang masa depan. Semakin awal Anda merencanakan masa depan, semakin baik dan mudah bagi Anda. Perencanaan lebih awal juga akan memastikan bahwa orang yang Anda rawat akan lebih mampu mengatakan apa keinginan mereka. Jika memungkinkan, diskusikan topik yang menjadi perhatian Anda.

#### 1. Aktivitas

Berikut ini beberapa pertanyaan umum yang diajukan oleh pengasuh. Anda mungkin ingin mendiskusikannya dengan orang yang Anda asuh.

Tuliskan jawaban atas pertanyaan tersebut.

Apa saja preferensi orang tersebut ketika mereka tidak dapat lagi mandi sendiri? Misalnya, apakah mereka lebih suka pria atau wanita untuk membantu memandikan mereka? Bagaimana perasaan mereka jika anggota keluarga dekat memandikan mereka atau apakah mereka lebih suka profesional yang berkualifikasi yang tidak memiliki hubungan keluarga?

.....

Apa yang ingin dilakukan orang yang Anda sayangi selama mereka bisa ?

.....

Jika bantuan lebih banyak dibutuhkan di rumah, bantuan seperti apa yang lebih disukai orang yang Anda rawat saat ini dan/atau di masa mendatang?

.....

Apa keinginan mereka di akhir hayatnya?

.....

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Jika Anda merasa terbantu, silakan tuliskan pertanyaan-pertanyaan yang mungkin ingin Anda diskusikan pada kolom di bawah ini.

.....

### Hubungan intim dapat berubah

Seiring perjalanan Anda bersama, pasangan mungkin mengalami beberapa perubahan dalam hubungan intim mereka.

Pada awalnya, hubungan seksual antara pasangan mungkin masih memungkinkan. Seiring perkembangan penyakit, hubungan seksual dan keintiman fisik mungkin menjadi lebih sulit

### Mari kita tinjau kembali skenario dengan Olivia dan Jacob

Olivia berada pada tahap awal demensia dan tinggal bersama suaminya, Jacob. Olivia dan Jacob memiliki hubungan fisik yang sehat dan saling memuaskan, tetapi Jacob khawatir tentang hari ketika hubungan ini akan berakhir.

Berikut ini beberapa kiat bagi pasangan tentang cara menjaga keintiman, bahkan ketika hubungan seksual tidak lagi memungkinkan dengan orang yang hidup dengan demensia.

#### Tip

##### Cara untuk tetap terhubung

- Sentuh, berpegangan tangan, atau pijat dengan lembut untuk mengkomunikasikan kehangatan, hubungan, keamanan, dan cinta.
- Gunakan musik – musik benar-benar bahasa universal. Putar musik yang disukai orang yang Anda sayangi dan yang membuat mereka merasa senang.
- Cobalah untuk mempertahankan selera humor Anda. Ini akan membantu mengurangi frustrasi dan ketegangan.
- Bicarakan dengan mereka tentang apa yang mereka sukai dan butuhkan – ini merupakan percakapan penting yang harus dilakukan lebih dari sekali, karena segala sesuatunya berubah seiring waktu.

## 2. Aktivitas

Apa saja cara yang dapat dilakukan Jacob dan Olivia untuk menjaga keintiman mereka saat demensia Olivia semakin parah?

Pikirkan hal ini sebelum membaca lebih lanjut

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Merawat diri sendiri**

Salah satu hal terpenting yang perlu diingat saat peran berubah adalah bahwa Anda, sebagai seseorang yang merawat orang dengan demensia, juga perlu merawat diri sendiri. Sepanjang buku panduan ini, kami akan mengajarkan cara melakukannya.

#### **Pengingat**

- Tidak apa-apa untuk beristirahat.
- Tidak apa-apa untuk meminta bantuan.
- Tidak apa-apa untuk merasa frustrasi kadang-kadang.
- Tidak apa-apa untuk merasa kesepian kadang-kadang jika Anda merasa bahwa orang yang Anda sayangi tidak lagi mampu berkomunikasi dengan Anda secara bermakna.

### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari**

Saat peran Anda berubah, penting untuk tetap terhubung selama perjalanan Anda bersama.

- Pastikan Anda merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan relaksasi agar peran Anda tidak menjadi terlalu berat.
- Mintalah bantuan karena merawat seseorang dengan demensia bisa melelahkan.
- Pastikan Anda merencanakan masa depan dengan baik.
- Ada banyak cara berbeda untuk menjaga keintiman dan tetap terhubung.

## **Pelajaran 2. Meningkatkan komunikasi**

### **1. Bagaimana cara meningkatkan komunikasi?**

Dalam pelajaran ini Anda akan mempelajari tentang berbagai alat dan kiat untuk komunikasi yang baik. Demensia sering kali dapat membuat komunikasi menjadi sulit. Hal ini dapat memengaruhi hubungan Anda dengan orang yang Anda sayangi. Hal ini bahkan dapat membuat mereka atau Anda merasa frustrasi, sedih, atau marah.

Saat Anda berkomunikasi dengan orang yang Anda sayangi, misalnya dengan berbicara kepada mereka atau memeluk mereka, pastikan bahwa mereka memahami apa yang Anda maksud dengan tindakan Anda dan bahwa Anda juga memahami mereka.

#### **Tunjukkan rasa iba dengan mendengarkan, perhatikan orang yang Anda sayangi**

dengan serius, perlakukan mereka dengan hormat dan bermartabat, tunjukkan minat, atau berikan mereka senyuman atau pelukan. Ini sangat penting bagi setiap manusia, termasuk penderita demensia.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Dalam pelajaran ini kami membantu Anda untuk menunjukkan rasa iba. Beberapa keterampilan dasar yang penting untuk komunikasi akan dijelaskan.

## **2. Bagaimana cara memeriksa kemampuan mendengar dan melihat seseorang?**

Untuk semua komunikasi - bicara, sentuhan, atau gerakan - hal-hal mendasar, seperti kemampuan melihat dan mendengar, adalah penting. Sayangnya, demensia dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk mendengar dan melihat. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk memeriksa apakah pendengaran dan penglihatan orang tersebut dapat ditingkatkan dengan membuat perubahan di lingkungannya atau mengatur pemeriksaan medis yang relevan.

## **3. Bagaimana cara mendapatkan perhatian dengan cara yang sopan?**

Orang yang hidup dengan demensia adalah orang yang memiliki perasaan, tidak peduli seberapa serius penyakitnya atau seberapa parah masalah komunikasinya. Oleh karena itu, langkah pertama yang penting adalah melakukan kontak dengan orang yang Anda rawat dengan menarik perhatiannya.

## **4. Bagaimana membuatnya tetap sederhana?**

Seringkali bahasa yang kita gunakan untuk menyampaikan pesan terlalu rumit. Menggunakan bahasa yang sederhana akan membantu orang yang Anda sayangi memahami Anda dengan lebih baik.

### **Perlu diingat**

- Tanyakan atau beri tahu penderita demensia satu hal pada satu waktu.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan buat kalimat yang singkat. Hindari kalimat yang panjang dan rumit, fokuslah pada satu subjek pada satu waktu.
- Bila perlu, ubah pertanyaan terbuka menjadi pertanyaan tertutup yang dapat dijawab dengan YA atau TIDAK.
- Pastikan tidak ada suara bising yang mengganggu seperti televisi atau radio.

## **5. Bagaimana cara menanggapi orang tersebut dengan serius?**

Pada suatu saat, Anda mungkin tidak mengerti apa yang dimaksud orang yang Anda sayangi. Bahasa yang mereka gunakan mungkin tampak aneh atau lucu. Namun, penting bagi Anda untuk menanggapi mereka dengan serius. Orang yang Anda sayangi mencoba memberi tahu Anda sesuatu, meskipun keterampilan komunikasi mereka mungkin terganggu karena demensia.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Mari kita lihat sebuah contoh

John sedang mengunjungi ayahnya yang menderita demensia. Ketika ayahnya ingin menceritakan paginya kepada John, ia tidak dapat menemukan kata-kata yang tepat. John berkata kepada istrinya di depan ayahnya: "Saya tidak tahu apa maksudnya!" Istrinya menjawab: "Ya, saya juga tidak tahu. Dia seperti anak kecil saja!"

#### Perlu diingat

- Penting untuk menganggap serius orang yang Anda rawat dan memperlakukan mereka dengan rasa hormat dan bermartabat.
- Jangan membicarakan mereka di hadapan mereka.
- Bersabarlah dan beri mereka waktu untuk menemukan kata-kata yang tepat.
- Jika orang yang Anda rawat sulit dipahami, mungkin ada baiknya mengajukan pertanyaan tertutup yang dapat dijawab dengan YA atau TIDAK untuk memahami maksudnya.

#### 6. Bagaimana cara memperhatikan reaksi?

Anda dapat mengetahui banyak hal dari cara seseorang berbicara dan penampilannya. Misalnya, jika seseorang tersenyum, Anda dapat berasumsi bahwa orang ini sedang dalam suasana hati yang baik. Mengingat hal ini akan membantu Anda berkomunikasi dengan orang yang Anda sayangi.

#### Catatan

- Ekspresi wajah dan bahasa tubuh memberi tahu kita bagaimana perasaan seseorang. Contoh lain dari bahasa tubuh termasuk gelisah, menyilangkan tangan, atau mondar-mandir. Ini dapat memberi kita pesan tentang bagaimana perasaan orang tersebut. Misalnya, apakah orang tersebut mungkin gugup, kesal, atau cemas.
- Perhatikan respons dan bahasa tubuh orang yang Anda sayangi.

#### 7. Bagaimana cara memberikan pujian?

Memberikan pujian kepada orang yang Anda sayangi itu penting. Secara umum, jauh lebih efektif untuk mengatakan apa yang dilakukan seseorang dengan baik, daripada mengatakan apa yang dilakukannya salah.

Pujian dapat berupa komentar bahwa seseorang telah melakukan sesuatu dengan baik hingga mengatakan bahwa mereka terlihat baik. Anda dapat memberikan pujian dengan berbagai cara dan situasi.

#### Catatan

- Orang yang Anda sayangi akan merasa senang jika Anda mengatakan sesuatu yang positif.
- Pujian dapat diberikan dengan berbagai cara.
- Mengatakan sesuatu yang negatif akan membuat seseorang merasa buruk.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## **8. Bagaimana cara menunjukkan rasa kasih sayang?**

Penting bagi Anda untuk menunjukkan rasa iba, bahkan jika seseorang yang hidup dengan demensia terus-menerus mengulang pertanyaan yang sama, atau semakin sulit untuk memahami satu sama lain.

Anda perlu mengingat bahwa demensia adalah penyakit yang dapat membuat komunikasi menjadi sulit. Misalnya, seseorang yang hidup dengan demensia mungkin lupa apa yang baru saja dikatakannya. Anda perlu mengerahkan upaya ekstra dan bersabar terhadap orang yang Anda sayangi.

### **Ilustrasi**

William sering mengunjungi saudara perempuannya, Elena, yang menderita demensia. Suami Elena meninggal enam bulan lalu. Ketika William sedang berkunjung, Elena sering bertanya di mana suaminya. William merasa hal ini sulit. Dia tahu Elena merindukan suaminya dan mungkin lupa bahwa suaminya telah meninggal. William mencoba mengalihkan perhatiannya dengan mengajukan pertanyaan tentang hal-hal lain, seperti: "Bagaimana harimu?" Elena terus bertanya di mana suaminya.

### **Apa yang telah dipelajari?**

Anda telah mempraktikkan keterampilan komunikasi berikut:

- memeriksa kemampuan mendengar dan melihat;
- menarik perhatian dengan cara yang sopan;
- tetap sederhana;
- menanggapi orang tersebut dengan serius;
- memperhatikan reaksinya;
- memberikan pujian;
- menunjukkan rasa iba.

Ingatlah bahwa penderita demensia juga memiliki hak untuk berduka atas kehilangan orang yang dicintai di lingkungan yang aman dan mendukung.

Contoh William dan saudara perempuannya, Elena, menunjukkan bahwa:

- Anda dapat menunjukkan rasa iba dengan berbagai cara.
- Penting untuk menanggapi penderita demensia dengan serius dan memperhatikan pertanyaan yang mereka ajukan.
- Menunjukkan rasa iba membantu meningkatkan hubungan Anda dengan orang yang Anda sayangi.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### Apa yang telah anda pelajari hingga saat ini

- Saat peran Anda berubah, penting untuk tetap terhubung selama *perjalanan* Anda bersama.
- Pastikan Anda merencanakan kegiatan yang menyenangkan dan relaksasi agar peran Anda tidak menjadi terlalu berat.
- Mintalah bantuan karena merawat seseorang dengan demensia bisa melelahkan.
- Pastikan Anda merencanakan masa depan dengan baik.
- Ada banyak cara berbeda untuk menjaga keintiman dan tetap terhubung (stay connected)

### Pelajaran 3. Dukungan dalam Pengambilan keputusan

#### 1. Mengapa dukungan dalam pengambilan keputusan dibutuhkan?

Mendukung seseorang dengan demensia untuk membuat keputusan mereka sendiri sangatlah penting. Seperti orang lain, orang yang hidup dengan demensia memiliki hak untuk berpartisipasi dalam semua keputusan yang memengaruhi kehidupan dan kesejahteraan mereka. Namun, pengambilan keputusan dapat menjadi sulit karena perkembangan demensia. Terkadang hal ini mengakibatkan kerabat mengambil alih pengambilan keputusan, alih-alih mendukung orang dengan demensia untuk membuat keputusan mereka sendiri.

Dalam pelajaran ini, Anda akan mempelajari cara mendukung orang yang Anda sayangi saat mereka perlu membuat keputusan.

#### 2. Bagaimana cara membuat keputusan yang terbaik bagi kepentingan seseorang?

Setiap orang perlu membuat keputusan, baik besar maupun kecil. Karena orang yang Anda rawat menderita demensia, dukungan Anda diperlukan untuk membantu mereka menjelaskan apa yang mereka inginkan. Keputusan yang sejalan dengan minat, kebutuhan, dan keinginan orang yang Anda rawat akan membuat mereka lebih mandiri.

#### Pengambilan keputusan bisa jadi sulit

Menurut Anda, mengapa pengambilan keputusan bisa jadi sulit bagi orang yang hidup dengan demensia? Lihat alasan-alasan di bawah ini untuk mengetahui lebih lanjut.

- **Kehilangan ingatan**  
Kehilangan ingatan akan menyebabkan seseorang dengan demensia terkadang lupa akan informasi yang dibutuhkan untuk membuat keputusan.
- **Masalah dalam berpikir atau kesulitan mengidentifikasi dan menggambarkan apa yang dipikirkan seseorang dengan demensia**  
Ketika seseorang yang hidup dengan demensia memiliki masalah berpikir atau menggambarkan apa yang mereka pikirkan, mungkin akan lebih sulit bagi mereka untuk membuat keputusan dan membaginya dengan Anda.
- **Masalah dalam membuat keputusan yang rumit**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Keputusan yang rumit, seperti memutuskan apakah akan pergi keluar sendirian atau tidak, bisa lebih menantang, oleh karena itu dukungan sangatlah penting.

### **3. Bagaimana cara mendukung seseorang dengan demensia untuk membuat keputusan sehari-hari?**

Penting untuk mendorong orang yang Anda sayangi untuk melakukan apa pun yang masih dapat mereka lakukan. Mendukung mereka dalam membuat keputusan akan membantu mereka menjadi lebih mandiri. Mendukung mereka dalam membuat keputusan juga dapat meningkatkan harga diri mereka.

#### **Ilustrasi**

Manuel menderita penyakit Alzheimer dan menikah dengan Maria. Manuel selalu menyiapkan pakaiannya untuk hari berikutnya di malam hari. Sekarang ia menderita demensia, ia lupa melakukannya dan terkadang mengenakan pakaian yang sama setiap hari.

#### **Catatan**

Penting untuk mendorong orang yang Anda sayangi agar mereka terus melakukan apa pun yang masih dapat mereka lakukan. Mendukung orang yang Anda sayangi dalam membuat keputusan akan membantu mereka menjadi lebih mandiri. Mendukung orang yang Anda sayangi dalam membuat keputusan dapat meningkatkan harga diri mereka.

### **4. Bagaimana cara mendukung seseorang dengan demensia untuk membuat keputusan sehari-hari seiring perkembangan demensia?**

#### **Ilustrasi**

Setelah beberapa waktu, Manuel merasa stres saat memilih pakaian untuk hari berikutnya bersama Maria. Ia mulai khawatir tentang segala hal yang harus dilakukannya keesokan harinya dan menjadi cemas. Hal ini membuat Maria sulit untuk mendukung Manuel dalam mengambil keputusan.

#### **Ingat**

- Mendukung seseorang dengan demensia dalam membuat pilihan mereka sendiri adalah mungkin, bahkan saat demensia berkembang.
- Mungkin membantu untuk menyederhanakan keputusan dengan membatasi jumlah pilihan atau mendiskusikan situasi pada waktu yang lebih baik ketika orang tersebut dalam suasana hati yang lebih baik atau tidak terlalu khawatir.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## 5. Bagaimana cara mendukung seseorang dengan demensia untuk membuat keputusan yang rumit?

Dalam perjalanan demensia, ada saatnya seseorang mungkin tidak mampu lagi membuat keputusan yang rumit, seperti keputusan tentang perawatan medis.

### Ilustrasi

Mary menderita demensia vaskular dan dirawat oleh putrinya Chrissy. Dokter menyarankan Mary untuk mulai menggunakan obat untuk tekanan darahnya. Mary mengatakan bahwa dia tidak ingin minum pil karena dia tidak mengerti mengapa dia membutuhkannya.

### Ilustrasi lain

Jack yang menderita demensia tinggal bersama istrinya, Ella. Kondisi Jack memburuk. Ella memutuskan untuk membuat janji dengan dokter tanpa Jack untuk membahas kondisi medisnya dan membuat keputusan mengenai pengobatannya. Ella membahas masalah tersebut dengan saudara perempuan Jack juga, yang bertanya kepadanya apa yang menurutnya akan diputuskan Jack sebelum ia didiagnosis menderita demensia. Ella berbicara dengan dokter dan mencoba membayangkan apa yang akan diputuskan Jack jika diberi semua informasi.

Kemampuan untuk membuat keputusan dapat dipengaruhi oleh pertimbangan berikut:

- **Jenis keputusan yang sedang dibuat.** Seseorang dengan demensia mungkin masih dapat memilih jenis pakaian yang akan dikenakan, tetapi mungkin tidak dapat memilih apakah akan minum obat.
- **Berubah seiring waktu.** Bayangkan Jack mengalami infeksi parah yang membuatnya sangat bingung. Setelah infeksi ini sembuh, ia mungkin dapat memutuskan lagi apakah akan minum obat atau tidak.
- **Sulit untuk menilai.** Terkadang tidak jelas, dalam hal ini tidak ada alternatif lain selain membantu orang yang hidup dengan demensia membuat keputusan yang sesuai dengan kepentingan terbaik mereka.

### Ingat

- Seseorang dengan demensia dapat dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang rumit, seperti keputusan medis, dengan dukungan yang tepat.
- Dukungan untuk pengambilan keputusan yang rumit harus difokuskan pada penyediaan informasi yang benar untuk membantu orang yang Anda rawat memahami konsekuensi dari keputusan tersebut.

Anda dapat membuat keputusan yang terbaik bagi orang yang hidup dengan demensia dengan mempertimbangkan aspek-aspek berikut.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Keinginan dan perasaan mereka di masa lalu dan sekarang (dan, khususnya, pernyataan relevan yang ditulis saat mereka tidak mengalami demensia).
- Kepercayaan dan nilai-nilai yang mungkin memengaruhi keputusan orang tersebut saat ia tidak mengalami demensia.
- Pandangan siapa pun yang ditunjuk oleh orang yang Anda rawat sebagai orang yang harus diajak berkonsultasi untuk membantu pengambilan keputusan.
- Ketahuilah bahwa kepentingan terbaik orang yang Anda rawat tidak selalu sama dengan kepentingan terbaik Anda sendiri atau anggota keluarga lainnya. Pada akhirnya, kepentingan terbaik orang yang Anda rawatlah yang penting, karena keputusan tersebut menyangkut mereka.
- Pertimbangkan bahwa keinginan seseorang di masa lalu dapat berbeda dari keinginan mereka saat ini.

- **Aktivitas**

Pikirkan pilihan berikut saat Anda menyiapkan instruksi yang secara akurat mencerminkan keinginan orang yang Anda rawat.

- Di mana orang yang Anda rawat lebih suka tinggal jika tidak memungkinkan lagi untuk tinggal di rumah?
- Aspek perawatan di rumah/komunitas/fasilitas apa yang penting bagi orang yang Anda rawat?
- Siapa yang diinginkan orang yang Anda rawat untuk mengelola keuangan mereka ketika mereka tidak lagi mampu melakukannya?
- Bagaimana orang yang Anda rawat ingin diperlakukan di akhir hidup mereka?
- Apakah ada perawatan medis yang ingin diterima atau ditolak oleh orang yang Anda rawat?
- Apa yang diinginkan orang yang Anda rawat ketika makan tidak memungkinkan lagi? Apakah mereka ingin mendapatkan selang makanan?
- Apakah orang yang Anda rawat memiliki ketakutan atau kekhawatiran tertentu tentang perawatan medis?

### **Mempersiapkan diri untuk mengambil keputusan**

Untuk mempersiapkan diri menghadapi keputusan yang mungkin harus Anda buat bagi penderita demensia, penting untuk:

- Mengumpulkan informasi yang Anda butuhkan untuk membuat pilihan yang tepat bagi penderita demensia sedini mungkin dalam perjalanan penyakitnya.
- Membicarakan keputusan dengan keluarga, teman, dokter, dan siapa pun yang dekat dengan Anda untuk membantu mengambil keputusan yang penting bagi Anda berdua.
- Menyiapkan instruksi yang secara akurat mencerminkan keinginan penderita demensia, sesuai dengan hukum negara Anda (petunjuk

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

lanjutan), dan saling memberi tahu dan dokter Anda tentang preferensi dan keputusan Anda terkait perawatan medis.

#### Aktivitas

Pikirkan pilihan berikut saat Anda menyiapkan instruksi yang secara akurat mencerminkan keinginan orang yang Anda rawat.

- Di mana orang yang Anda rawat lebih suka tinggal jika tidak memungkinkan lagi untuk tinggal di rumah?
- Aspek perawatan di rumah/komunitas/fasilitas apa yang penting bagi orang yang Anda rawat?
- Siapa yang diinginkan orang yang Anda rawat untuk mengelola keuangan mereka ketika mereka tidak lagi mampu melakukannya?
- Bagaimana orang yang Anda rawat ingin diperlakukan di akhir hidup mereka?
- Apakah ada perawatan medis yang ingin diterima atau ditolak oleh orang yang Anda rawat?
- Apa yang diinginkan orang yang Anda rawat ketika makan tidak memungkinkan lagi? Apakah mereka ingin mendapatkan selang makanan?
- Apakah orang yang Anda rawat memiliki ketakutan atau kekhawatiran tertentu tentang perawatan medis?

Periksa pemahaman Anda

Dukungan untuk membuat keputusan sehari-hari.

Menurut Anda, apa cara terbaik untuk memastikan Manuel mengenakan pakaian bersih, tanpa mengambil alih keputusannya pada saat yang sama?

**Sebelum Maria dan Manuel tidur, Maria bertanya kepada Manuel apa yang ingin dikenakannya keesokan harinya. Ia kemudian meminta Manuel untuk menatanya.**

Ini jawaban yang tepat! Dengan cara ini Manuel terdorong untuk melakukan hal-hal yang masih bisa dilakukannya.

**Maria memilih pakaian untuk Manuel dan ia meminta Manuel untuk menatanya.**

Jawaban ini tidak apa-apa. Adalah baik bahwa Manuel didorong untuk menata pakaiannya sendiri; namun, akan lebih baik jika Maria mendukung Manuel dalam membuat keputusannya sendiri tentang apa yang akan dikenakan.

**Maria memilih pakaian untuk Manuel di pagi hari dan memberikannya langsung kepada Manuel untuk dipakai.**

Ini bukan pilihan yang baik. Maria mengambil alih kendali Manuel. Akan lebih baik jika dia mendukungnya dalam membuat keputusannya sendiri dan mendorongnya untuk melakukan hal-hal yang masih dapat dilakukannya, seperti menata pakaian.

**Alih-alih mendukung Manuel dalam memilih apa yang ingin ia kenakan di malam hari untuk hari berikutnya, ia bertanya kepadanya di pagi hari di awal hari.**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Benar! Maria tetap mendukung Manuel dalam memutuskan apa yang ingin ia kenakan, tetapi ia tidak akan mulai khawatir pada malam sebelumnya.

**Maria menata pakaian Manuel di malam hari.**

Ini bukan pilihan yang baik. Maria memutuskan untuk Manuel, sementara ia mungkin masih bisa membuat keputusannya sendiri.

**Ketika Maria bertanya kepada Manuel apa yang ingin ia kenakan di malam hari, ia hanya dapat memberinya beberapa pilihan dan, misalnya, bertanya kepadanya apakah ia ingin mengenakan celana panjang biru atau hitam.**

Dalam beberapa kasus, ini mungkin merupakan pilihan yang baik. Meskipun Maria memutuskan celana panjang mana yang harus dikenakan Manuel keesokan harinya, Manuel tetap dapat membuat keputusan akhir sendiri. Namun, dalam kasus ini mungkin bukan hal terbaik untuk dilakukan, karena mungkin tidak menyelesaikan masalah yang akan dikhawatirkan Manuel keesokan harinya.

Apa yang harus dilakukan dokter dan Chrissy? Beberapa jawaban benar.

- **Mary mengatakan apa yang diinginkannya, jadi dia tidak memerlukan dukungan dalam membuat keputusan apakah akan memulai pengobatan atau tidak.**  
Ini tidak benar. Karena Mary menderita demensia, kami tidak yakin apakah dia mengerti atau tidak mengapa dia membutuhkan pengobatan dan apa konsekuensi dari minum atau tidak minum obat.
- **Dokter mengatakan bahwa dia harus minum obat karena baik untuk kesehatannya.**  
Salah. Meskipun benar bahwa obat akan baik untuk kesehatannya, dokter memerintah/ memberi tahu Mary apa yang harus dilakukan. Jawaban ini tidak begitu baik.
- **Dokter menjelaskan bahwa minum obat itu baik untuk kesehatannya karena akan memperlambat kerusakan pada otaknya akibat demensia.**  
Benar! Penjelasan dokternya membuat Mary mengerti pentingnya minum obat dan membuatnya mampu membuat keputusan yang tepat.
- **Putrinya berkata: “Bu, Ibu tahu Ibu suka lupa dan sulit menemukan kata yang tepat saat ingin mengatakan sesuatu. Dengan minum obat, masalah ini bisa sedikit berkurang.”**  
Benar! Menggunakan kata-kata yang berbeda untuk menjelaskan kemungkinan alasan minum obat dapat membantu Mary memahami mengapa minum obat akan bermanfaat baginya.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Menurut Anda, apa saja alasan Jack tidak bisa lagi mengambil keputusan sendiri?  
Beberapa jawaban benar.

- Jack tidak dapat memahami informasi yang relevan untuk keputusan tersebut.
- Jack tidak setuju dengan dokter tersebut. (jawaban salah)
- Jack tidak dapat mengomunikasikan keputusannya (dengan berbicara, menggunakan bahasa tubuh, atau cara lain).
- Jack tidak dapat menggunakan atau mempertimbangkan informasi tersebut sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan.

#### **Pelajaran 4. Melibatkan orang lain**

Mengapa pelajaran ini penting?

Berbagi tanggung jawab mengasuh dengan orang lain akan membantu Anda untuk terus memberikan perawatan dalam jangka panjang.

Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Dengan mempraktikkan keterampilan 'meminta bantuan'.

Apa yang akan saya pelajari?

1. Pentingnya melibatkan keluarga dan teman.
2. Jenis bantuan dan dukungan yang mungkin Anda perlukan.
3. Meminta bantuan dari orang lain secara efektif

##### **1. Pentingnya melibatkan keluarga dan teman**

Mungkin sulit untuk melibatkan orang lain yang merawat orang yang menderita demensia. Anda mungkin berpikir bahwa orang lain tidak akan mampu memberikan perawatan sebaik Anda, bahwa mereka tidak punya waktu, atau mungkin akan berkata 'tidak' saat diminta bantuan. Seiring berjalannya waktu, orang yang Anda rawat akan semakin membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang lain agar tugas dapat dibagi. Akan sangat membantu jika Anda memiliki seseorang untuk diajak bicara yang memahami situasi dan perasaan Anda. Jangan menunggu terlalu lama, karena bantuan sejak dini akan memungkinkan Anda untuk terus memberikan perawatan kepada anggota keluarga atau kenalan Anda dalam jangka panjang.

##### **2. Jenis bantuan dan dukungan yang mungkin Anda perlukan**

Pertama, mari kita lihat contoh untuk mengetahui apakah Li, David, dan Fatima menerima bantuan, dan jika ya, bantuan seperti apa.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Li merawat ibunya yang menderita demensia.** Dia tidak menerima bantuan dari orang lain. Dia menghabiskan banyak waktu untuk merawat ibunya dan merasa kewalahan. Dia ingin mendapatkan bantuan dari orang lain.

**David merawat istrinya yang menderita demensia.** David melibatkan kedua saudara perempuannya dalam perawatan. Kedua saudara perempuannya secara teratur mengajak istrinya berbelanja atau membantu membersihkan rumah.

**Fatima merawat suaminya yang menderita demensia.** Fatima menerima bantuan dari keluarga, teman, dan tetangganya. Beberapa pembantu membantu berbelanja atau membersihkan rumah, yang lain mengajak suaminya jalan-jalan atau sekadar mendengarkan kesulitan yang dialaminya dengan hilangnya ingatan suaminya.

**Jenis bantuan dan dukungan yang diterima Fatima disajikan di bawah ini.**

#### **Bantuan praktis**

- Keluarga: sebulan sekali saudara perempuan saya membantu membersihkan rumah.
- Teman: seminggu sekali teman saya Hiba datang untuk membantu berbelanja dan memasak.
- Keluarga: beberapa anggota keluarga mengajak suami saya berjalan-jalan secara rutin.

#### **Membantu aktivitas yang menyenangkan**

- Keluarga: beberapa anggota keluarga mengajak suami saya jalan-jalan secara teratur.

#### **Dukungan emosional**

- Teman: Mohammed selalu ada untuk mendengarkan saat saya membutuhkannya

#### **Memberikan informasi**

- Kenalan/tetangga: tetangga saya membantu menemukan informasi tentang demensia.

#### **Aktivitas**

Bantuan seperti apa yang Anda terima?

Tuliskan jenis bantuan yang Anda terima di tempat kosong di bawah ini. Jika bantuan yang Anda terima tidak tercantum di bawah ini, gunakan kotak 'Bantuan lain' di bagian akhir untuk mengisi jawaban Anda.

Apakah keluarga, teman, tetangga, atau orang lain memberikan:

**Bantuan praktis?**

.....

**Bantuan emosional?**

.....

**Bantuan untuk kegiatan yang menyenangkan?**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

.....  
**Informasi?**  
.....  
**Bantuan lainnya**  
.....

**Tip**

Ingatlah bahwa berbagi tugas perawatan adalah hal yang umum. Hal ini dapat memungkinkan Anda melakukan sesuatu yang menyenangkan untuk diri sendiri, menjalankan tugas tanpa harus membawa orang yang Anda rawat, atau sekadar menikmati waktu istirahat yang memang layak Anda dapatkan.

**Aktivitas**

**Jaringan pendukung Anda sendiri**

Lihatlah jaringan Anda sendiri seperti yang dinyatakan di halaman sebelumnya, apa yang Anda lihat? Harap pilih respons yang berlaku untuk bantuan yang Anda terima.

- **Saya menerima bantuan dalam satu kategori.**  
Sangat baik bahwa Anda sudah melibatkan orang lain. Anda mungkin ingin menerima bantuan dengan cara lain juga. Pikirkan tentang orang-orang yang mungkin dapat membantu Anda.
- **Saya menerima bantuan dalam lebih dari satu kategori.**  
Sangat baik bahwa Anda sudah melibatkan orang lain dalam merawat anggota keluarga atau kenalan Anda. Jika diperlukan, Anda dapat meminta bantuan dari orang lain juga. Mungkin contoh-contoh tersebut membantu Anda mengidentifikasi orang-orang yang sebelumnya tidak Anda pertimbangkan.
- **Saya tidak menerima bantuan.**  
Ingatlah bahwa memberikan perawatan bisa jadi sulit. Pikirkan tentang cara-cara untuk melibatkan orang lain dalam berbagi tugas. Ingatlah bahwa Anda tidak tahu apakah orang akan mau membantu kecuali Anda meminta. Mungkin sulit untuk mencari bantuan jika Anda tidak memiliki keluarga di dekat Anda atau tinggal di daerah pedesaan atau terpencil, atau jika keluarga Anda menolak untuk membantu. Pikirkan tentang alternatif seperti komunitas agama Anda, menghubungi dokter untuk meminta nasihat, atau asosiasi demensia nasional/lokal.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Bantuan apa yang ingin Anda dapatkan?

Sebelum meminta bantuan seseorang, penting untuk mengetahui apa yang ingin Anda minta. Membuat daftar keinginan kebutuhan Anda dapat membantu.

Pertama-tama mari kita lihat Li, David, dan Fatima. Anda dapat melihat daftar keinginan mereka di bawah ini.

Li	David	Fatima
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saya ingin satu malam untuk diri saya sendiri untuk melakukan hobi atau aktivitas.</li><li>• Saya ingin bantuan membersihkan rumah.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saya ingin memiliki seseorang yang dapat saya ajak bicara tentang perasaan saya.</li></ul>	Saya ingin menghubungi pengasuh (pendamping dementia) lain untuk berbagi pengalaman dan menerima kiat.

### Apa saja yang ada dalam daftar keinginan Anda?

Buatlah daftar keinginan Anda sendiri untuk bantuan atau dukungan yang ingin Anda terima.

Keinginan tersebut dapat berupa:

- Saya ingin bantuan untuk memandikan orang yang saya rawat.
- Saya ingin saran tentang cara menghadapi orang yang saya rawat.
- Saya ingin penyesuaian dilakukan di rumah saya untuk mengakomodasi kebutuhan perawatan orang yang saya rawat.

Buatlah daftar keinginan yang menurut Anda dapat dicapai. Jika Anda tahu sebelumnya bahwa Anda mungkin tidak dapat mencapai keinginan tertentu, mungkin lebih baik untuk membuat daftar keinginan lain yang lebih dapat dicapai.

Misalnya, Li lebih suka menyewa seseorang untuk membersihkan rumah setiap minggu. Namun, Li tidak mampu membayarnya dan menyadari bahwa keinginannya tidak realistis.

Dia dapat menyewa seseorang untuk membersihkan rumah setiap dua minggu atau meminta seseorang yang tidak perlu dibayar, seperti teman atau saudara. Dia dapat meminta orang tersebut untuk membersihkan seluruh rumah atau membantu tugas-tugas tertentu yang sulit baginya, seperti membersihkan lantai.

#### Aktivitas

Buatlah daftar keinginan yang tampaknya dapat dicapai

Keinginan 1.....

Keinginan 2 .....

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Keinginan 3 .....

### **Kepada siapa saya bisa meminta bantuan?**

Sekarang saatnya untuk memikirkan siapa yang dapat membantu. Sebagian orang tidak keberatan meminta bantuan, sebagian lainnya tidak terbiasa tetapi tidak keberatan mencobanya. Ada juga orang yang merasa sangat sulit meminta bantuan. Bagian berikutnya akan mengajarkan Anda keterampilan untuk meminta bantuan secara efektif. Ingatlah daftar keinginan Anda.

#### **3. Meminta bantuan orang lain secara efektif**

Jika Anda ingin meminta bantuan orang lain, penting untuk melakukannya dengan cara yang efektif. Ini berarti Anda harus dapat berbicara dengan orang lain tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman Anda. Ini juga berarti Anda harus membela diri sendiri.

#### **Hal-hal yang akan membantu Anda meminta bantuan secara efektif:**

- Pikirkan tentang apa yang Anda inginkan atau butuhkan dan apa perasaan Anda tentang situasi saat ini.
- Uraikan masalah Anda dalam satu atau dua kalimat.
- Uraikan pikiran dan perasaan Anda dengan jelas, sehingga orang lain dapat memahami sudut pandang Anda.
- Bersikaplah jujur dan terus terang.
- Ingatlah perasaan orang lain.
- Berikan informasi terperinci tentang jenis bantuan yang Anda butuhkan.
- Bersikaplah fleksibel: mungkin Anda tidak akan mendapatkan apa yang Anda minta, tetapi Anda akan mendapatkan sesuatu yang akan membantu.
- Pecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil – biasanya lebih mudah bagi orang untuk mengatakan ya pada permintaan kecil daripada permintaan besar.
- Jika Anda mencapai titik di mana Anda tidak tahu lagi apa yang harus dilakukan: istirahatlah – kembali ke diskusi di lain waktu. Misalnya: sepakati untuk memikirkannya dan bicarakan lagi besok sore.
- Jika memungkinkan, tawarkan untuk mengerjakan tugas bersama terlebih dahulu.
- Jangan menyerah. Mungkin perlu banyak upaya sebelum sesuatu berubah.
- Meminta bantuan tidak akan selalu menghasilkan hasil yang Anda inginkan, tetapi penting bagi Anda untuk merasa mampu memintanya

### **Mari kita lihat Li lagi**

Dia tahu kepada siapa harus meminta bantuan dan memutuskan untuk bertanya kepada saudara perempuannya. Li ingin memiliki waktu untuk dirinya sendiri seminggu sekali. Dia mencoba meminta bantuan dengan tiga cara berbeda.

Periksa pemahaman Anda

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Meminta bantuan secara efektif.

Manakah dari contoh berikut yang merupakan cara efektif untuk meminta bantuan?  
Silakan centang satu jawaban yang menurut Anda benar.

- Li memberi tahu saudara perempuannya bahwa ia ingin merawat ibu mereka, tetapi ia hanya butuh waktu istirahat sejenak dari tugas mengasuh selama seminggu. Ia berkata: "Saya ingin membahas bagaimana Anda dapat membantu dengan cara yang memungkinkan bagi Anda."  
Efektif. Ini adalah cara yang efektif untuk meminta bantuan. Li membela dirinya sendiri, mengatakan apa yang ada dalam pikirannya, dan jujur tentang kebutuhannya untuk istirahat secara teratur. Dia juga memperhatikan kepentingan saudara perempuannya.
- Li memutuskan untuk menghadiri kelas mingguan selama satu jam di malam hari untuk beristirahat dari memberikan perawatan. Namun, ia tidak membahas dengan saudara perempuannya tentang pentingnya istirahat selama seminggu. Ketika ia meminta saudara perempuannya untuk merawat ibu mereka selama satu jam, saudara perempuannya berkata: "Maaf, saya tidak punya waktu." Li membatalkan kelasnya.  
Pasif. Ini bukan cara yang efektif untuk meminta bantuan. Kakaknya mungkin tidak menyadari bahwa Li merasa kewalahan. Li tidak jujur tentang perasaannya dan berusaha menghindari konflik dengan kakaknya. Dia tidak membela dirinya sendiri. Ini adalah cara pasif untuk meminta bantuan.
- Li mendekati saudara perempuannya dengan berkata, "Saya muak dan lelah karena kamu tidak melakukan apa pun! Kamu tidak pernah punya waktu untuk membantu saya merawat ibu kita!"  
Agresif. Ini bukan cara yang efektif untuk meminta bantuan. Li menjadi marah. Namun, saudara perempuannya mungkin tidak menyadari bahwa Li merasa kewalahan, karena dia tidak menyebutkan hal ini dengan jelas. Dia tidak mendekati saudara perempuannya dengan cara yang sopan. Ini adalah cara yang agresif untuk meminta bantuan.

#### Aktivitas

Rencana Anda sendiri untuk melibatkan orang lain Buatlah rencana Anda sendiri untuk melibatkan orang lain dalam merawat anggota keluarga atau kenalan Anda yang menderita demensia. Sekarang pikirkan keinginan Anda dan kepada siapa Anda dapat meminta bantuan. Bayangkan diri Anda dalam situasi di mana Anda akan meminta bantuan. Harap jawab pertanyaan berikut dalam kotak di bawah ini.

**Kepada siapa Anda ingin meminta bantuan?**

.....

**Apa yang ingin Anda katakan?**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

.....  
**Apa yang akan Anda lakukan jika orang tersebut TIDAK ingin membantu?**

.....  
**Apa yang akan Anda lakukan jika orang tersebut ingin membantu?**  
.....

### **MODUL 3 : MERAWAT DIRI**

#### **Pelajaran 1. Mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari**

##### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Penting untuk menjaga diri sendiri saat merawat orang lain. Pelajaran ini akan membantu Anda untuk bisa terus memberikan perawatan.

##### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini membantu mengurangi stres dan memperbarui energi Anda dengan latihan yang tidak memakan banyak waktu.

##### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Pentingnya bersantai.
2. Berbagai cara untuk bersantai:
  - o pernapasan dasar;
  - o pernapasan penuh perhatian;
  - o gerakan leher;
  - o penghitungan angka;
  - o imajinasi;
  - o peregangan total;
  - o relaksasi otot.
3. Bersantai kapan saja dan di mana saja.

#### **1. Pentingnya bersantai**

##### **Mari kita lihat sebuah contoh**

Diana: tidak ada waktu, tidak ada energi

Diana merawat suaminya Dan yang menderita demensia. Dia merasa semakin tegang.

Seorang teman menasihatinya untuk mencoba bersantai dan tidak terlalu menuntut dirinya sendiri. Diana memberi tahu temannya bahwa dia tidak punya waktu atau energi untuk bersantai. Temannya menjelaskan bahwa ada cara untuk bersantai

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

yang tidak membutuhkan banyak waktu, dan bersantai dapat memberi Diana energi baru yang dapat membantunya menyelesaikan tugas dengan lebih mudah.

### Diana berhasil bersantai.

Diana memutuskan untuk mengikuti saran temannya dan mencoba latihan pernapasan yang ditunjukkan temannya.

Ketika Diana bertemu temannya lagi, dia berkata: "Terima kasih atas saran yang bagus. Meskipun masih banyak yang harus kulakukan, aku merasa tidak terlalu tegang." Diana memutuskan untuk melakukan latihan pernapasan setiap kali dia merasa tegang.

#### Ingat

Relaksasi:

- membuat Anda merasa tidak terlalu tegang;
- dapat memberi Anda energi baru;
- dapat mempermudah penyelesaian tugas; dan
- tidak perlu memakan banyak waktu.

## 2. Berbagai cara untuk bersantai

Ada berbagai cara untuk bersantai. Cobalah dan pilih cara mana yang paling cocok untuk Anda.

Sebelum mencoba suatu latihan, tanyakan pada diri sendiri: "Seberapa tegang perasaan saya"? Setelah latihan, tanyakan pada diri sendiri lagi. Ini mungkin membantu Anda memahami apakah jenis relaksasi ini membantu Anda merasa tidak terlalu tegang.

Dalam pelajaran ini, Anda akan menunjukkan tujuh latihan relaksasi. Tiga latihan pertama hanya akan memakan waktu beberapa menit (maksimum 5 menit). Latihan lainnya akan memakan waktu sedikit lebih lama (maksimum 10-15 menit).

Gunakan skala di bawah ini dari 1-10 dan centang angka yang menggambarkan seberapa tegang perasaan Anda saat ini, 1 adalah jumlah ketegangan yang sangat kecil dan 10 adalah jumlah ketegangan yang sangat tinggi.



### 1. Aktivitas relaksasi - Pernapasan dasar

Berfokus pada pernapasan Anda akan membuat rileks. Dengan melakukan latihan pernapasan, Anda dapat mengurangi ketegangan.

**Latihan ini akan memakan waktu:** kurang dari 5 menit.

**Perhatian:** jika Anda mengalami kesulitan bernapas, latihan ini mungkin bukan pilihan terbaik bagi Anda.

**Begitu cara melakukannya:**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Saat duduk, duduk tegak di kursi dengan punggung menempel pada sandaran kursi.
- Saat berdiri, berdiri tegak. Letakkan kedua kaki Anda rata di permukaan.
- Fokus pada pernapasan Anda.
- Tetaplah bernapas seperti biasa.
- Cobalah rasakan cara Anda bernapas.
- Letakkan tangan Anda di perut untuk merasakan cara Anda menarik dan mengembuskan napas.
- Buang napas dari mulut dan tarik perut sebanyak mungkin.
- Ikuti pernapasan Anda dengan cara ini beberapa kali, lalu hentikan latihan.

## **2. Aktivitas relaksasi - Bernapas dengan penuh kesadaran**

Latihan ini akan membantu Anda merasa tenang dan mengurangi stres. Anda akan bernapas dengan perut sesuai ritme.

**Latihan ini akan memakan waktu:** 5 menit.

**Begini cara melakukannya:**

- Duduk tegak di kursi dan pastikan wajah dan bahu Anda rileks.
- Dekap tangan Anda di perut dan bernapaslah.
- Tarik napas selama 4 hitungan dan keluarkan selama 8 hitungan, dengan kecepatan yang nyaman.
- Perut Anda akan mengembang setiap kali menarik napas dan mengecil setiap kali mengembuskan napas.
- Kembali ke pernapasan normal dan luangkan waktu satu menit untuk mengamati diri Anda bernapas dan memperhatikan perasaan Anda.
- Berlatihlah mendengarkan pikiran Anda sendiri tanpa menghakimi secara negatif.
- Jika pikiran Anda mengembara, fokuslah kembali pada pernapasan dan meditasi.

## **3. Aktivitas relaksasi - Gerakan leher**

Dengan latihan ini, Anda akan merasakan berkurangnya ketegangan di leher. Latihan ini juga akan meningkatkan aliran darah ke otak.

**Latihan ini akan memakan waktu:** 5 menit.

**Ini adalah cara melakukannya:**

- Pastikan untuk bergerak perlahan dan penuh perhatian.
- Tekuk leher ke depan dan ke belakang.
- Tarik napas saat mengangkat kepala ke atas dan ke belakang. Buang napas sambil menjatuhkan dagu ke dada.
- Putar dagu dari sisi ke sisi.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Tarik napas saat dagu berada di tengah. Buang napas saat melihat ke samping.
- Turunkan telinga ke bahu.
- Tarik napas saat berada di tengah. Buang napas saat menurunkan telinga ke bahu.
- Ulangi sebanyak 5 kali.

#### **4. Aktivitas relaksasi - Menghitung angka**

Anda dapat rileks dengan berfokus pada pernapasan dan menghitung mundur dari 20 hingga 1.

**Latihan ini akan memakan waktu:** 5 menit.

**Ini cara melakukannya:**

- Duduk atau berbaringlah dengan nyaman di tempat yang tenang.
- Bernapaslah perlahan.
- Pada setiap tarikan napas, luangkan waktu setidaknya 3 detik untuk menarik napas dan 6 detik untuk mengembuskan napas.
- Fokuslah pada napas dan perut bagian bawah saat Anda bernapas hingga Anda merasa tenang dan damai di dalam hati dan pikiran Anda.
- Ucapkan kata 'rileks' setiap kali Anda mengembuskan napas.
- Katakan pada diri sendiri bahwa Anda akan mulai menghitung mundur dari 20 hingga 1.
  - Katakan pada diri Anda bahwa Anda akan menggandakan tingkat relaksasi Anda untuk setiap hitungan, dan akan benar-benar rileks saat mencapai angka 1.
  - Mulailah menghitung mundur dari 20 hingga 1 secara perlahan. Ucapkan kata 'rileks' setiap kali Anda menghitung (yaitu, tarik napas dalam-dalam, ucapkan '20', hembuskan napas perlahan dan ucapkan 'rileks', tarik napas dalam-dalam, hitung '19', hembuskan napas perlahan dan ucapkan 'rileks', dan seterusnya).
  - Sekarang ulangi latihan ini tetapi dengan mata tertutup.

#### **5. Aktivitas relaksasi – Imajinasi**

Anda dapat bersantai dengan membayangkan Anda berada di suatu tempat atau dikelilingi oleh orang-orang dan hal-hal yang Anda sukai.

**Latihan ini akan memakan waktu:** 5 menit.

**Sebelum menyelesaikan latihan ini, lihatlah panduan bermanfaat di bawah ini.**

- Bayangkan hanya tempat, orang, dan hal-hal yang Anda sukai.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Bayangkan apa yang dapat Anda dengar, rasakan, cium, dan/atau rasakan jika Anda berada di tempat itu.
- Cobalah untuk memikirkan detail yang sangat spesifik dari tempat, hal, atau orang tersebut. Misalnya, bagaimana permukaan benda tersebut terasa dan bagaimana baunya?

Sekarang cobalah untuk rileks sambil membayangkan bahwa Anda berada di suatu tempat atau bersama orang-orang atau benda-benda yang Anda sukai.

**Begini cara melakukannya:**

- Duduk atau berbaringlah dengan nyaman di tempat yang tenang.
- Bernapaslah perlahan.
- Setiap kali bernapas, luangkan waktu setidaknya tiga detik untuk menarik napas dan setidaknya enam detik untuk mengembuskan napas.
- Fokuslah pada pernapasan dan perut bagian bawah saat Anda bernapas hingga Anda merasa damai di dalam.
- Bayangkan Anda berada di suatu tempat atau dikelilingi oleh benda-benda atau orang-orang yang Anda sukai.
- Sekarang lakukan latihan ini lagi tetapi tutup mata Anda.

#### **6. Aktivitas relaksasi - Relaksasi otot**

Latihan ini sangat membantu saat otot Anda terasa tegang. Latihan ini akan membantu Anda rileks dengan menegangkan dan mengendurkan otot.

**Latihan ini akan memakan waktu:** 10-15 menit.

Perhatian: jika Anda mengalami cedera atau keterbatasan fisik lainnya, latihan ini mungkin bukan yang terbaik untuk Anda. Cobalah salah satu latihan lainnya.

**Berikut ini beberapa petunjuk umum yang perlu Anda ingat.**

- Saat Anda siap untuk memulai, kencangkan kelompok otot yang dijelaskan. Pastikan Anda dapat merasakan ketegangan, tetapi tidak nyeri. Pertahankan otot tetap tegang selama sekitar 5 detik.
- Relaksan otot dan pertahankan agar tetap rileks selama sekitar 10 detik. Mungkin akan membantu jika Anda mengatakan 'rileks' saat mengendurkan otot.
- Setelah Anda selesai mengendurkan otot, tetapkan duduk selama beberapa saat agar Anda menjadi waspada.

**Begini cara melakukannya:**

- **Tangan kanan dan lengan bawah:** kepalkan tangan kanan Anda. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik. Jangan lupa bernapas. Mungkin akan membantu jika Anda menarik napas sambil menegangkan otot dan mengembuskan napas

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

sambil merelaksasikan otot. Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri dan lengan bawah.

- **Lengan atas kanan:** angkat lengan bawah kanan ke bahu untuk 'mengerutkan otot'. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik. Lakukan hal yang sama untuk lengan atas kiri.
- **Dahi:** angkat alis setinggi mungkin, seolah-olah Anda terkejut oleh sesuatu. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik.
- **Mata dan pipi:** tutup mata Anda rapat-rapat. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik.
- **Mulut dan rahang:** buka mulut selebar mungkin, seolah-olah Anda sedang menguap. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik.
- **Leher:** berhati-hatilah saat Anda menegangkan otot-otot ini. Hadap ke depan lalu tarik kepala Anda ke belakang perlahan, seolah-olah Anda sedang melihat ke langit-langit. Tahan selama 5 detik lalu rileks selama 10 detik.
- **Bahu:** tegangkan otot-otot di bahu Anda saat Anda membawanya ke arah telinga Anda. Tahan selama 5 detik lalu rileks selama 10 detik.
- **Tulang belikat/Punggung:** dorong tulang belikat Anda ke belakang, usahakan agar hampir menyentuhnya, sehingga dada Anda terdorong ke depan. Tahan selama 5 detik lalu rileks selama 10 detik.
- **Dada dan perut:** tarik napas dalam-dalam, isi paru-paru dan dada Anda dengan udara. Tahan selama 5 detik lalu rileks selama 10 detik.
- **Pinggul dan bokong:** kencangkan otot-otot di bokong Anda. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik.
- **Paha kanan atas:** kencangkan paha kanan Anda. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik. Ulangi untuk paha kiri atas Anda.
- **Paha kanan bawah:** lakukan ini secara perlahan dan hati-hati untuk menghindari kram. Tarik jari-jari kaki Anda ke arah Anda untuk meregangkan otot betis. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik. Ulangi untuk paha kiri bawah Anda.
- **Kaki kanan:** tekuk jari-jari kaki Anda ke bawah. Tahan selama 5 detik, lalu rileks selama 10 detik. Ulangi untuk kaki kiri Anda.

#### 7. Aktivitas relaksasi - Peregangan total

Meregangkan otot dapat membantu mengurangi ketegangan. Latihan peregangan sangat praktis karena dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja.

**Latihan ini akan memakan waktu:** 10 menit.

**Begini cara melakukannya:**

- Berdirilah, atau lakukan latihan ini di kursi.
- Tarik napas dalam-dalam, sampai ke dasar perut, lalu keluarkan perlahan.
- Saat mengembuskan napas, rasakan ketegangan menghilang dari tubuh. Tarik napas sekali lagi dan tahan sebentar... lalu keluarkan perlahan.
- Dengan setiap tarikan napas, Anda akan semakin rileks.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Sekarang, rentangkan lengan ke samping dengan perlahan seolah-olah Anda mencoba menyentuh dinding.
- Rilekskan bahu dan regangkan tubuh sedikit.
- Rentangkan lengan ke depan dengan perlahan.
- Rasakan otot-otot di punggung dan bahu Anda mengendur.
- Regangkan tubuh sedikit lebih jauh ke depan.
- Sekarang, raih setinggi mungkin.
- Dorong lengan Anda ke arah langit, seolah-olah Anda mencoba meraih matahari.
- Sekali lagi, rentangkan lengan Anda ke samping seolah-olah Anda mencoba menyentuh dinding, seolah-olah Anda mencoba mendorongnya ke luar.
- Jangkau tubuh Anda di depan. Rasakan otot-otot di punggung dan bahu Anda menjadi lebih longgar dan tidak terlalu tegang.
- Jangkau tubuh Anda ke langit sekali lagi.
- Jangkau tubuh Anda setinggi mungkin.
- Cobalah untuk menyentuh matahari.
- Turunkan lengan Anda ke samping
- Sekarang, putar bahu Anda ke belakang.
- Rasakan ketegangan mengalir dari tubuh Anda.
- Putar bahu Anda ke belakang lagi. Sekali lagi putar bahu Anda.
- Sekarang putar bahu Anda ke depan. Maju lagi. Sekali lagi ke depan.
- Sekarang angkat bahu Anda, angkat ke atas lalu dorong ke bawah. Angkat bahu Anda lagi. Angkat bahu Anda sekali lagi.
- Sekarang tarik napas dalam dan menyegarkan lagi dan hembuskan semua ketegangan di tubuh Anda.
- Ambil satu napas lagi...dan hembuskan untuk melepaskan ketegangan yang tersisa.

#### 4. Bersantai kapan saja dan di mana saja

Anda dapat meluangkan waktu untuk bersantai kapan saja sepanjang hari dan di mana saja.

Mari kita lihat contoh berikut.

##### **Diana: bersantai saat mengantre**

Diana sering merasa tegang saat antrean panjang di toko, karena ia tahu masih banyak hal lain yang harus dilakukan. Ia memutuskan untuk melakukan latihan pernapasan sambil mengantre. Setelah itu, ia merasa tidak terlalu tegang.

Anda juga dapat merencanakan waktu khusus untuk bersantai, misalnya setiap hari setelah makan siang. Anda dapat memilih waktu yang paling cocok untuk Anda. Jika perlu, Anda dapat menggunakan pengingat untuk memastikan Anda tidak lupa meluangkan waktu untuk bersantai.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### Ingat selalu

- Anda dapat meluangkan waktu untuk bersantai di mana saja dan kapan saja sepanjang hari.
- Tetapkan tujuan: cobalah melakukan latihan relaksasi setidaknya sekali sehari.
- Anda dapat merencanakan waktu khusus untuk bersantai setiap hari (jika perlu, gunakan pengingat).
- Anda akan mendapatkan manfaat dari energi baru dan suasana hati yang lebih baik setelah melakukan latihan relaksasi.
- Bahkan latihan singkat dapat membuat perbedaan!
- Anda juga akan dapat mengurangi perasaan tegang dan terus merawat anggota keluarga atau kenalan Anda dalam jangka panjang

Apakah hal hal diatas membantu Anda?

Jika tidak, mungkin ada beberapa alasan mengapa relaksasi tidak membantu Anda:

- Mungkin Anda tidak dapat fokus untuk bersantai.
- Coba lagi di lain waktu!
- Mungkin Anda menyukai suatu latihan, tetapi Anda perlu lebih banyak latihan untuk benar-benar memperoleh manfaat darinya. Cobalah untuk melakukan latihan ini secara teratur.
- Latihan yang Anda pilih mungkin tidak cocok untuk Anda. Cobalah latihan yang lain!
- Latihan yang Anda pilih terlalu pendek.
- Coba latihan ini lagi atau lakukan yang lain!

Jika latihan tersebut masih tidak membantu Anda setelah kiat-kiat ini, coba lakukan aktivitas yang Anda nikmati. Lihat Pelajaran Menyisihkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan dalam modul ini untuk mencari tahu aktivitas mana yang mungkin Anda nikmati.

## Pelajaran 2. Menyisihkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan

#### Mengapa pelajaran ini penting?

Penting untuk menjaga diri sendiri saat merawat orang lain. Pelajaran ini akan membantu Anda untuk tetap memberikan perawatan.

#### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda meluangkan waktu untuk diri sendiri dan melakukan aktivitas menyenangkan untuk bersantai.

#### Apa yang akan saya pelajari?

1. Pentingnya aktivitas menyenangkan.
2. Hambatan untuk melakukan aktivitas menyenangkan.
3. Membuat aktivitas menyenangkan dapat dicapai.
4. Melakukan aktivitas menyenangkan bersama-sama.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 1. Pentingnya kegiatan yang menyenangkan

Aktivitas yang menyenangkan penting karena mengasuh lansia dengan demensia dapat berlangsung lama dan melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu Anda untuk rileks dan terus memberikan perawatan. Aktivitas yang menyenangkan dapat berupa hal-hal kecil seperti berjalan-jalan atau berbicara dengan teman. Ini mungkin tidak selalu mudah, karena memberikan perawatan dapat memakan waktu dan seseorang mungkin harus mengambil alih perawatan untuk anggota keluarga atau kenalan Anda saat Anda tidak ada.

Mari kita lihat bagaimana Amy, Jose, dan Umit mengalami pengasuhan dan pentingnya merencanakan aktivitas yang menyenangkan.

#### Amy

Amy merawat ibunya yang menderita demensia. Dia mendedikasikan sebagian besar waktunya untuk merawat dan jarang meluangkan waktu untuk dirinya sendiri. Dia tidak melakukan aktivitas yang menyenangkan. Amy menyadari bahwa akhir-akhir ini dia lebih lelah dari biasanya dan merasa bahwa dia tidak mampu merawat ibunya seperti sebelumnya.

#### Jose

Jose merawat saudaranya yang menderita demensia.

Jose tidak banyak tidur dan jarang punya waktu untuk tidur siang. Baru-baru ini ia mulai meminta saudara perempuannya untuk datang dan membantu merawatnya sehingga ia bisa tidur siang dan membaca majalah setiap sore.

#### Umit

Umit merawat istrinya yang menderita demensia. Baru-baru ini, ia menyewa seorang perawat profesional yang datang tiga kali seminggu untuk membantunya merawatnya. Ketika perawat profesional itu ada di sana, Umit membaca koran atau berjalan-jalan.

#### Untuk diingat

- Jika Anda tidak dapat menyediakan waktu untuk diri sendiri, Anda dapat menjadi sangat lelah yang dapat membuat Anda kurang mampu untuk terus memberikan perawatan.
- Anda dapat meminta bantuan keluarga dan teman untuk merawat orang yang menderita demensia sehingga Anda dapat meluangkan waktu untuk diri sendiri.
- Jika biayanya terjangkau, Anda dapat menyewa pengasuh profesional untuk membantu Anda merawat anggota keluarga atau teman sehingga Anda dapat meluangkan waktu untuk diri sendiri.



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## Kegiatan menyenangkan apa yang ingin Anda lakukan?

Setelah Anda memiliki waktu untuk diri sendiri, mungkin sulit untuk memikirkan hal-hal yang ingin Anda lakukan. Ada banyak kemungkinan dan bahkan dalam waktu yang singkat, Anda masih dapat melakukan kegiatan yang Anda sukai.

Dalam latihan ini, Anda akan membuat daftar kegiatan menyenangkan yang ingin Anda lakukan.

### Aktivitas

Harap centang setidaknya dua aktivitas yang ingin Anda lakukan lebih sering. Jika aktivitas favorit Anda tidak tercantum di bawah ini, gunakan kotak 'lainnya' untuk menulis aktivitas Anda sendiri.

- Mengerjakan teka-teki silang
- Menonton TV
- Mengunjungi teman atau keluarga
- Memasak
- Mendengarkan musik
- Membuat kerajinan tangan
- Membaca
- Tidur siang
- Berbelanja
- Berjalan-jalan
- Berolahraga
- Lainnya:

## 2. Kendala dalam melakukan aktivitas yang menyenangkan

### Mari kita kembali ke contoh Amy

Amy mendedikasikan sebagian besar waktunya untuk merawat ibunya yang menderita demensia. Ia tidak menerima bantuan apa pun dan selalu merasa lelah. Ia kesulitan merawat ibunya dan berhenti melakukan hal-hal yang disukainya karena merasa tidak punya cukup waktu.

Akhirnya, Amy sangat lelah hingga memutuskan untuk meminta bantuan temannya. Ia kini mampu menyediakan waktu untuk dirinya sendiri dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Amy merasa lebih bersemangat setelahnya. Ia juga merasa lebih mampu merawat ibunya sebagai hasilnya.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Alasan lain mengapa Anda mungkin merasa tidak mampu melakukan aktivitas yang menyenangkan**

Tidak punya waktu adalah alasan mengapa Amy merasa tidak mampu melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Namun, ada beberapa alasan lain.

**Aktivitas**

**Apakah Anda mengenali salah satu dari berikut ini? Pilih salah satu yang mungkin berlaku bagi Anda.**

**Tidak ada waktu.** Anda mungkin merasa terlalu sibuk dan tidak dapat menemukan waktu luang. Sangat penting bagi Anda untuk mencoba menyediakan waktu di siang hari atau di malam hari untuk melakukan sesuatu yang Anda sukai. Jika Anda memiliki sedikit waktu, ada beberapa kegiatan menyenangkan yang tidak menyita banyak waktu dan dapat Anda lakukan di sela-sela kesibukan Anda.

**Tidak ada energi.** Anda mungkin memiliki lebih sedikit energi karena mengasuh anak dapat melelahkan. Meskipun sulit dibayangkan, kemungkinan besar Anda akan merasa lebih berenergi setelah melakukan sesuatu yang Anda sukai.

**Tidak ada uang.** Anda mungkin berpikir bahwa Anda harus mengeluarkan banyak uang untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan. Kegiatan yang menyenangkan tidak harus mahal. Anda dapat melakukan kegiatan sederhana yang Anda inginkan. Misalnya, hal-hal seperti bertemu teman untuk minum teh atau berjalan-jalan sendiri tidak memerlukan biaya.

**Tidak bersemangat.** Anda mungkin tidak ingin melakukan kegiatan yang menyenangkan. Meskipun sulit dibayangkan, kemungkinan besar suasana hati Anda akan lebih baik setelah melakukan sesuatu yang Anda sukai. Di sisi lain, tidak melakukan kegiatan yang menyenangkan kemungkinan akan memperburuk suasana hati Anda.

**Keterbatasan fisik.** Anda mungkin berpikir bahwa jika Anda memiliki keterbatasan fisik, Anda tidak dapat melakukan kegiatan yang menyenangkan. Jika Anda memiliki keterbatasan fisik, pikirkan kegiatan yang dapat Anda lakukan meskipun memiliki keterbatasan. Ada banyak kemungkinan, seperti membaca, bermain game, atau berbicara dengan teman.

**Rasa bersalah.** Anda mungkin merasa bersalah karena merasa menjauh dari orang yang Anda sayangi. Anda perlu waktu untuk melakukan hal-hal yang Anda sukai, bersantai, dan mengisi ulang tenaga sehingga Anda dapat memberikan perawatan yang memadai bagi mereka. Menjadi pengasuh yang baik berarti juga merawat diri sendiri.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Saran untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan

- ✓ Pertimbangkan untuk meminta bantuan seseorang dalam beberapa tugas harian Anda.
- ✓ Pertimbangkan dampak jika tidak melakukan tugas tertentu pada saat itu. Misalnya, apa dampak jika tidak membersihkan rumah setiap hari? Anda mungkin menyadari bahwa Anda bisa lebih fleksibel dan memiliki lebih banyak waktu sebagai hasilnya.
- ✓ Cobalah untuk melakukan satu aktivitas pada satu waktu dan selesaikan hal-hal yang telah Anda mulai sebanyak mungkin. Jika Anda membiarkan sesuatu belum selesai, Anda mungkin merasa tidak puas. Anda mungkin tidak dapat fokus sepenuhnya pada aktivitas berikutnya. Anda mungkin merasa lebih bersemangat jika menyelesaikan satu aktivitas sebelum melakukan aktivitas lain.
- ✓ Pikirkan cara untuk mengelola waktu Anda dengan lebih baik. Pertimbangkan untuk menggunakan agenda atau kalender.
- ✓ Bicaralah dengan seseorang tentang bagaimana Anda dapat mengelola waktu dengan lebih baik. Mencari pendapat atau saran orang lain mungkin bisa membantu.

### 3. Membuat kegiatan yang menyenangkan dapat dicapai

Sekarang, nilai seberapa mungkin Anda dapat melakukan aktivitas menyenangkan yang telah Anda pilih sebelumnya dalam pelajaran ini (lihat latihan di halaman 32).

Baca setiap aktivitas dan pertimbangkan apakah aktivitas tersebut:

1. tidak dapat dicapai;
2. sangat sulit dicapai;
3. agak sulit dicapai;
4. mudah dicapai;
5. sangat mudah dicapai.

No	Kegiatan	Penilaian (1-5)
1	• Mengerjakan teka-teki silang	
2	• Menonton TV	
3	• Mengunjungi teman atau keluarga	
dst		

### Kegiatan apa yang dapat Anda lakukan hari ini?

Ada baiknya untuk memulai kegiatan yang menyenangkan sesegera mungkin dan memasukkannya ke dalam rutinitas Anda.

Kegiatan apa yang dapat Anda lakukan hari ini? Jika tidak memungkinkan untuk memulai kegiatan hari ini, pikirkan kegiatan menyenangkan yang dapat Anda lakukan besok.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### **Untuk diingat**

Mulailah dengan tujuan kecil dan tambahkan aktivitas yang lebih menyenangkan setelah Anda merasa berhasil dengan percobaan pertama Anda. Pikirkan kembali aktivitas yang ingin Anda lakukan untuk membantu membuatnya lebih menyenangkan .

- Aktivitas yang menyenangkan harus dapat dicapai.
- Ada berbagai alasan mengapa Anda merasa bahwa aktivitas yang menyenangkan tidak dapat dicapai.
- Ada cara untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan meskipun ada alasan-alasan tersebut diatas.

#### **4. Melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama**

Melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama orang yang Anda sayangi bisa sangat bermanfaat. Namun, mungkin awalnya sulit untuk memikirkan kegiatan menyenangkan yang cocok untuk Anda berdua.

Dalam latihan ini, kita akan membuat daftar kegiatan menyenangkan yang dapat Anda lakukan bersama orang yang Anda sayangi. Pertama, lihatlah pengalaman Jose dari latihan sebelumnya.

#### **Jose**

Jose merawat saudaranya yang menderita demensia. Selain tidur siang sementara saudara perempuannya merawat saudaranya, Jose mengajak saudaranya jalan-jalan di sekitar lingkungan. Saudaranya menikmati jalan-jalan dan Jose juga bisa berolahraga dan menghirup udara segar.

#### **Apa yang ingin Anda lakukan lebih sering?**

Lihatlah daftar di bawah ini untuk melihat contoh-contoh yang dapat Anda lakukan bersama orang yang Anda sayangi

#### **Aktivitas**

Harap pilih setidaknya satu aktivitas yang ingin Anda lakukan bersama lebih sering. Jika aktivitas tidak tercantum di bawah ini, gunakan kotak 'lainnya' di bagian bawah daftar untuk menambahkan aktivitas yang ingin Anda lakukan.

- Mendengarkan musik
- Memainkan alat musik
- Berjalan santai
- Mendengarkan atau membaca cerita, artikel surat kabar, puisi, dll.
- Makan di luar bersama

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Memasak dan menyiapkan camilan
- Amati burung atau hewan
- Lakukan pekerjaan tangan atau kerajinan tangan
- Lihat foto
- Amati awan atau jelajahi alam
- Kenang dan diskusikan kenangan indah
- Undang teman untuk berkunjung
- Lainnya:

Ingatlah bahwa meskipun ada tantangan, kegiatan yang menyenangkan bermanfaat bagi Anda dan diperlukan untuk memastikan bahwa Anda mampu tetap merawat anggota keluarga atau kenalan Anda.

### **Pelajaran 3. Berpikir secara berbeda**

#### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Pikiran Anda menentukan perasaan Anda. Pikiran yang tidak membantu dapat membuat kita merasa buruk.

#### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan membantu Anda berpikir secara berbeda dan mengubah pikiran Anda yang tidak membantu menjadi pikiran yang membantu.

#### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Pikiran menentukan perasaan kita. Anda tidak dapat mengubah apa yang terjadi, tetapi Anda dapat mengubah respons Anda.
2. Belajarlah untuk berpikir secara berbeda dengan mengubah pikiran yang tidak membantu menjadi pikiran yang membantu.
3. Berpikir secara berbeda membuat Anda merasa lebih baik

#### **1. Pikiran menentukan perasaan kita**

Ada berbagai cara untuk menghadapi peristiwa yang membuat stres. Salah satu caranya adalah dengan berpikir secara berbeda. Mari kita lihat contohnya.

Bukan suatu peristiwa yang membuat Anda merasa marah, sedih, senang, atau bersalah, melainkan cara Anda memikirkannya.

Suatu peristiwa bisa berupa apa saja. Berikut ini beberapa contohnya:

- Orang yang Anda sayangi menjadi marah saat Anda menanyakan sesuatu kepadanya.
- Anggota keluarga yang berjanji membantu Anda tidak muncul atau membatalkan janji.
- Orang yang Anda sayangi tidak dapat menemukan sesuatu.
- Anggota keluarga menyalahkan Anda karena tidak memberikan perawatan yang tepat.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Banyak orang mengira bahwa perasaan mereka merupakan akibat langsung dari suatu peristiwa. Akan tetapi, cara Anda berpikir tentang peristiwa itulah yang menentukan perasaan Anda.

### **Kunci hilang**

Jo menikah dengan Max yang menderita demensia. Ia akan meninggalkan rumah untuk mengunjungi seorang teman. Max berkata, "Aku tidak dapat menemukan kunciku! Kau tidak dapat meninggalkanku tanpa kunci!" Jo berpikir dalam hati: "Aku tidak dapat meninggalkannya sendirian lagi." Ia mulai merasa sedih.

#### **1. Periksa pemahaman Anda**

##### **Perasaan dan pikiran**

##### **Menurut Anda, apa yang harus Jo lakukan?**

Centang semua jawaban yang menurut Anda tepat.

- Beri tahu Max bahwa dia tidak bisa membantunya mencari sekarang dan kemudian pergi.
- Cari kuncinya sampai dia menemukannya.
- Beri tahu Max bahwa dia harus lebih berhati-hati agar tidak kehilangan kuncinya di masa mendatang.
- Pikirkan dalam hati, "Max menderita demensia dan kadang khawatir saat dia kehilangan barang. Aku bisa meluangkan sedikit waktu untuk membantu dan kemudian pergi." Kemudian hubungi temannya dan jelaskan bahwa dia akan datang nanti

##### **Catatan**

- Ada banyak cara berbeda untuk menghadapi berbagai peristiwa.
- Pikiran negatif dapat membuat kita merasa buruk.
- Dengan berpikir secara berbeda, Anda mungkin merasa lebih baik dan mampu menghadapi berbagai peristiwa dengan lebih baik.

### **Pikiran Jo yang tidak membantu dan yang membantu**

Jo berpikir dalam hati ketika Max tidak dapat menemukan kuncinya: "Aku tidak bisa meninggalkan Max sendirian lagi." Hal ini membuatnya merasa sengsara.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Ini berarti Jo berpikir dengan cara yang tidak membantu. Pikiran yang tidak membantu dapat mempersulit untuk menanggapi situasi seperti ini dengan cara yang berguna.

Sebaliknya, Jo dapat berpikir: "Max menderita demensia dan terkadang khawatir ketika ia kehilangan sesuatu. Aku dapat meluangkan waktu untuk membantu lalu pergi." Cara berpikir yang berbeda ini mungkin akan membuat Jo merasa lebih baik dan membantunya tetap tenang dan tidak merasa sedih.

Pikiran yang membantu dapat mempermudah untuk menanggapi situasi seperti tersebut diatas dengan cara yang berguna.

#### **Untuk diingat**

- Bukan peristiwa itu sendiri yang membuat Anda merasa marah, sedih, gembira, atau sengsara.
- Pikiran yang membantu atau tidak membantu dapat menentukan bagaimana Anda menanggapi suatu situasi.
- Dengan mengubah pikiran Anda, Anda dapat membantu mengubah perasaan Anda.

#### **Pikiran yang tidak membantu membuat Anda merasa buruk**

Aryan telah merawat anggota keluarganya yang menderita demensia selama beberapa tahun. Ia memiliki banyak pikiran. Beberapa membuatnya merasa lebih buruk, beberapa membuatnya merasa lebih baik

#### **Periksa pemahaman Anda**

##### **Pikiran yang dapat membuat Anda merasa lebih baik.**

Dapatkah Anda menunjukkan pikiran Aryan yang mana yang dapat membantu membuatnya merasa lebih baik?

Aryan mungkin berpikir...

- Menyisihkan waktu untuk diri sendiri membantu saya memberikan perawatan yang lebih baik.
- Saya adalah pengasuh yang buruk jika anggota keluarga saya tidak selalu bahagia.
- Mungkin orang yang hidup dengan demensia akan menjadi lebih baik.
- Tidak seorang pun mengerti betapa sulitnya merawat.
- Tidak seorang pun dapat memberikan perawatan seperti yang saya lakukan.
- Meminta bantuan orang lain dapat membantu saya untuk berbagi tugas perawatan.
- Demensia adalah penyakit, itu bukan kesalahan saya atau orang lain

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Perlu diingat**

- Pikiran yang tidak membantu dapat membuat Anda merasa buruk.
- Pikiran yang membantu penting untuk merasa lebih baik dan akan membantu Anda dalam menghadapi situasi dengan cara yang lebih bermanfaat.
- Untuk merasa lebih baik, penting untuk mengenali pikiran yang tidak membantu.

**2. Belajar berpikir berbeda dengan mengubah pikiran yang tidak membantu menjadi pikiran yang membantu**

**Xavier bertemu dengan temannya Gabriel**

Xavier merawat ayahnya, yang menderita demensia. Saat berbelanja, ia bertemu dengan temannya Gabriel, yang bertanya, “Apa kabar? Apakah kamu butuh bantuan untuk merawat ayahmu?”

Xavier berpikir dalam hati, “jika Gabriel mengira aku butuh bantuan, dia pasti mengira aku pengasuh yang buruk”.

**Cek Pemahaman Anda Tentang Bagaimana pikiran memengaruhi perasaan kita.**

**Bagaimana menurut Anda perasaan Xavier?**

Silakan centang semua respons yang menurut Anda sesuai.

- Marah
- Bersalah
- Senang
- Kesepian
- Sedih
- Mendukung
- Gundah

Bagaimana jika Xavier malah berpikir, “jika Gabriel merasa aku butuh bantuan, dia pasti peduli padaku dan ayahku dan ingin memastikan kami baik-baik saja”?

**Cek Pemahaman Anda Tentang Bagaimana pikiran memengaruhi perasaan kita.**

Bagaimana menurut Anda perasaan Xavier setelah pikirannya berubah?

Silakan centang semua respons yang menurut Anda sesuai.

Marah

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Bersalah  |
| <input type="checkbox"/> | Senang    |
| <input type="checkbox"/> | Kesepian  |
| <input type="checkbox"/> | Sedih     |
| <input type="checkbox"/> | Mendukung |
| <input type="checkbox"/> | Gundah    |

### Perlu diingat

Terkadang Anda tidak dapat mengubah hal-hal yang terjadi (peristiwa), tetapi Anda dapat mengubah respons Anda (pikiran).

### Aktivitas

Pikiran tidak membantu apa yang Anda miliki?

Dalam contoh sebelumnya Anda menunjukkan pikiran mana yang membantu dan mana yang mungkin tidak membantu. Di bawah ini Anda akan menemukan daftar pikiran yang tidak membantu.

Silakan periksa pemikiran yang tidak membantu yang Anda miliki atau berikan contoh tambahan.

- Saya harus melakukan semuanya sendiri.
- Orang yang saya rawat tidak peduli lagi kepada saya.
- Ketika orang yang saya rawat tidak bahagia, itu berarti saya adalah pengasuh yang buruk.
- Mungkin orang yang saya rawat akan membaik.
- Saya harus selalu siap sedia bagi orang yang saya rawat.
- Saya tidak boleh memikirkan kebutuhan saya sendiri jika saya ingin menjadi pengasuh yang baik.
- Tidak seorang pun mengerti betapa sulitnya merawat.
- Tidak seorang pun dapat memberikan perawatan seperti yang saya lakukan.
- Dia didiagnosis menderita demensia telah mempersulit hidup saya.
- Saya tidak punya waktu untuk orang lain sebagai pengasuh.
- Saya merasa kasihan kepada orang yang saya rawat.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Orang lain lebih baik daripada orang yang saya rawat dan saya.
- Lainnya:

#### **Aktivitas**

##### **Pemikiran bermanfaat apa yang Anda miliki?**

Dalam contoh sebelumnya, Anda menunjukkan pikiran mana yang membantu dan mana yang mungkin tidak membantu. Di bawah ini Anda akan menemukan daftar pikiran yang membantu. Silakan periksa pikiran yang membantu yang Anda miliki atau berikan contoh tambahan.

- Tidak apa-apa untuk meluangkan waktu untuk bersantai karena itu akan membantu saya
- memberikan standar perawatan yang baik.
- Berbagi perasaan saya dengan orang lain membantu mengurangi tekanan.
- Meminta bantuan dari orang lain dapat membantu saya membagi beban perawatan.
- Menyediakan waktu untuk diri sendiri membantu saya memberikan perawatan yang lebih baik.
- Demensia adalah penyakit; itu bukan kesalahan saya atau orang lain.
- Saya tidak harus selalu menuruti keinginan orang lain.
- Lainnya:

#### **Perlu diingat**

Mengubah pikiran yang tidak membantu menjadi pikiran yang membantu dapat membuat Anda merasa lebih baik.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 3. Berpikir secara berbeda membuat Anda merasa lebih baik

Anda tidak dapat mengubah hal-hal yang terjadi, tetapi Anda dapat mengubah respons Anda. Dengan kata lain, Anda tidak dapat mengubah kejadian tetapi Anda dapat mengubah pikiran Anda.

Contoh 1: Wei Wei merawat istrinya Xu, yang menderita demensia. Ia menulis sebagai berikut:

**Nama: Wei**

**Peristiwa apa yang membuat Anda merasa sedih atau sengsara?**

Kemarin istri saya Xu dan saya mengunjungi beberapa teman. Kami minum the bersama. Xu menjatuhkan cangkirnya ke lantai. Ketika mereka mulai membersihkannya, Xu tidak membantu, tetapi dia menghalangi. Dia tidak meminta maaf atas perilakunya, tetapi tertawa.

**Apa saja pikiran Anda yang tidak membantu?**

Teman-teman kami kesal dengan istri saya dan tidak akan mengundang kami ke rumah mereka lagi.

**Apa yang lebih membantu untuk dipikirkan?**

Istri saya menderita demensia dan tidak dapat berpikir dan bertindak seperti dulu. Teman-teman kami tidak akan menyalahkan istri saya karena saya telah menjelaskan kepada mereka bahwa dia menderita demensia dan pikirannya telah menurun.

**Bagaimana pikiran-pikiran bermanfaat tersebut dapat membuat Anda merasa lebih baik?**

Daripada merasa khawatir dan malu, saya akan merasa bahagia dengan hari yang kami habiskan bersama teman kami.

Contoh 2: Helen

Helen merawat saudaranya Matty, yang menderita demensia. Ia menulis sebagai berikut :

**Nama: Helen**

**Peristiwa apa yang membuat Anda merasa sedih atau sengsara?**

Seminggu yang lalu, saudara kami datang mengunjungi kami. Di penghujung hari, saya berkata kepada Matty, "Hari ini sangat menyenangkan, bukan?" Lalu dia berkata bahwa dia tidak yakin karena dia tidak ingat persis apa yang telah kami lakukan. Dia berkata bahwa dia lelah dan ingin tidur.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Apa saja pikiran Anda yang tidak membantu?**

Tidak ada yang kami lakukan yang berharga karena Matty lupa segalanya. Semuanya hancur karena demensia yang dialaminya.

**Apa yang lebih membantu untuk dipikirkan?**

Meskipun dia tidak ingat apa yang kami lakukan, saya tahu bahwa dia juga mengalami hari yang menyenangkan, dan itulah yang terpenting. Dia banyak tersenyum hari ini dan terus mengatakan betapa senangnya saudari kami datang.

Bagaimana pikiran-pikiran bermanfaat tersebut dapat membuat Anda merasa?

Daripada merasa sedih dan sengsara, saya akan merasa senang dengan hari yang kami lalui bersama saudari kami

Sekarang giliran Anda. Dalam latihan berikutnya, Anda akan berusaha mengubah pikiran-pikiran yang tidak membantu menjadi pikiran-pikiran yang membantu. Cobalah pikirkan kejadian terkini yang membuat Anda merasa kesal dan jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini. Anda dapat merujuk kembali ke contoh-contoh di halaman sebelumnya untuk mendapatkan bantuan.

**Nama:**

**Peristiwa apa yang membuat Anda merasa kesal atau sedih?**

**Pikiran apa yang tidak membantu Anda?**

**Pikiran apa yang lebih membantu?**

**Pikiran apa yang membantu Anda?**

Latihan membuat sempurna. Apakah Anda ingin mencoba sekali lagi? Harap jawab pertanyaan di bawah ini untuk acara yang berbeda.

**Nama:**

**Peristiwa apa yang membuat Anda merasa kesal atau sedih?**

**Pikiran apa yang tidak membantu Anda?**

**Pikiran apa yang lebih membantu?**

**Pikiran apa yang membantu Anda?**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari dalam pelajaran ini**

- Anda tidak dapat mengubah apa yang terjadi, tetapi Anda dapat mengubah respons Anda.
- Anda dapat belajar berpikir secara berbeda dengan mengubah pikiran yang tidak membantu menjadi pikiran yang membantu.
- Berpikir secara berbeda membuat Anda merasa lebih baik.

#### **Perlu dicatat**

Ada kejadian-kejadian di mana perasaan kesal, sedih, atau marah tidak dapat dihindari. Contohnya termasuk: jika orang yang Anda sayangi perlu dirawat di rumah sakit atau jika Anda kehilangan teman atau anggota keluarga. Mengubah pikiran Anda dalam kejadian-kejadian seperti itu tidak akan adil bagi perasaan Anda.

#### **Cek Pemahaman Anda tentang Pikiran dan Perasaan**

##### **Menurut Anda apa yang harus dilakukan Jo?**

- Beritahu Max bahwa dia tidak bisa membantunya mencari sekarang dan kemudian pergi.  
Ini nasihat yang buruk. Max menderita demensia dan merasa khawatir. Dia bisa sangat kesal jika Jo meninggalkan rumah sekarang.
- Cari kunci sampai dia menemukannya. Ini bisa membantu. Max mungkin merasa lebih aman jika dia memiliki kunci. Namun, ini mungkin berarti Jo tidak bisa bertemu dengan temannya dan merasa sengsara.
- Beritahu Max bahwa dia harus lebih berhati-hati agar tidak kehilangan kuncinya di masa mendatang.  
Ini bukan nasihat yang baik. Max menderita demensia, dia tidak bisa tidak menaruh barang-barang di tempat yang salah.
- Berpikir dalam hati, "Max menderita demensia dan terkadang khawatir saat kehilangan barang. Aku bisa meluangkan waktu untuk membantunya, lalu pergi." Lalu, teleponlah temannya dan jelaskan bahwa ia akan datang nanti.  
Ini nasihat yang bagus. Bukan fakta bahwa Max kehilangan kunci yang membuat Jo sengsara, tetapi kekhawatirannya bahwa ia selalu perlu membantu Max dan tidak bisa meninggalkannya sendirian lagi. Setelah Jo menelepon temannya, ia dapat membantu Max mencari kunci, yang akan membuatnya merasa lebih aman. Kemudian, ia dapat pergi menemui temannya.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 3. Periksa pemahaman Anda

Xavier berpikir, “jika Gabriel berpikir bahwa aku butuh bantuan, dia pasti berpikir aku adalah pengasuh yang buruk.” Menurutmu, bagaimana perasaan Xavier?

Ini adalah pikiran yang tidak membantu yang mungkin membuat Xavier merasa:

- kesal
- kesepian
- sedih
- marah
- merasa bersalah

### 4. Periksa pemahaman Anda

**Mencocokkan perasaan dengan pemikiran yang bermanfaat.**

Xavier berpikir, “jika Gabriel merasa aku butuh bantuan, dia pasti peduli pada ayahku dan ingin memastikan bahwa kami baik-baik saja”. Bagaimana perasaan Xavier sekarang? Ini adalah pemikiran yang membantu yang mungkin membuat Xavier merasa bahagia atau didukung.

## MODUL 4 : MEMBERIKAN PERAWATAN SETIAP HARI

### Pelajaran 1. Makan dan minum - waktu makan yang lebih menyenangkan

#### Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia dapat memengaruhi makan dan minum dengan berbagai cara, tergantung pada stadium demensia dan kondisi kesehatan lainnya.

#### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Dengan mempelajari cara membantu menciptakan waktu makan yang lebih menyenangkan dan mencegah dehidrasi.

#### Apa yang akan saya pelajari?

1. Membuat waktu makan lebih menyenangkan.
2. Mempromosikan suasana waktu makan yang baik.
3. Kondisi kesehatan yang memengaruhi makan dan minum.
5. Mencegah dehidrasi.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 1. Membuat waktu makan lebih menyenangkan

Melibatkan penderita demensia dalam tugas-tugas sederhana di sekitar waktu makan membantu memaksimalkan keterampilan mereka, meningkatkan rasa harga diri, dan menikmati waktu makan.

#### Mari kita lihat sebuah contoh

Siya adalah seorang ibu rumah tangga dan memasak setiap hari untuk keluarganya selama bertahun-tahun. Baru-baru ini, ia kehilangan suaminya dan sekarang tinggal bersama salah satu putranya. Adi, menantu perempuannya, menyediakan semua keperluan memasak di rumah barunya. Siya sangat sedih di rumah barunya dan mengatakan bahwa ia tidak lapar saat ditawarkan makanan. Ia tidak ikut makan malam bersama keluarga.

#### Cek Pemahaman Anda

**Membuat waktu makan lebih menyenangkan.**

**Bagaimana Anda akan menasihati keluarga Siya untuk menghadapi situasi ini?**

Pilihlah jawaban yang menurut Anda benar dari daftar tersebut.

- Bawakan makan malam Siya ke kamarnya.
- Minta Siya untuk ikut makan malam bersama mereka.
- Biarkan Siya membantu menyiapkan makanan dan membersihkan rumah.

Sekarang, coba pikirkan tentang melibatkan orang yang Anda sayangi di sekitar waktu makan.

Aktivitas	Contoh
<b>Aktivitas waktu makan</b>	
Belanja bersama	▪ Biarkan penderita demensia memilih makanan dan minuman apa yang ingin mereka beli untuk sarapan, makan siang, dan makan malam.
Persiapan makan	▪ Biarkan penderita demensia membantu memotong, mengaduk, atau memasak.
Persiapan meja makan	▪ Biarkan penderita demensia menyiapkan meja untuk sarapan, makan siang, dan makan malam.
Membersihkan meja makan	▪ Biarkan penderita demensia menyingkirkan semua barang dari meja makan dan mengelap meja tersebut.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Mencuci atau mengeringkan piring	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Biarkan penderita demensia menaruh piring di wastafel atau mencuci dan mengeringkan piring tersebut</li></ul>
----------------------------------	---

Jika Anda merasa orang yang Anda sayangi masih dapat melakukan dan menikmati salah satu aktivitas yang tercantum, mungkin Anda dapat bertanya atau membantu mereka mencoba aktivitas tersebut saat Anda makan bersama.

## 2. Menciptakan suasana waktu makan yang baik

Waktu makan merupakan kesempatan yang baik bagi pengasuh untuk menunjukkan kepedulian dan dukungan mereka kepada penderita demensia. Suasana waktu makan yang menyenangkan dapat membantu mendorong mereka untuk makan dan minum.

**Mari kita lihat contoh lagi.**

### Menumpahkan makanan

Shang menderita penyakit Alzheimer dan tinggal bersama putra sulungnya sejak istrinya meninggal setahun yang lalu. Keluarga tersebut kini memiliki empat generasi yang makan bersama di meja makan. Shang menganggap waktu makan sebagai waktu terbaik dalam sehari. Akhir-akhir ini, tangan Shang mulai gemetar dan ia sering menumpahkan atau menjatuhkan makanan di meja dan lantai.

## 2. Periksa pemahaman Anda

### Menciptakan suasana waktu makan yang baik.

#### Bagaimana Anda akan menasihati putra Shang untuk menghadapi situasi ini?

Harap periksa tanggapan yang menurut Anda tepat.

- Beli alat bantu makan dan minum adaptif dari toko untuk Shang.
- Siapkan meja makan terpisah untuk ayahnya di kamar tidurnya sendiri, karena menumpahkan dan menjatuhkan makanan dapat membuat keluarga kesal.
- Adakan pertemuan keluarga untuk meminta semua anggota keluarga memikirkan cara yang lebih positif dan konstruktif untuk menanggapi situasi tersebut pada waktu makan.



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 3. Kondisi kesehatan

Kondisi kesehatan umum dapat memengaruhi pola makan dan minum. Aktivitas di bawah ini mengajarkan Anda cara memperbaiki kondisi tersebut, jika ada.

<b>Aktivitas</b>		
<b>Kondisi kesehatan</b>	<b>Perubahan yang mungkin Anda amati</b>	<b>Tindakan yang disarankan yang dapat Anda coba</b>
Nafsu makan buruk	Tidak mau makan Hanya makan sedikit Butuh waktu lama untuk makan sedikit	Jadikan makanan menarik: gunakan tekstur, rasa, bau, rasa, suara, dan warna yang berbeda yang disukai orang tersebut. Makan bersama keluarga, daripada makan sendiri. Putar musik lembut yang mereka sukai saat makan. Tingkatkan aktivitas fisik yang dapat mereka lakukan sepanjang hari.
Sakit gigi	Menolak makan dan minum Gelisah Memiliki ekspresi wajah yang menunjukkan rasa sakit	Tanyakan apakah orang tersebut kesakitan Minta mereka untuk menunjukkan bagian yang sakit Periksa apakah ada gigi yang tanggal, sariawan, dll. Cari bantuan dari dokter atau dokter gigi
Gigi palsu tidak pas	Menolak makan dan minum Gelisah Memiliki ekspresi wajah yang menunjukkan rasa sakit Menolak memakai gigi palsu Melempar gigi palsu ke lantai	Lihat di atas untuk sakit gigi Periksa apakah gigi palsu dalam kondisi baik dan pas dengan benar
Sakit badan	Menolak makan dan minum. Gelisah. Postur tubuh yang tidak biasa. Memiliki ekspresi wajah kesakitan.	Tanyakan apakah orang tersebut merasakan sakit Minta mereka untuk menunjukkan bagian yang sakit . Cari bantuan dokter
Tidak buang air besar selama lebih dari 7 hari	Tinja keras dan kering Kesulitan buang air besar/menjejan Merasa buang air besar tidak tuntas Menjadi cemas atau gelisah Perut keras Mual dan muntah	Cari pertolongan dokter Setelah masalah teratasi: Tingkatkan asupan serat dalam makanan Tingkatkan asupan cairan Tingkatkan aktivitas fisik

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Diare	Tinja cair Meningkatnya frekuensi buang air besar  Inkontinensia dan kesulitan mengendalikan buang air besar	Carilah pertolongan dari dokter
Efek samping dari obat-obatan	Mual, muntah, feses encer atau sembelit Tidak mau makan Hanya makan sedikit-sedikit	Carilah pertolongan dari dokter
Kehilangan ingatan; lupa makan atau minum	Bertanya kapan waktu makan berikutnya meskipun sudah terjadi Orang tersebut mengatakan bahwa mereka lapar meskipun mereka sudah makan	Ingatkan orang tersebut untuk makan dan minum secara teratur Jadilah contoh makan dan minum (misalnya makan dan minum bersama orang tersebut) Sediakan camilan di antara waktu makan
Depresi	Menolak makan atau mengatakan tidak lapar. Makan dalam jumlah sedikit. Tidak tertarik pada makanan.	Carilah pertolongan dari dokter
Berat badan turun	Lupa makan Makan dalam porsi kecil Makan dalam porsi biasa tapi tetap berat badan turun	Tingkatkan jumlah makanan Sediakan makanan yang disukai anak Tingkatkan makanan yang beraroma karena indera pengecap anak mungkin terganggu Minta saran dari dokter
Berat badan anai	Makan semua makanan yang disajikan Makan lebih banyak camilan daripada sebelumnya karena lupa bahwa mereka sudah makan Terobsesi dengan makanan	Model makan dan minum (yaitu makan dan minum bersama orang tersebut) Sajikan porsi yang lebih kecil Angkat piring saat orang tersebut menunjukkan bahwa mereka sudah kenyang Sediakan camilan rendah kalori

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### 4. Mencegah dehidrasi (kekurangan cairan tubuh)

Orang yang hidup dengan demensia memiliki risiko lebih tinggi mengalami dehidrasi. Ada beberapa alasan untuk ini:

- ketidakmampuan menjelaskan kebutuhan mereka;
- berkurangnya rasa haus;
- tidak cukup minum; dan,
- masalah menelan pada tahap akhir demensia.

Orang yang Anda rawat perlu didorong untuk minum 8-10 gelas (1500-2000 mililiter) cairan (air, es loli, sup, dan jus, tidak termasuk teh atau kopi setiap hari.

#### Dehidrasi berat

Ben menderita penyakit Alzheimer, tetapi ia mampu makan dan minum tanpa bantuan dari istrinya, Mary. Ben suka banyak berjalan. Pada suatu sore yang panas, Mary juga memperhatikan bahwa Ben tampak sangat lelah, berjalan sangat lambat, lalu jatuh ke lantai. Ben dikirim ke Departemen Gawat Darurat rumah sakit setempat dan didiagnosis mengalami dehidrasi. Setelah perawatan di rumah sakit, Ben telah pulih dan dapat pulang ke rumah lagi.

#### Cek Pemahaman Anda

##### Dehidrasi berat

##### Bagaimana Anda akan menyarankan Mary untuk menghadapi situasi tersebut setelah Ben diperbolehkan pulang?

Pilih semua jawaban yang menurut Anda tepat.

- Mary perlu membiarkan Ben membuat keputusan tentang kapan harus minum.
- Mary perlu memastikan Ben minum 8-10 gelas air sepanjang hari.
- Mary mencatat waktu dan jumlah cairan yang dikonsumsi Ben.

Waktu	Jenis cairan (misalnya air)	Jumlah cairan (misalnya 3 gelas)
Pagi- siang		
Siang – makan malam		
Makan malam – waktu tidur		

**Aktivitas**

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Jadwal makan dan minum**

**Jadwal makan dan minum** bawah ini dimaksudkan untuk mengingatkan penderita demensia untuk makan dan minum. Beri mereka kesempatan untuk memilih minuman apa yang akan diminum.

**PERINGATAN!**

**Jika orang yang Anda rawat tidak diperbolehkan minum cairan dalam jumlah banyak karena kondisi jantung, Anda harus mengikuti anjuran dokter tentang seberapa banyak cairan yang boleh diminum.**

**Mari kita tinjau apa yang telah Anda pelajari**

- Orang yang Anda rawat perlu didorong dan didukung untuk makan dan minum.
- Anda dapat melibatkan orang yang Anda rawat dalam berbagai aktivitas waktu makan untuk menciptakan waktu makan yang menyenangkan bagi mereka, yang membantu meningkatkan harga diri dan perasaan berprestasi.
- Makan dan minum dapat difasilitasi dengan memodifikasi makanan, peralatan makan, dan lingkungan.
- Anda dapat menjaga pola makan dan minum yang baik bagi orang yang Anda rawat dengan meningkatkan kondisi kesehatan mereka. Mencari bantuan dari tenaga kesehatan mungkin diperlukan.
- Untuk membantu mencegah dehidrasi, penting untuk mendorong orang yang hidup dengan demensia untuk minum.
- Catat dan pantau jumlah cairan yang mereka konsumsi

**1. Periksa pemahaman Anda****Membuat waktu makan lebih menyenangkan****Bagaimana keluarga Siya dapat mengatasi situasi ini?**

- Bawakan Siya makan malam di kamarnya.  
Hal ini tidak membantu karena dapat semakin mengisolasi Siya dari keluarganya. Siya mungkin tidak merasa diterima di rumah barunya. Dia telah kehilangan suaminya, rumahnya sendiri, dan sekarang juga peran sebelumnya sebagai juru masak dan pengurus rumah tangga.
- Minta Siya untuk ikut makan malam bersama mereka.  
Ini bukan respons yang baik karena dapat membuat Siya marah atau membuatnya semakin menarik diri.
- Keluarga Siya harus mengizinkannya membantu menyiapkan makanan dan membersihkan rumah.  
Ini adalah respons yang baik karena keluarganya tahu Siya masih suka memasak dan karenanya harus mendukungnya untuk terus terlibat dalam aktivitas yang disukainya dan masih dapat dilakukannya.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## **2. Periksa pemahaman Anda**

### **Menciptakan suasana makan yang menyenangkan.**

#### **Bagaimana putra Shang dapat menghadapi situasi ini?**

- Beli alat bantu makan dan minum adaptif dari toko untuk Shang.  
Ini adalah respons yang baik karena putra Shang menyadari bahwa ayahnya tidak lagi mampu mengatur makan dan minum menggunakan peralatan makan biasa. Dengan menyediakan peralatan makan lain, ia mencoba memecahkan masalah ini.
- Siapkan meja makan terpisah untuk ayahnya di kamar tidurnya sendiri, karena menumpahkan dan menjatuhkan makanan dapat membuat keluarga kesal.  
Ini tidak membantu karena perpisahan akan membuat Shang merasa sedih atau marah, yang mungkin mencegahnya makan dan minum dengan benar.
- Adakan pertemuan keluarga untuk meminta semua anggota keluarga memikirkan cara yang lebih positif dan konstruktif untuk menanggapi situasi saat makan.  
Ini adalah tanggapan yang baik karena putra Shang berusaha memberikan suasana makan yang positif untuk semua orang.

## **3. Periksa pemahaman Anda**

### **Dehidrasi berat**

#### **Bagaimana Mary dapat menghadapi situasi ini setelah Ben diizinkan pulang?**

- Mary perlu membiarkan Ben membuat keputusan tentang kapan harus minum.  
Jawaban ini tidak begitu bagus meskipun dia menghormati otonomi Ben. Karena penderita demensia memiliki sensasi haus yang menurun, akan berbahaya untuk membiarkan mereka memutuskan apakah akan minum atau tidak tanpa mengingatkan mereka. Jika tidak diingatkan, Ben mungkin kehilangan cairan lagi dan pingsan.
- Mary perlu memastikan bahwa Ben minum 8-10 gelas air sepanjang hari.  
Ini adalah jawaban yang bagus. Mary memperhatikan bahwa Ben mungkin lupa minum, jadi dia berusaha membantu suaminya minum cukup air setiap hari.
- Mary mencatat waktu dan jumlah cairan yang Ben minum.  
Ini adalah respons yang baik. Akan sangat membantu untuk menetapkan rutinitas dan mencatat jumlah gelas yang Ben minum dari waktu sarapan hingga waktu makan malam. Minum setelah waktu makan malam berpotensi meningkatkan kunjungan Ben ke kamar mandi pada malam hari.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## Pelajaran 2. Makan, minum dan pencegahan masalah kesehatan

### Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia dapat memengaruhi pola makan dan minum dengan berbagai cara, tergantung pada stadium demensia dan kondisi kesehatan lainnya.

### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Dengan mempelajari cara meningkatkan pola makan dan minum, mencegah penurunan berat badan, dan meningkatkan pola makan dan minum dengan aman.

### Apa yang akan saya pelajari?

1. Meningkatkan pola makan dan mencegah penurunan berat badan.
2. Membantu orang yang Anda rawat untuk makan dengan aman dan mencegah pneumonia aspirasi.

### 1. Memperbaiki pola makan dan mencegah penurunan berat badan

Pada tahap akhir demensia, seseorang yang mengidap demensia mungkin mengalami kesulitan mengunyah dan menelan. Penurunan kemampuan untuk mencium, mengecap, dan melihat juga dapat terjadi akibat penuaan dan demensia. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Depresi dan perubahan pola makan juga dapat mengganggu pola makan dan pencernaan.

#### Mari kita lihat sebuah contoh

Chiu telah mengidap demensia selama 9 tahun dan dirawat oleh putrinya, Ling. Baru-baru ini, Ling memperhatikan bahwa ibunya tidur di siang hari dan sangat sulit dibangunkan dan membantunya makan pada waktu makan normal. Ling yakin bahwa ibunya tidak lapar dan tidak ingin mengganggu tidurnya. Pemeriksaan terbaru menunjukkan bahwa Chiu telah kehilangan 2,5 kg sejak pemeriksaan terakhir 5 minggu lalu (5% dari berat badannya)

#### 1. Cek pemahaman anda

##### Cara memperbaiki pola makan dan mencegah penurunan berat badan.

##### Apa yang akan Anda sarankan agar Ling lakukan untuk memperbaiki pola makan Chiu?

Pilih semua tanggapan yang menurut Anda tepat.

- Bersikaplah fleksibel untuk makan saat ibunya terjaga.
- Catatlah apa dan seberapa sering ibunya makan dalam buku harian.
- Pastikan Chiu memiliki akses ke makanan yang disukainya.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## 2. Bantu orang yang Anda rawat untuk makan dengan aman dan mencegah pneumonia aspirasi.

**Orang dengan demensia mungkin mengalami masalah yang tercantum di bawah ini.**

- ✓ Orang dengan demensia mungkin tidak dapat menilai apa yang bisa atau tidak bisa dimakan. Mereka mungkin memakan bahan yang tidak dapat dimakan yang berada dalam jangkauan saat merasa lapar. Pastikan untuk menyimpan bahan yang tidak dapat dimakan dan bahan kimia di tempat yang aman.
- ✓ Jika orang tersebut berada pada tahap akhir demensia, mereka mungkin mengalami kesulitan menelan yang dapat menyebabkan infeksi paru-paru yang disebut pneumonia aspirasi. Pneumonia aspirasi terjadi ketika makanan ditelan dengan cara yang salah dan masuk ke paru-paru orang tersebut, bukan ke perutnya. Hal ini kemudian dapat menyebabkan infeksi. Metode makan, minum, dan pemberian makan mungkin perlu diubah untuk mencegah masalah yang mengancam jiwa ini.

### **Bahan yang tidak dapat dimakan**

Oliver telah hidup dengan demensia selama 10 tahun dan dirawat oleh istrinya, Ella. Ella mulai mengamati suaminya dengan saksama sepanjang hari. Baru-baru ini, Ella memperhatikan bahwa sabun yang ia taruh di dapur dan kamar mandi telah hilang. Ia juga memperhatikan bahwa suaminya memakan bunga yang ia taruh di meja makan. Ia melihat Oliver pergi ke dapur dan tanpa sengaja mengambil botol kecap dan bahkan sebotol deterjen pencuci piring untuk diminum.

#### **2. Cek Pemahaman anda**

##### **Bahan yang tidak dapat dimakan**

##### **Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Ella?**

Pilih semua respons yang menurut Anda tepat.

- Kenali bahwa ia perlu mengunci bahan kimia rumah tangga, seperti sabun cuci piring, di dalam lemari.
- Tinggalkan beberapa bahan rumah tangga yang tidak dapat dimakan di tempat yang dapat dijangkau Oliver, karena menurutnya Oliver harus diajari bahwa bahan-bahan tersebut tidak dapat dimakan.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Membantu seseorang makan dengan aman**

Lu telah hidup dengan demensia selama 10 tahun dan terbaring di tempat tidur. Suaminya, Wei, membantunya makan dengan aman.

Baru-baru ini, ia mendapati Lu kesulitan menelan makanan lunak yang ia buat untuknya. Ia juga memperhatikan bahwa Lu batuk saat minum sesuatu. Ia tampaknya mengalami demam tinggi dan dirawat di rumah sakit. Lu didiagnosis menderita pneumonia aspirasi. Setelah sebulan dirawat di rumah sakit, Lu telah pulih dan diperbolehkan pulang. Dokter memerintahkan Lu untuk mengonsumsi makanan lunak yang sehat dan minuman kental di rumah untuk mencegah pneumonia aspirasi di masa mendatang.

#### **3. Cek pemahaman anda**

Membantu seseorang makan dengan aman

#### **Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Wei?**

Pilih semua respons yang menurut Anda tepat.

- Pelajari cara membuat makanan sehat, lembut, dan minuman kental untuk Lu.
- Jangan perhatikan cara Lu duduk saat ia membantunya makan.

#### **Tip**

Makanan lunak yang sehat dapat dibuat dengan tangan tanpa menggunakan blender listrik. Cairan yang mengental dapat dibuat dengan menambahkan tepung jagung ke dalam air atau cairan lain sambil dipanaskan dan diaduk, hingga mengental.

Catatan: pengental komersial tersedia di supermarket di banyak negara.

### **Mari kita tinjau apa yang telah Anda pelajari**

- Anda dapat mengubah pola makan orang yang Anda rawat untuk meningkatkan nutrisi.
- Anda dapat membantu orang yang hidup dengan demensia untuk makan dan minum dengan aman dengan menyimpan bahan yang tidak dapat dimakan dan bahan kimia rumah tangga di tempat yang aman.
- Anda dapat membantu mencegah pneumonia aspirasi dengan mengubah makanan dan minuman yang mereka makan dan memposisikan orang yang Anda rawat dalam posisi tegak saat membantu mereka makan

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek Pemahaman anda**

**Cara memperbaiki pola makan dan mencegah penurunan berat badan.**

Apa yang akan Anda sarankan agar Ling lakukan untuk memperbaiki pola makan Chiu?

- Bersikaplah fleksibel untuk makan saat ibunya terjaga.  
Ini adalah respons yang baik. Orang-orang yang mengalami demensia tahap akhir perlu istirahat, jadi fleksibilitas dalam merencanakan makanan akan sangat membantu saat mereka tidur pada waktu makan normal.
- Catatlah apa dan seberapa sering ibunya makan dalam buku harian.  
Ini adalah respons yang baik. Mencatat apa yang dimakan oleh penderita demensia itu penting. Dengan cara ini, pengasuh akan lebih memahami kapan dan jenis makanan apa yang dibutuhkan untuk asupan makanan yang cukup.
- Pastikan Chiu memiliki akses ke makanan yang ia sukai.  
Ini adalah respons yang baik. Makanan apa yang ia sukai sebelum didiagnosis demensia? Makanan apa yang tampaknya ia sukai sekarang?

**Cek pemahaman anda**

**Bahan yang tidak bisa dimakan.**

**Menurut Anda, apa yang harus dilakukan Ella?**

- Kenali bahwa ia perlu mengunci bahan kimia rumah tangga, seperti sabun cuci piring, di dalam lemari.  
Ini adalah respons yang baik. Menjauhkan benda-benda berbahaya ini akan membantu melindungi penderita demensia.
- Tinggalkan beberapa bahan rumah tangga yang tidak dapat dimakan di tempat-tempat yang dapat dijangkau Oliver karena menurutnya Oliver harus diajari bahwa bahan-bahan tersebut tidak dapat dimakan.  
Ini bukanlah respons yang baik. Orang-orang yang mengalami demensia tahap akhir dapat memiliki penilaian yang berubah tentang apa yang dapat atau tidak dapat mereka makan. Menjauhkan benda-benda berbahaya ini dari mereka sangatlah penting.

**Cek pemahaman anda**

Membantu seseorang makan dengan aman.

**Bagaimana Wei dapat membantu Lu?**

- Pelajari cara membuat makanan sehat, lembut, dan minuman kental untuk Lu.  
Ini adalah respons yang baik. Menyediakan makanan sehat, lembut, dan minuman kental akan memudahkan orang-orang yang berada di tahap akhir demensia untuk terus makan dan minum sendiri dan menjaga berat badan yang sehat.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Tidak memperhatikan cara Lu duduk saat mereka membantunya makan. Ini bukan respons yang baik. Mereka harus mendudukan Lu dalam posisi tegak yang akan membantunya makan dan minum lebih baik dan mencegah pneumonia aspirasi.

### **Pelajaran 3. Perawatan toilet dan kontinensia**

#### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Kebiasaan buang air kecil yang buruk dan inkontinensia dapat menyebabkan infeksi dan masalah kesehatan lainnya, harga diri yang rendah, dan penarikan diri dari aktivitas sosial bagi penderita demensia.

#### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan membantu Anda memikirkan masalah kesehatan, dan membantu orang yang Anda rawat menggunakan toilet dan masalah inkontinensia.

#### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Solusi yang memungkinkan untuk masalah seperti buang air kecil di lantai atau kehilangan kendali kandung kemih.
2. Menggunakan alat bantu dan perlengkapan inkontinensia.

#### **1. Solusi yang memungkinkan untuk masalah seperti buang air kecil di lantai atau kehilangan kendali kandung kemih**

##### **Buang air kecil di lantai**

Demensia dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menemukan jalan ke kamar mandi dan mengidentifikasi toilet dan/atau dudukan toilet.

Anda tidak boleh menyalahkan orang yang hidup dengan demensia atas perilaku ini, atau menghukum mereka karena jenis respons ini akan menyebabkan mereka dan diri Anda sendiri stres. Memodifikasi rumah Anda dapat membantu mereka menggunakan kamar mandi.

##### **Mari kita lihat sebuah contoh berikut**

Zhen merawat suaminya, Fu, karena ia menderita demensia vaskular beberapa tahun lalu. Fu mampu pergi ke toilet sendiri tanpa bantuan, tetapi baru-baru ini, Zhen mendapati Fu buang air kecil di lantai luar toilet.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**  
**Hindari buang air kecil di lantai.**

**Menurut Anda, apa jawaban yang tepat untuk Zhen?**

Silakan pilih jawaban yang benar.

- Lakukan beberapa perubahan sederhana pada lingkungan dan pakaian, seperti memasang gambar toilet di pintu kamar mandi, menggunakan warna yang kontras untuk dudukan toilet, atau mengganti celana panjang Fu dengan celana panjang yang tidak perlu ikat pinggang.
- Beri tahu suaminya, Fu, bahwa dia telah membuat masalah dan menghukum dia dengan tidak mengajaknya jalan-jalan setiap hari di lingkungan mereka.

**Tip**

**Berikut ini beberapa kiat jika orang yang Anda rawat mengalami kesulitan menggunakan toilet.**

- Tempelkan gambar toilet di pintu toilet untuk membantu mereka menemukannya.
- Berikan petunjuk arah ke toilet jika mereka tidak dapat menemukannya.
- Sediakan lampu tidur yang cukup di lorong antara kamar tidur dan toilet.
- Gunakan warna yang kontras untuk dudukan toilet.
- Ganti celana panjang orang tersebut dengan celana yang lebih mudah dilepas.
- Berikan petunjuk langkah demi langkah kepada orang tersebut jika mereka lupa cara menggunakan toilet.

**Faktor-faktor apa lagi yang dapat menyebabkan buang air kecil di lantai atau hilangnya kendali kandung kemih?**

<b>Faktor-faktor yang berkontribusi</b>	<b>Solusi yang disarankan</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jarak yang jauh untuk pergi ke toilet di dalam rumah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arahkan orang yang Anda rawat ke toilet</li><li>▪ Sediakan toilet di samping tempat tidur pada malam hari</li><li>▪ Gunakan lampu tidur di kamar tidur dan rumah</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Toilet umum yang jauh dari rumah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sediakan toilet untuk mereka gunakan di rumah</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tidak dapat menemukan toilet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tempelkan gambar toilet di pintu toilet</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kontras warna dudukan toilet kurang</li></ul>	

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Penerangan di lorong kurang</li><li>▪ Penerangan di toilet kurang</li><li>▪ Pintu toilet sempit yang tidak memungkinkan alat bantu jalan atau kursi roda untuk lewat.</li><li>▪ Gangguan penglihatan.</li> <li>▪ Tidak dapat membuka celana.</li>  <li>▪ Lupa apa yang harus dilakukan di toilet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ganti dudukan toilet dengan warna yang berbeda untuk meningkatkan kontras</li><li>▪ Sediakan pencahayaan yang cukup di lorong</li><li>▪ Sediakan pencahayaan yang cukup di toilet</li><li>▪ Ubah bukaan pintu agar alat bantu jalan atau kursi roda bisa lewat</li> <li>▪ Arahkan orang yang Anda rawat ke toilet pada siang hari</li><li>▪ Sediakan toilet di samping tempat tidur pada malam hari</li><li>▪ Ganti celana panjang dengan celana panjang yang mudah dibuka dan dilepas</li><li>▪ Bantu orang yang Anda rawat untuk mengenakan dan merapikan celana panjang</li> <li>▪ Ingatkan orang yang Anda rawat tentang aktivitas yang harus mereka lakukan</li><li>▪ Berikan petunjuk langkah demi langkah agar mereka dapat menggunakan toilet</li></ul>
---	---

### Buang air kecil di tempat umum

Demensia memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjelaskan kebutuhan mereka, misalnya kebutuhan untuk pergi ke kamar mandi. Selain itu, demensia dapat memengaruhi penilaian seseorang tentang apa yang normal atau tidak di tempat umum.

Anda dapat membantu mencegah kecelakaan ini (inkontinensia) dengan mempertahankan jadwal harian yang teratur untuk membantu orang yang Anda rawat untuk pergi ke toilet. Mengidentifikasi seberapa sering mereka menggunakan toilet sebelum mereka mengalami demensia mungkin akan membantu. Anda juga dapat mengidentifikasi apakah orang yang Anda rawat perlu pergi ke kamar mandi berdasarkan cara mereka berperilaku, misalnya jika mereka menjadi gelisah, stres, cemas, atau gelisah.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Mari kita lihat sebuah contoh

Joshua sedang merawat ibunya Esther, yang didiagnosis menderita demensia 5 tahun lalu. Joshua biasanya mengajak ibunya berbelanja di lingkungan sekitar karena ia senang bertemu orang. Baru-baru ini, Joshua menyadari bahwa ibunya kehilangan kendali kandung kemih pada siang hari.

#### 2. Periksa pemahaman Anda Mengatasi hilangnya kendali kandung kemih.

##### Menurut Anda, apa jawaban yang tepat untuk Joshua?

Silakan pilih jawaban yang benar.

- Karena ini adalah situasi yang memalukan bagi Joshua, ia harus berhenti mengajak ibunya berbelanja.
- Joshua harus memastikan bahwa ibunya menggunakan toilet sebelum pergi berbelanja

Untuk meningkatkan kontrol kandung kemih atau usus, mungkin akan membantu jika Anda mengisi buku harian toilet.

Buku harian penggunaan toilet tanggal

Waktu	Jumlah perjalanan ke toilet	Berapa kali kehilangan kontrol kandung kemih atau usus	Apa saja kemungkinan penyebab yang Anda amati?
06:00-09:00			
09:00-12:00			
12:00-15:00			
15:00-18:00			
18:00-21:00			
21:00-00:00			
0:00-03:00			
03:00-06:00			

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## 2. Menggunakan alat bantu dan peralatan inkontinensia

Pada tahap akhir demensia, penderita demensia mungkin tidak dapat mengendalikan buang air kecil dan buang air besar. Sebelum menggunakan alat bantu dan perlengkapan inkontinensia, Anda harus meminta bantuan profesional kesehatan untuk mengidentifikasi penyebab inkontinensia, karena penyebab tersebut mungkin dapat diobati dan karenanya dapat dipulihkan.

### Tip

Ada banyak alat bantu inkontinensia, pembalut, dan peralatan sekali pakai dan/atau yang dapat dicuci. Saat memilih produk, Anda harus mempertimbangkan biaya, efektivitas, kenyamanan, dan kemudahannya. Bagi pria yang terbaring di tempat tidur, menggunakan urinoir untuk menampung urin dapat membantu. Beberapa urinoir ini dirancang untuk mencegah kebocoran urin kembali.

### Mari kita lihat sebuah contoh

Gloria berada dalam tahap akhir penyakit Alzheimer dan tinggal dengan keluarga putranya. Menantu perempuannya, Marina, merawatnya. Karena Gloria tidak dapat mengendalikan kandung kemihnya atau buang air besar, dokter menyarankan Marina untuk mencoba bantalan inkontinensia untuk Gloria.

Pada awalnya, Marina menghadapi sejumlah masalah:

- Gloria terus-menerus melepas bantalan dan melemparkannya ke lantai.
- Celana Gloria masih basah meskipun menggunakan bantalan inkontinensia.
- Gloria memiliki masalah kulit di area genitalnya.

### 3. Periksa pemahaman Anda

#### Penggunaan produk kebersihan pribadi.

#### Menurut Anda, apa tanggapan yang tepat untuk Gloria?

Pilih jawaban yang benar.

- Marina harus memaksa Gloria untuk memakai pembalut.
- Marina harus mengingatkan ibu mertuanya untuk menggunakan kamar mandi pada waktu yang dijadwalkan jika ibu mertuanya tidak melakukan sendiri.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Tip

Berikut adalah beberapa kiat untuk perawatan inkontinensia.

Masalah	Kemungkinan penyebabnya	Solusi yang disarankan
Terus-menerus melepas pembalut dan melemparnya ke lantai	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Merasa tidak nyaman dengan pembalut</li><li>▪ Ukuran pembalut salah</li><li>▪ Pembalut basah dan perlu diganti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Periksa apakah ukuran pembalut sudah benar</li><li>▪ Ganti pembalut yang basah tepat waktu</li><li>▪ Konsultasikan dengan dokter mengenai perilaku orang tersebut</li></ul>
Celana tetap basah bahkan saat menggunakan pembalut inkontinensia	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ukuran pembalut tidak tepat</li><li>▪ Jadwal penggunaan toilet tidak dipertahankan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gunakan pembalut dengan ukuran dan jenis yang tepat</li><li>▪ Pertahankan jadwal ke toilet untuk meminimalkan penggunaan pembalut</li></ul>
Kulit terasa nyeri atau iritasi di area genital	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pembalut inkontinensia dapat menyebabkan kerusakan kulit.</li><li>▪ Ukuran pembalut yang tidak sesuai dan menunda penggantian pembalut yang kotor dapat menyebabkan infeksi kulit.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pilih ukuran dan jenis pembalut yang sesuai</li><li>▪ Ganti pembalut yang kotor tepat waktu dan jaga kebersihan di sekitar area genital</li><li>▪ Oleskan krim atau losion pelindung yang menjaga kesehatan kulit</li></ul>
Demam, merasa nyeri, urin berbau menyengat	Infeksi saluran kemih dipicu oleh sejumlah faktor, termasuk inkontinensia dan perawatan genital yang buruk.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Temui dokter</li><li>▪ Pertahankan asupan air putih atau jus sebanyak 6-8 gelas per hari, kecuali jika orang tersebut memiliki pembatasan cairan atau makanan</li><li>▪ Jaga perawatan genitalia dengan baik</li></ul>

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Mari kita tinjau apa yang telah Anda pelajari**

- Jangan menyalahkan orang tersebut setelah terjadi kecelakaan, seperti buang air kecil di lantai.
- Ubah lingkungan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya kecelakaan kandung kemih dan usus (misalnya, pasang gambar toilet di pintu kamar mandi).
- Bawa penderita demensia ke toilet secara teratur untuk mengurangi kecelakaan.
- Frekuensi kunjungan ke toilet perlu ditetapkan berdasarkan pola toilet yang dimiliki penderita demensia sebelum timbulnya demensia.
- Jika perubahan ini tidak membantu, alat bantu dan peralatan inkontinensia dapat membantu.
- Ketahuilah bahwa penggunaan alat bantu inkontinensia dapat mengiritasi kulit jika digunakan secara tidak benar.
- Jaga perawatan genital yang baik untuk mengurangi risiko infeksi saluran kemih.
- Jika penderita demensia tidak dibatasi cairannya, anjurkan mereka untuk minum 6-8 gelas air atau jus per hari untuk membantu mencegah infeksi saluran kemih.

#### **Cek pemahaman anda**

**Hindari buang air kecil di lantai.**

#### **Menurut Anda apa jawaban (langkah) yang tepat untuk Zhen?**

- Lakukan beberapa perubahan sederhana pada lingkungan dan pakaian, seperti menempelkan gambar toilet di pintu kamar mandi, menggunakan warna yang kontras untuk dudukan toilet, atau mengganti celana Fu dengan celana panjang yang tidak perlu ikat pinggang.

Ini adalah jawaban terbaik. Orang dengan demensia mungkin mengalami kesulitan menemukan dan menggunakan toilet, jadi perubahan ini dapat membantu Fu

- Katakan kepada suaminya bahwa dia membuat masalah dan menghukumnya dengan tidak mengajaknya jalan-jalan setiap hari di lingkungan mereka.

Ini bukan jawaban yang baik. Anda tidak boleh mengancam orang yang menderita demensia dengan cara ini. Fu akan merasa malu dan malu dan tanggapan ini dapat membuatnya marah.



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**  
**Mengatasi hilangnya kontrol kandung kemih**

**Menurut Anda apa respon (langkah) yang tepat untuk Joshua?**

- Karena ini merupakan situasi yang memalukan bagi Joshua, ia harus berhenti mengajak ibunya berbelanja.  
Ini bukanlah respons (langkah) terbaik karena ibunya akan kehilangan kegiatan yang sangat penting dan menyenangkan.
- Joshua harus mencoba memastikan bahwa ibunya menggunakan toilet sebelum pergi berbelanja.  
Ini adalah respons yang baik. Ini adalah cara yang baik untuk membantu mencegah Esther kehilangan kendali kandung kemih.

**Cek pemahaman anda**  
**Penggunaan produk kebersihan pribadi.**

**Menurut Anda apa jawaban (langkah) yang tepat untuk Marina?**

Marina harus memaksa Gloria untuk memakai pembalut.  
Ini bukan jawaban yang tepat! Sangat penting untuk memeriksa mengapa orang yang hidup dengan demensia mungkin merasa tidak nyaman dengan pembalut. Apakah ukurannya salah? Apakah pembalutnya basah dan perlu diganti?

- Marina harus mengingatkan ibu mertuanya untuk menggunakan toilet pada waktu yang dijadwalkan jika bunya tidak melakukannya (pergi ke toilet sesuai jadwal)  
Ini adalah jawaban terbaik. Kunjungan ke toilet yang terjadwal dapat membantu meminimalkan inkontinensia dan kebutuhan akan pembalut.

#### **Pelajaran 4. Perawatan pribadi**

**Mengapa pelajaran ini penting?**

Demensia memengaruhi kemampuan orang untuk menjaga perawatan diri, misalnya menggosok gigi, mandi, dan berdandan. Oleh karena itu, bantuan untuk menjaga perawatan diri yang baik sangatlah penting. Perawatan diri yang buruk dapat menyebabkan infeksi dan masalah kesehatan lainnya, harga diri yang rendah, dan penarikan diri dari kegiatan sosial bagi penderita demensia.

**Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan membantu Anda memikirkan masalah kesehatan orang yang Anda rawat dan membantu mereka dalam perawatan diri.

**Apa yang akan saya pelajari?**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

1. Memodifikasi lingkungan untuk mempermudah perawatan diri.
2. Kiat untuk berpakaian sehari-hari, perawatan mulut, dan membantu mandi.

### 1. Memodifikasi lingkungan agar perawatan pribadi lebih mudah

Ada berbagai alasan mengapa orang dengan demensia tidak dapat melakukan perawatan pribadi. Salah satu alasannya adalah orang dengan demensia mungkin tidak dapat menemukan hal-hal yang mereka butuhkan untuk perawatan pribadi.

Misalnya, ketika Anda tidak dapat menemukan sikat gigi dan pasta gigi karena kehilangan ingatan, akan sulit untuk menyikat gigi.

Namun, Anda dapat memodifikasi lingkungan agar lebih mudah bagi mereka untuk menemukan hal-hal yang diperlukan untuk perawatan pribadi.

#### Mari kita lihat sebuah contoh

Mariam menderita penyakit Alzheimer, tetapi ia mampu mengurus dirinya sendiri tanpa bantuan dari anggota keluarga.

Baru-baru ini, suaminya, Mohammed, memerhatikan bahwa ia duduk di meja makan untuk sarapan dengan mengenakan gaun tidur tanpa mencuci muka, menyisir rambut, atau merias wajahnya seperti yang biasa dilakukannya.

Mungkin ada beberapa alasan mengapa Mariam tidak lagi melakukan perawatan diri sebelum sarapan. Salah satunya adalah karena ia mungkin mengalami depresi. Untuk informasi lebih lanjut tentang depresi, silakan lihat Pelajaran 4. Depresi, kecemasan, atau apatis di Modul 5.

#### Cek pemahaman anda

##### Mempromosikan kebersihan pribadi.

Menurut Anda, apa jawaban yang tepat untuk Mohammed? Pilih jawaban yang benar.

- Susun barang-barang perawatan pribadi sesuai urutan penggunaan dan beri label dengan kata-kata cetak besar dan warna yang berbeda agar Mariam dapat membacanya.
- Minta menantu perempuan mereka untuk membawa Mariam dari meja ke kamar mandi dan membantunya mencuci dan mengganti pakaian.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### Tip

Berikut ini adalah beberapa kiat yang dapat membantu penderita demensia menemukan barang atau tempat, dan melakukan aktivitas perawatan pribadi secara mandiri.

- Untuk menemukan kamar mandi atau toilet: tempelkan gambar atau kata-kata di pintu kamar mandi atau arahkan orang tersebut ke kamar mandi.
- Untuk menemukan perlengkapan perawatan pribadi: buat barang-barang mudah dilihat di kamar mandi, beri label pada barang-barang dengan namanya, gunakan gambar atau kata-kata di dinding kamar mandi untuk menunjukkan barang-barang, gunakan warna yang kontras.
- Untuk membantu membuka dan menutup keran: gunakan indikator warna untuk memberi label arah membuka dan menutup keran, instruksikan orang tersebut untuk membuka dan menutup keran, bantu jika diperlukan

### 3. Kiat-kiat untuk berpakaian sehari-hari, perawatan mulut, dan membantu mandi.

Kesulitan memilih pakaian yang tepat atau berpakaian dengan tepat. Demensia dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memilih pakaian dan berpakaian dengan tepat.

Anda dapat membantu orang yang Anda rawat untuk memilih pakaian dan berpakaian dengan cara yang memanfaatkan keterampilan mereka yang tersisa. Anda tidak boleh mengambil alih tugas-tugas ini saat orang yang hidup dengan demensia masih dapat melakukannya.

#### Mari kita lihat sebuah contoh

Ted menderita penyakit Alzheimer dan dirawat oleh istrinya Jane. Ted biasa menata pakaiannya untuk hari berikutnya di malam hari.

Baru-baru ini, Jane menemukan bahwa Ted lupa melakukan ini dan cenderung mengenakan pakaian yang sama setiap hari. Jane juga mengamati bahwa Ted membiarkan beberapa kancing kemejanya terbuka, ikat pinggangnya terbuka, dan lupa mengikat tali sepatunya.

#### Cek pemahaman anda Berpakaian

Menurut Anda, apa jawaban (langkah) yang tepat untuk Jane? Pilih jawaban yang benar.

- Beri tahu Ted bahwa ia harus mengurangi kekacauan, memilih pakaian untuk Ted, dan mendandannya.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Ingatkan Ted untuk menata pakaiannya di malam hari dan anjurkan ia untuk mengenakan celana yang tidak perlu ikat pinggang dan sepatu yang tidak perlu tali.

### **Kesulitan menyikat gigi**

Demensia tidak hanya memengaruhi ingatan tetapi juga organisasi, koordinasi, dan konsentrasi, yang dibutuhkan untuk melakukan perawatan mulut. Perawatan mulut yang buruk dikaitkan dengan nafsu makan yang buruk, bau mulut, infeksi gigi atau gusi dan masalah kesehatan lainnya.

Tujuan dari membantu perawatan mulut adalah untuk membantu orang tersebut memanfaatkan keterampilan yang tersisa semaksimal mungkin.

### **Mari kita lihat contohnya**

Guoliang menderita penyakit Alzheimer tetapi mampu menggosok giginya tanpa bantuan. Baru-baru ini, istri Guoliang, Lingling memperhatikan bahwa suaminya membuat kekacauan besar di kamar mandi dengan air dan pasta gigi di meja dapur dan lantai. Dia juga mengamati bahwa suaminya tidak dapat menggosok giginya dengan urutan yang biasa dilakukannya dan tidak dapat memasang gigi palsu sendiri.

#### **Cek pemahaman anda**

##### **Mempromosikan perawatan mulut.**

##### **Menurut Anda, apa jawaban yang tepat untuk Lingling?**

Pilih jawaban yang benar.

- Masukkan gigi palsu Guoliang ke dalam mulutnya tanpa diminta.
- Ajari suaminya cara menggosok giginya langkah demi langkah dan pujilah dia saat dia melakukannya dengan baik.

#### **Aktivitas**

**Pilih langkah perawatan mulut yang dibutuhkan orang yang Anda rawat dari daftar di bawah ini.**

- Mengoleskan pasta gigi pada sikat gigi
- Menyikat gigi dengan urutan yang dapat membersihkan gigi dan gusi
- Membilas dan membersihkan mulut
- Menggunakan benang gigi atau tusuk gigi untuk membersihkan sela-sela gigi setiap hari
- Mengoleskan balsem untuk melembabkan bibir bila diperlukan
- Memeriksa tanda-tanda infeksi mulut atau sakit gigi bila diperlukan
- Melepas, mencuci, membersihkan, dan menyimpan gigi palsu jika diperlukan

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Kesulitan dalam melakukan perawatan diri dan mandi**

Demensia juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mencuci rambut dan mandi. Seseorang yang hidup dengan demensia mungkin menganggap bantuan untuk perawatan diri sebagai ancaman terhadap privasi, keselamatan, dan keamanannya, dan mungkin menolak atau menentang bantuan apa pun.

### **Mari kita lihat sebuah contoh**

Feng menderita penyakit Alzheimer dan dirawat oleh istrinya, Yuan. Karena usianya, Yuan tidak cukup kuat untuk membantu memandikan Feng lagi, jadi keluarga memutuskan bahwa ketiga menantu laki-laknya dapat bergiliran membantu memandikan Feng setiap minggu. Menantu laki-laki tertua sangat baik kepada Feng dan meyakinkannya bahwa ia akan membuatnya nyaman selama mandi. Ia membawa Feng ke kamar mandi dan mulai membuka pakaiannya. Feng tiba-tiba mendorongnya, membentakinya, dan menyuruhnya pergi.

#### **Cek pemahaman anda**

#### **Menolak bantuan untuk mandi.**

#### **Menurut Anda, apa tanggapan yang tepat untuk keluarga Feng?**

Pilihlah jawaban yang benar.

- Karena keluarga tersebut menyadari bahwa Feng menganggap menantunya sebagai orang asing, Yuan memutuskan untuk menemani Feng sementara menantunya memandikannya.
- Mereka harus mengatakan kepada Feng bahwa ia harus bersyukur atas bantuan yang diterimanya dan jika ia terus bersikap seperti ini, ia akan dikirim ke fasilitas perawatan jangka panjang.

Saat membantu perawatan pribadi, tanyakan kepada penderita demensia tentang preferensi mereka jika memungkinkan dan hormati pilihan mereka. Yakinkan mereka bahwa mereka aman dan nyaman.

Orang dengan demensia mungkin menunjukkan perlawanan selama perawatan pribadi, atau bahkan menjadi agresif seperti Feng dalam contoh ini. Untuk membaca lebih lanjut tentang cara mencegah atau menangani agresi, silakan lihat Pelajaran 3. Agresi di Modul 5.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Tip

#### Berikut ini beberapa kiat untuk membantu saat mandi.

- Identifikasi waktu-waktu dalam sehari saat orang yang Anda rawat lebih suka mandi/berendam.
- Beralihlah dari mandi dengan shower (pancuran) /berendam dalam bath tube ke mandi dengan spons. (Catatan: bak mandi sangat sulit karena dapat menyebabkan jatuh dan mungkin sulit bagi pengasuh untuk mengangkat orang yang hidup dengan demensia keluar dari bak mandi.)
- Jika menggunakan pancuran atau bak mandi (bath tube) , gunakan bak mandi antiselip atau keset pancuran untuk membantu mencegah jatuh.
- Tempat duduk atau peralatan adaptif, seperti pegangan tangan dan kursi mandi, dapat membantu.
- Bagi penderita demensia yang takut air, cobalah untuk mengurangi jumlah aliran air.

### Aktivitas

Pilih aktivitas perawatan pribadi yang dibutuhkan oleh penderita demensia. Bimbing mereka melalui langkah-langkah individual yang terlibat dalam setiap aktivitas.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Memilih pakaian siang hari</li><li>• Melepas pakaian sebelum mandi/berendam</li><li>• Melepas/memakai piyama</li><li>• Bercukur</li><li>• Mencuci dan mengeringkan wajah</li><li>• Mengoleskan body lotion untuk melembabkan kulit</li><li>• Mengeringkan tubuh setelah mandi</li><li>• Menyisir rambut</li><li>• Mempersiapkan diri untuk mandi/berendam</li><li>• Menyalakan keran, mengatur suhu air dan mempersiapkan diri untuk mandi</li><li>• Memotong kuku tangan dan kaki bila perlu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memakai make-up</li><li>• Meletakkan keset antiselip di lantai</li><li>• Mencuci rambut/tubuh saat mandi/berendam</li><li>• Mencuci dan mengeringkan tangan</li><li>• Menggunakan handuk untuk mengeringkan rambut/tubuh</li><li>• Mencuci dan mengeringkan area genital</li><li>• Berpakaian setelah mandi/berendam</li><li>• Mencuci dan mengeringkan kaki</li><li>• Memeriksa tanda-tanda masalah kulit</li><li>• Mengganti pakaian malam dengan pakaian siang hari</li><li>• Menggunakan pengering rambut listrik (hair dryer)</li></ul>

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Mari kita tinjau apa yang telah Anda pelajari**

- Libatkan penderita demensia dalam perawatan pribadi dan mulut selama/ sebanyak mungkin, dengan menggunakan keterampilan yang tersisa.
- Ubah lingkungan, misalnya dengan memberikan panduan, mendorong mereka untuk memilih berbagai jenis pakaian atau menyediakan tempat duduk saat melakukan perawatan pribadi.
- Libatkan orang yang Anda rawat dalam pengambilan keputusan sehari-hari, misalnya pakaian apa yang ingin mereka kenakan.
- Ingatlah bahwa tidak memiliki cukup bantuan dalam perawatan pribadi dapat menyebabkan agitasi atau agresi.
- Bersikaplah penuh kasih sayang dan cobalah untuk memahami mengapa mereka menolak dibantu dalam perawatan pribadi.

#### **Cek pemahaman anda**

##### **Mempromosikan kebersihan pribadi.**

##### **Menurut Anda apa jawaban (langkah) yang tepat untuk Mohammed?**

- Letakkan barang-barang perawatan pribadi sesuai urutan penggunaannya dan beri label dengan huruf besar dan warna yang berbeda agar Mariam dapat membacanya. Ini adalah respons yang baik. Orang dengan demensia mungkin kehilangan kemampuan untuk menemukan barang-barang yang tidak terlihat. Menciptakan lingkungan yang 'mudah ditemukan' bagi mereka sangatlah penting.
- Minta menantu perempuan mereka untuk membawa Mariam dari meja ke kamar mandi dan membantunya mencuci dan mengganti pakaian. Ini bukan jawaban yang tepat. Mohammed perlu mencari tahu terlebih dahulu apa alasan Mariam tidak lagi melakukan perawatan pribadi sebelum sarapan. Selain itu, alih-alih berasumsi, Mohammed perlu bertanya kepada istrinya terlebih dahulu apakah dia menginginkan bantuan dari menantu perempuan mereka. Tidak bertanya mungkin akan membuatnya kesal.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**  
**Berpakaian.**

**Menurut Anda, apa tanggapan yang tepat untuk Jane?**

- Beri tahu Ted bahwa ia harus mengurangi kekacauan, memilih pakaian untuk Ted, dan mendandaniinya.  
Jawaban ini tidak membantu. Bukan salah Ted jika ia menganggap tugas ini menantang. Dengan sedikit bantuan tambahan, Ted mungkin masih bisa berpakaian sendiri.
- Ingatkan Ted untuk menata pakaiannya di malam hari dan dorong dia untuk mengenakan celana yang tidak perlu ikat pinggang dan sepatu yang tidak perlu tali. Anda benar! Hal itu akan memungkinkan Ted berpakaian sendiri, yang juga dapat membantu meningkatkan rasa harga dirinya.

**Cek pemahaman anda**  
**Mempromosikan perawatan mulut.**

**Menurut Anda apa tanggapan yang tepat untuk Lingling?**

- Memasang gigi palsu Guoliang di mulutnya tanpa diminta.  
Ini bukan jawaban (langkah) yang tepat. Lingling sepenuhnya mengambil alih tugas perawatan dan bahkan tidak meminta izinnya. Respons ini mungkin membuat Guoliang kesal.
- Ajari Guoliang cara menyikat giginya secara bertahap dan pujilah dia saat dia melakukannya dengan baik.  
Ini adalah jawaban terbaik. Guoliang mempertahankan tingkat kemandirian dengan cara ini, yang juga dapat membantu meningkatkan rasa harga dirinya.

**Cek pemahaman anda**  
**Menolak bantuan untuk mandi.**

**Menurut Anda, apa tanggapan yang tepat untuk keluarga Feng?**

- Karena keluarga tersebut menyadari bahwa Feng menganggap menantunya sebagai orang asing, Yuan memutuskan untuk menemani Feng sementara menantunya memandikannya.  
Saran yang bagus! Seseorang yang hidup dengan demensia mungkin tidak lagi mengenali orang-orang yang pernah mereka kenal, jadi memberi mereka banyak waktu transisi untuk mengenal orang lain sangatlah penting.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Mereka harus mengatakan kepada Feng bahwa ia harus bersyukur atas bantuan yang diterimanya dan jika ia terus berperilaku seperti ini, ia akan dikirim ke fasilitas perawatan jangka panjang. Ini adalah nasihat (tanggapan) yang buruk. Jangan pernah mengancam orang dengan demensia dengan cara ini. Mengatakan hal-hal seperti ini tidak akan membantu situasi dan akan membuat Feng merasa sangat tertekan.

## Pelajaran 5. Hari yang menyenangkan

### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Penting untuk mempertahankan rutinitas dan aktivitas yang akrab bagi penderita demensia untuk membantu menciptakan hari yang menyenangkan.

### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Dengan mempelajari cara menyesuaikan rutinitas dan aktivitas seiring kemampuan penderita demensia berubah.

### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Menetapkan rutinitas bagi penderita demensia sepanjang hari.
2. Menyesuaikan rutinitas dengan perubahan kemampuan orang yang Anda rawat.

### **1. Menetapkan rutinitas bagi penderita demensia sepanjang hari**

Ketika seseorang hidup dengan demensia, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung mereka untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai.

Hal ini juga berlaku bagi Anda.

Penting untuk mencoba dan mempertahankan rutinitas dan aktivitas yang akrab (terbiasa) bagi penderita demensia, dan untuk mengadaptasinya seiring dengan perubahan kemampuan mereka.

### **Apa itu rutinitas?**

Rutinitas adalah sesuatu yang dilakukan seseorang setiap hari atau hampir setiap hari.

Penting untuk mencoba dan melanjutkan rutinitas orang yang hidup dengan demensia selama mungkin. Ini menenangkan dan dapat mengurangi stres di rumah. Ketahui rutinitas orang tersebut. Jika belum ada rutinitas, misalnya di malam hari, maka akan membantu untuk mengembangkannya dan mengikutinya secara teratur. Ini mungkin termasuk minum secangkir teh, mendengarkan musik yang menenangkan, atau berdoa.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Rutinitas untuk waktu lain dalam sehari juga bermanfaat, seperti segera setelah bangun dari tempat tidur di pagi hari, saat makan siang, atau merencanakan apa yang harus dilakukan di sore hari.

Semakin sederhana dan mudah rutinitas ini untuk diikuti, semakin besar kemungkinan rutinitas tersebut akan menenangkan orang yang hidup dengan demensia dan mengurangi stres di rumah.

### **Waktu pagi: memulai hari**

Ada baiknya untuk menetapkan waktu yang pasti untuk bangun dan kemudian beberapa hal yang harus dilakukan secara berurutan untuk memulai hari. Pikirkan tentang mandi, menggosok gigi, berpakaian, dan kemudian duduk untuk sarapan. Saat demensia berkembang, orang yang Anda rawat akan membutuhkan bantuan untuk setiap kegiatan ini, tetapi satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan menjaga rutinitas dasar semirip mungkin.

Pada siang hari, penting juga untuk mencoba dan menyediakan waktu untuk kegiatan yang disukai oleh orang yang hidup dengan demensia, seperti mengunjungi teman atau anggota keluarga lain, berjalan-jalan, membaca, bermain game, atau mendengarkan radio. Kegiatan ini akan bergantung pada minat sebelumnya dan kemampuan saat ini.

Pada tahap awal demensia, anggota keluarga atau teman Anda mungkin dapat melakukan hal-hal yang mereka sukai dengan sedikit bimbingan. Namun, seiring perkembangan penyakit, kegiatan perlu diubah atau dimodifikasi sehingga mereka tetap dapat menikmatinya. Penting untuk bersikap fleksibel dan kreatif dalam menentukan rutinitas dan kemudian menyesuaikannya sesuai kebutuhan dari waktu ke waktu.

### **Mari kita lihat sebuah contoh**

Martha menderita demensia dan terbiasa minum teh segera setelah bersiap-siap di pagi hari. Putrinya, Penny, sangat ingin mendorong ibunya untuk berjalan kaki setiap hari, seperti yang direkomendasikan oleh dokternya. Penny tidak mengetahui rutinitas ibunya, jadi ketika ia mencoba mengajak Martha berjalan-jalan tepat setelah sarapan, Martha menolak.

#### **1. Cek pemahaman anda**

##### **Rutinitas pagi.**

##### **Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

Silakan pilih jawaban yang benar dari respons di bawah ini.

- Jika Penny menyarankan untuk tetap menjalani rutinitas dengan minum teh terlebih dahulu, kemungkinan besar Martha akan berjalan-jalan setelahnya.
- Penny harus bertanya kepada Martha kegiatan apa yang biasa ia lakukan dan dalam urutan apa ia ingin melakukannya.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Penny harus memaksa Martha untuk berjalan-jalan karena itu disarankan oleh dokter.

#### **Penting untuk diingat**

Penting untuk menjaga rutinitas (sesuatu yang dilakukan oleh penderita demensia setiap hari atau hampir setiap hari) selama mungkin. Ini dapat membantu menghindari kebingungan, kegelisahan, keresahan, dan kebosanan. Ini juga membantu untuk menghormati martabat orang tersebut. Pikirkan sejenak tentang bagaimana perasaan Anda jika rutinitas Anda diubah atau direncanakan oleh orang lain.

## **2. Menyesuaikan rutinitas dengan perubahan kemampuan orang yang Anda rawat**

Penting untuk menyesuaikan rutinitas karena kemampuan orang yang hidup dengan demensia berubah. Berikut adalah beberapa rutinitas umum yang dapat dilakukan sepanjang hari bagi orang yang hidup dengan demensia.

### **Di pagi hari**

Bangun pada waktu yang sama setiap hari

**Adaptasi:** bantuan mungkin diperlukan untuk bangun karena orang dengan demensia mungkin tidak dapat menyetel alarm dengan benar.

Sarapan pada waktu yang ditentukan. Pada tahap awal demensia, anggota keluarga atau teman Anda mungkin dapat membuat sarapan sendiri.

**Adaptasi:** orang dengan demensia mungkin memerlukan seseorang untuk menyiapkan bahan-bahan. Nantinya, mereka mungkin memerlukan lebih banyak bantuan untuk menyiapkan dan menyantap sarapan.

Melakukan aktivitas perawatan diri, seperti menggosok gigi, mandi/membersihkan diri, berpakaian. Pada tahap awal, orang yang Anda rawat mungkin dapat melakukan semua aktivitas ini tanpa bantuan.

**Adaptasi:** barang-barang seperti sikat gigi, pasta gigi, dll. dapat diletakkan di kamar mandi agar mudah dilihat untuk mendorong aktivitas. Pada tahap demensia selanjutnya, mungkin perlu bagi seseorang untuk melakukan aktivitas ini untuk, atau bersama, orang yang hidup dengan demensia.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### **Perlu diingat**

Penting untuk mengembangkan rutinitas untuk aktivitas pagi hari dan mempertahankannya selama mungkin. Lakukan penyesuaian sesuai kebutuhan saat kemampuan penderita demensia berubah.

Untuk kiat lebih lanjut, silakan merujuk kembali ke **Pelajaran 4. Perawatan pribadi dalam modul ini.**

#### **Pada siang hari**

Ada baiknya untuk merencanakan kegiatan yang disukai orang yang Anda sayangi, berdasarkan minat dan kemampuan mereka saat ini.

#### **Mari kita lihat sebuah contoh**

Martha suka membuat kue dan biasa menyiapkan kue dan biskuit spesial untuk acara kumpul keluarga. Sekarang karena ia menderita demensia, ia kadang lupa bahan-bahan dan urutan untuk menyiapkannya.

Awalnya, Martha menggunakan buku resep untuk membantunya terus membuat kue tetapi ia merasa hal ini semakin sulit. Kue dan biskuit rasanya tidak enak dan harus dibuang. Penny ingin membantu ibunya meneruskan kegiatan ini.

#### **2. Cek pemahaman anda Mempertahankan aktivitas dan minat sebelumnya selama sehari**

##### **Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

Silakan pilih jawaban yang benar dari respons di bawah ini.

- Penny harus menyingkirkan loyang panggang dan memasak dan memberi tahu ibunya bahwa hal itu tidak mungkin dilakukan lagi.
- Penny harus pergi berbelanja dengan ibunya dan membeli kue dan biskuit yang mudah disiapkan, "siap pakai", dengan sedikit tambahan pekerjaan agar Martha dapat terus memasak dan memanggang.
- Karena kemampuan Martha berubah, Penny dapat merencanakan waktu di sore hari untuk memanggang dan memasak bersama ibunya.

#### **Apa itu sundowning?**

Terkadang orang dengan demensia menjadi lebih gelisah, agresif atau bingung di sore atau malam hari. Hal ini sering disebut sebagai 'sundowning'. Hal ini dapat sangat menyedihkan bagi pengasuh. Penyebab pasti sundowning belum jelas tetapi hilangnya rutinitas mungkin

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

menjadi salah satu alasannya. Cobalah untuk memberikan orang tersebut sesuatu yang berarti untuk dilakukan pada waktu ini.

### **Mari kita lihat sebuah contoh**

Martha suka pergi ke pusat komunitas setiap hari dari 12:00 sampai 15:00. Dia makan siang di sana dan bertemu teman-teman untuk melakukan kegiatan bersama. Awalnya Martha berjalan ke sana sendirian tetapi karena kehilangan ingatannya semakin parah, dia tidak dapat menemukan jalan ke pusat itu lagi. Penny meminta anggota keluarga lain untuk membawa Martha ke pusat itu dan membawanya pulang. Ini berhasil untuk sementara waktu tetapi akhirnya anggota keluarga tersebut tidak dapat mengurus Martha. Penny tidak tahu apa yang harus dilakukan karena dia tidak dapat bersama Martha setiap sore.

### **3. Cek pemahaman anda Mempertahankan aktivitas dan minat di luar rumah.**

#### **Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

Silakan pilih jawaban yang benar dari tanggapan di bawah ini.

- Penny dapat meminta anggota keluarga lain untuk membantu Martha.
- Penny dapat meminta orang lain di luar keluarga untuk berjalan bersama Martha ke pusat komunitas, seperti tetangga.
- Penny dapat memberi tahu ibunya untuk melakukan aktivitas yang tenang di sore hari seperti menonton televisi atau mendengarkan radio.

#### **Penting untuk diingat**

Penting untuk menghormati rutinitas harian orang yang Anda rawat dan mempertahankannya selama mungkin.

Jika hal ini tidak memungkinkan lagi, sesuaikan rutinitas tersebut sebaik kemampuan Anda sehingga aktivitas utama yang penting bagi penderita demensia dapat dipertahankan selama mungkin.

#### **Saat waktu tidur**

Pada malam hari, Martha terbiasa membaca dengan tenang selama sekitar 30 menit sebelum tidur. Seiring dengan perkembangan demensianya, ia merasa tidak mampu lagi membaca. Terkadang ia hanya menatap bukunya. Ia semakin merasa bingung saat membaca. Penny ingin menyesuaikan rutinitas ini dengan kemampuan Martha saat ini.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Perlu diingat**

Untuk pagi, siang, dan waktu tidur, tetapkan dan pertahankan rutinitas selama mungkin, tetapi bersiaplah untuk menyesuainya karena kemampuan penderita demensia berubah seiring waktu. Mencetak daftar rutinitas harian dapat membantu. Lakukan satu rutinitas untuk setiap hari dan tempel di tempat yang mencolok.

**4. Cek pemahaman anda**

Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?

Silakan pilih jawaban yang benar dari respons di bawah ini.

Penny dapat membacakan buku untuk Martha selama 15 menit sebelum ia tidur.  
Penny harus mengeluarkan buku-buku dari kamar Martha.  
Penny harus membeli beberapa buku yang lebih banyak gambarnya daripada kata-kata atau rekaman audio untuk Martha.

**Tip**

- Untuk pagi, siang, dan waktu tidur, tetapkan dan pertahankan rutinitas selama mungkin, tetapi bersiaplah untuk menyesuainya karena kemampuan penderita demensia berubah seiring waktu.
- Mencetak daftar rutinitas harian dapat membantu. Lakukan satu rutinitas untuk setiap hari dan tempel di tempat yang mencolok.

**Aktivitas**

Tahukah Anda rutinitas apa saja yang dilakukan orang dengan demensia yang Anda rawat? Tuliskan ide apa pun yang Anda miliki tentang rutinitas untuk orang yang Anda rawat dan bagaimana rutinitas tersebut dapat disesuaikan.

.....

**Mari kita tinjau apa yang telah Anda pelajari**

- Menetapkan rutinitas penting bagi orang yang hidup dengan demensia.
- Cobalah untuk mempertahankan rutinitas yang sama dengan yang dimiliki anggota keluarga atau teman Anda sebelum mengalami demensia.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Bersiaplah untuk menyesuaikan rutinitas seperlunya karena kemampuan orang yang hidup dengan demensia berubah seiring waktu.

#### **Pelajaran 5. Hari yang menyenangkan**

##### **1. Cek pemahaman anda Morning routines.**

###### **Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

- Jika Penny menyarankan untuk tetap menjalani rutinitas dengan minum the terlebih dahulu, kemungkinan besar Martha akan berjalan-jalan setelahnya.  
Benar! Itu akan membantu Martha menjaga rutinitasnya.
- 9 Penny harus bertanya kepada Martha kegiatan apa yang biasa ia lakukan dan dalam urutan apa ia ingin melakukannya.  
Benar! Penny dapat mempelajari rutinitas Martha. Namun, ini mungkin hanya berhasil jika Martha berada pada tahap awal atau tengah demensia. Nantinya, Martha mungkin tidak dapat mengingat rutinitasnya.
- Penny harus memaksa Martha untuk berjalan-jalan karena itu disarankan oleh dokter.  
Tanggapan ini tidak begitu baik karena dapat membuat Martha merasa gelisah dan kesal.

##### **2. Cek pemahaman anda Mempertahankan aktivitas dan minat sepanjang hari.**

###### **Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

- Penny harus menyingkirkan loyang panggang dan masak dan memberi tahu ibunya bahwa hal itu tidak mungkin dilakukan lagi.  
**Ini tidak terlalu membantu.** Penny belum mencoba mencari alternatif untuk membantu ibunya dan hal itu mungkin membuat Martha merasa kesal.
- Penny harus pergi berbelanja dengan ibunya dan membeli kue dan kue kering yang mudah disiapkan, "langsung pakai", dengan sedikit tambahan pekerjaan agar Martha dapat terus memasak dan memanggang.  
**Ini saran yang bagus.** Saran ini menghargai rutinitas Martha tetapi menyesuaikan aktivitas dengan kemampuannya saat ini.
- Saat kemampuan Martha berubah, Penny dapat merencanakan waktu di sore hari untuk memanggang dan memasak dengan ibunya.
- **Ini rencana yang sangat bagus** untuk masa depan! Rencana ini memungkinkan Martha melanjutkan rutinitasnya dengan dukungan sesuai kebutuhan.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**3. Cek pemahaman anda**  
**Mempertahankan aktivitas dan minat di luar rumah.**

**Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

- Penny dapat meminta anggota keluarga lain untuk membantu Martha. Ini adalah ide yang bagus. Jika orang lain dapat datang secara rutin, ini adalah solusi terbaik untuk Martha karena hal ini menjaga rutinitasnya dan beradaptasi dengan kemampuan Martha yang berubah.
- Penny dapat meminta orang lain di luar keluarga untuk berjalan bersama Martha ke pusat komunitas seperti tetangga. Ini adalah respons yang baik. Keluarga tidak selalu tersedia dan terkadang orang lain tidak tahu bagaimana mereka dapat membantu. Ini adalah cara konkret bagi Penny untuk meminta bantuan.
- Penny dapat meminta ibunya untuk melakukan aktivitas yang tenang di sore hari seperti menonton televisi atau mendengarkan radio. Ini mungkin bukan solusi yang baik saat ini. Hal ini mengisolasi Martha dari orang lain dan tidak memungkinkannya untuk terlibat dalam aktivitas yang disukainya. Ini mungkin merupakan solusi yang lebih baik pada tahap akhir demensia, ketika kemampuan Martha berubah.

**4. Cek pemahaman anda**  
**Menyesuaikan rutinitas.**

**Saran apa yang Anda miliki untuk Penny?**

- Penny dapat membacakan buku untuk Martha selama 15 menit sebelum ia tidur. Ini adalah ide yang bagus. Ini membantu Martha untuk terus menikmati membaca tetapi menyesuaikan aktivitas tersebut dengan kemampuannya.
- Penny harus mengeluarkan buku-buku dari kamar Martha. Ini bukan respons yang baik karena tidak mengakui betapa pentingnya membaca bagi Martha. Penny harus menyadari bahwa ibunya dan Martha masih dapat berbagi rutinitas ini; hanya saja perlu disesuaikan.
- Penny harus membeli beberapa buku yang lebih banyak gambarnya daripada kata-kata atau kaset audio untuk Martha. Ini adalah adaptasi yang bermanfaat bagi orang-orang di tahap akhir demensia yang suka membaca tetapi merasa tidak dapat membaca buku dengan banyak kata.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## MODUL 5 : MENGATASI PERUBAHAN PERILAKU

### Pelajaran 1. Pengantar perubahan perilaku

#### Mengapa pelajaran ini penting?

Demensia mengubah cara orang berperilaku, berpikir, atau bertindak. Hal ini dapat membuat stres atau kesal tidak hanya bagi penderita demensia, tetapi juga bagi keluarga dan pengasuh mereka, seperti Anda.

#### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini membantu meningkatkan keterampilan Anda untuk mencegah dan mengatasi perubahan perilaku.

#### Apa yang akan saya pelajari?

1. Perubahan perilaku yang mungkin sangat membuat stres.
2. Memahami siklus perubahan perilaku.
5. 3. Berbagai pendekatan untuk menanggapi perubahan perilaku

#### 1. Perubahan perilaku yang mungkin sangat menegangkan

Demensia mengubah cara orang berperilaku, berpikir, atau bertindak. Hal ini tidak hanya memengaruhi orang yang hidup dengan demensia, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan dan kekecewaan bagi pengasuh, seperti Anda.

"Setiap perilaku yang membuat Anda atau orang yang Anda rawat kesal adalah hal yang menegangkan."

Dalam pengantar ini, Anda akan mempelajari:

- Bagaimana Anda dapat mengidentifikasi perilaku yang berpotensi menimbulkan tekanan, stres, atau sulit bagi Anda dan orang yang Anda rawat.
- Bagaimana Anda dapat menangani perubahan perilaku.
- Bagaimana Anda dapat mengubah keadaan untuk mengurangi atau mencegah perubahan perilaku.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## 1. Aktivitas

Apakah orang yang Anda sayangi pernah mengalami salah satu perubahan perilaku berikut?

Pilih salah satu yang berlaku

Perubahan perilaku	Contoh
Perilaku repetitif: melakukan sesuatu berulang-ulang	Mengulang pertanyaan atau tindakan berulang kali.
Berkeliaran: banyak berjalan-jalan	Terus menerus berjalan-jalan, meninggalkan rumah dan tersesat.
Perubahan dalam penilaian	Mengatakan hal yang salah pada waktu yang salah, bertindak tidak tepat dalam suatu situasi, tidak memahami keterbatasan diri sendiri.
Tidak saat ini	Tidak satu pun gejala ini muncul pada saat ini.

### Ingat

Banyak hal yang dapat menyebabkan perubahan perilaku yang membuat Anda atau orang yang Anda sayangi merasa kesal. Hal ini dapat berdampak buruk pada hubungan Anda dengan orang yang Anda sayangi. Hal ini bahkan dapat membuat Anda merasa sedih, marah, bingung, atau cemas. Dalam beberapa kasus, Anda bahkan mungkin merasa tidak dapat mengatasi situasi tersebut. Dalam pelajaran ini, Anda akan mempelajari apa yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi atau mencegah situasi tersebut.

## 2. Memahami siklus perubahan perilaku

Memahami setiap perubahan perilaku dan apa yang terjadi sebelum dan sesudah perilaku tersebut sangatlah penting. Terkadang Anda dapat mengurangi atau bahkan mencegah perilaku tertentu. Jika Anda memerhatikan dan memahami apa yang terjadi sebelum atau "memicu" perilaku tersebut, hal ini dapat membantu Anda mengurangi atau mencegah perilaku tersebut.

### Mari kita lihat contoh berikut

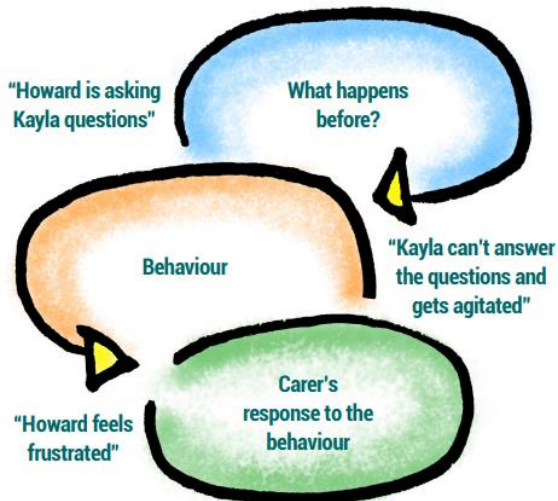
Kayla menderita demensia seperti orang yang Anda rawat. Suaminya Howard merawatnya, seperti Anda merawat anggota keluarga atau teman Anda.

Howard sering bertanya kepada Kayla apakah dia dapat mengingat siapa yang datang berkunjung minggu lalu atau apa yang dia makan malam kemarin. Kayla tidak dapat mengingat hal-hal ini dan menjadi gelisah. Akibatnya, Howard merasa frustrasi.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

The diagram below shows what's happening.



#### Apa yang terjadi sebelum perilaku tersebut?

Menurut Anda, apa yang terjadi sebelum Kayla merasa gelisah sehingga Anda mungkin dapat mengubahnya? Berikut ini beberapa contohnya.

1. Howard mengajukan pertanyaan yang tidak dapat dijawab Kayla.
2. Nada suara yang digunakan Howard untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini membuat Kayla merasa gugup.

#### Sekarang mari kita lihat respons Howard

Jadi, apa yang coba kita lakukan? Kita coba pisahkan apa yang muncul sebelum perilaku dan apa respons pengasuh setelah perilaku.

#### Bagaimana Howard merespons dalam contoh ini?

Howard merasa frustrasi karena istrinya Kayla lupa siapa yang datang berkunjung dan apa yang ia makan malam tadi. Howard dapat memilih untuk mengubah responsnya

3. Pendekatan yang berbeda berhasil pada waktu yang berbeda.

Bagaimana jika pendekatan Howard tidak berhasil pada awalnya? Pendekatan yang berbeda berhasil pada waktu yang berbeda, jadi Howard tidak boleh menyerah! Howard dapat mencoba beberapa pendekatan hingga menemukan satu yang berhasil.

Berikut ini beberapa contoh yang dapat dilakukan Howard:

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Ia dapat meminta nasihat orang lain, misalnya penyedia layanan kesehatannya.
- Ia juga dapat meminta nasihat seseorang di Alzheimer's Association (organisasi berbasis komunitas yang menyediakan dukungan bagi penderita demensia dan pengasuhnya) di negaranya: <https://www.alz.co.uk/associations>.
- Ia dapat mencari informasi di internet.

### **Mari kita tinjau apa yang telah Anda pelajari**

- Orang dengan demensia mungkin mengalami perubahan perilaku yang membuat mereka atau orang di sekitar mereka tertekan atau kesal.
- Sangatlah membantu untuk mengidentifikasi apa yang terjadi sebelum perilaku yang membuat stres untuk memahami apa yang dapat menyebabkannya atau memperburuknya.
- Sangatlah membantu untuk mengidentifikasi bagaimana Anda biasanya merespons, apa yang Anda rasakan atau apa yang Anda lakukan.
- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda sayangi tertekan.
- Cobalah respons dan pendekatan yang berbeda, karena yang pertama tidak selalu berhasil.
- Carilah bantuan profesional jika Anda tidak dapat mengatasi suatu situasi.

## **Pelajaran 2. Kehilangan memori**

### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Kehilangan ingatan dapat membuat frustrasi bagi penderita demensia dan pengasuhnya.

### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Dalam pelajaran ini, Anda akan mempraktikkan beberapa cara untuk menanggapi kehilangan ingatan, dan mencari tahu apa yang dapat membantu Anda mengatasi peningkatan kelupaan pada penderita.

### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Apa itu kehilangan ingatan?
2. Bagaimana cara menanggapi kehilangan ingatan?

### **1. Apa itu kehilangan ingatan?**

Orang dengan demensia akan semakin kehilangan ingatannya seiring berjalannya waktu. Pada awalnya, mereka mungkin lupa kejadian terkini, tempat mereka menaruh kunci, dompet, atau

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

selembar kertas tertentu. Mereka merasa lebih sulit mengingat nomor telepon, tanggal penting, dan janji temu. Namun, ingatan masa lalu, seperti kenangan masa kecil, sering kali tersimpan dalam jangka waktu yang lebih lama.

## 2. Bagaimana cara menanggapi kehilangan ingatan?

Dalam pelajaran ini, Anda dapat mempraktikkan beberapa cara untuk menanggapi kehilangan ingatan, dan mencari tahu apa yang dapat membantu Anda mengatasinya.

### Mari kita lihat contohnya

Anne menderita demensia. Ia memiliki seorang putri bernama Maya. Mereka tinggal sangat dekat. Ketika Maya pergi mengunjungi rumah Anne, ia melihat bahwa lemari es atau lemarnya kosong. Anne sering lupa apa yang biasanya ia beli dari pasar. Orang yang Anda sayangi mungkin juga lupa hal-hal lain. Hal yang sama berlaku untuk Anne.

### Mari kita lihat contoh lain

Maya dan Anne sedang berbicara di telepon. Maya memperhatikan bahwa Anne sering lupa apa yang biasanya dia lakukan pada siang hari. Maya tidak sabar dengan Anne, dan memberi tahu ibunya, "ini makin parah".

Terkadang kehilangan ingatan bisa lebih serius, seperti pada contoh berikut.

### Mari kita lihat contoh berikut

Maya datang berkunjung dan menemukan bahwa Anne mengalami kesulitan mengingat obat mana yang harus diminum dan kapan.

### Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari

- Kehilangan ingatan sangat umum terjadi pada penderita demensia.
- Kehilangan ingatan bisa membuat stres.
- Jika terjadi kehilangan ingatan, cobalah alat bantu ingatan seperti catatan, kotak pil, pengingat/alarm, dll.
- Jika memungkinkan, libatkan orang yang Anda rawat untuk menemukan cara terbaik untuk mendukung mereka jika terjadi masalah ingatan.
- Penting untuk diingat bahwa orang yang hidup dengan demensia tidak dapat disalahkan, karena mereka tidak dapat menghindarinya.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lain.
- Sadarilah bahwa mungkin ada hari baik dan buruk.

Commented [gs1]:

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**1. Cek pemahaman anda  
Lupa membeli bahan pangan.**

**Bagaimana Anda akan menasihati Maya untuk mengatasi hilangnya ingatan ibunya?**

Centang semua tanggapan yang menurut Anda tepat dari daftar di bawah ini.

- Minta tetangga untuk pergi bersama Anne seminggu sekali ke pasar untuk membeli bahan makanan.  
Ini mungkin membantu. Anne akan membeli bahan makanan dan akan mengunjungi tetangganya.
- Buat alat bantu ingatan bersama Anne, misalnya daftar bahan makanan yang perlu dibeli Anne, dan taruh daftar tersebut di tempat yang mudah dilihat, sehingga mudah diakses.  
Ini adalah respons yang baik. Respons ini mengatasi hilangnya ingatan Anne dan dapat menjadi kegiatan menyenangkan yang dilakukan bersama setiap minggu.
- Keluarlah dan segera beli bahan makanan.  
Jawaban ini tidak begitu bagus karena merupakan reaksi panik dan solusi satu kali. Jawaban ini tidak menyelesaikan masalah yang ada.
- Tanyakan: "Bu, ada apa denganmu, tidak ada makanan di rumah".  
Jawaban ini tidak begitu bagus karena Anne tidak dapat menahan diri untuk tidak lupa membeli makanan dan mungkin merasa malu karena telah melakukan kesalahan. Hal ini tidak memperbaiki situasi.
- Duduklah bersama Anne dan buat daftar bahan makanan. Pergi berbelanja bersama.  
Jawaban ini mungkin bagus karena Maya sedang memenuhi kebutuhan ibunya. Namun, ia mungkin ingin mencoba pendekatan lain terlebih dahulu. Misalnya, dengan daftar belanjaan yang mungkin masih bisa dibeli ibunya tanpa bantuan.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## **2. Cek pemahaman anda Melupakan aktivitas sehari-hari.**

**Menurut Anda, apa tanggapan Maya yang seharusnya?**

- **Beri tahu ibunya apa yang harus dilakukan melalui telepon.**  
Tanggapan ini tidak begitu baik karena ibunya mungkin tidak mengerti atau tidak dapat mengikuti percakapan telepon.
- **Tanyakan kepada ibunya apa yang biasanya ia lakukan pada hari tersebut. Misalnya, Senin adalah hari mencuci; Kamis adalah hari pergi ke pasar.**  
Tanggapan ini mungkin baik karena Maya dapat menggunakan informasi ini untuk mengingatkan ibunya.
- **Tinggallah bersama ibunya.**  
Ini bukan tanggapan yang tepat. Ada beberapa pendekatan lain yang tidak terlalu drastis yang belum pernah dicoba Maya.
- **Langsung datang dan ambil alih situasi, dengan memerintahkan ibunya.**  
Tanggapan ini tidak begitu baik karena merupakan solusi satu kali dan tidak menyelesaikan masalah yang ada.
- **Rencanakan untuk mengunjungi Anne setiap akhir pekan dan tulis daftar tugas untuk setiap hari dalam seminggu.**  
Ini adalah tanggapan yang baik karena dapat membantu ibunya untuk mengingat.
- **Pekerjakan seseorang untuk tinggal bersama ibunya sepanjang waktu.**  
Ini bukan respons yang tepat. Ada beberapa pendekatan yang tidak terlalu drastis yang belum dicoba Maya.
- **Minta ibunya saat menelepon untuk mengambil pensil dan kertas. Bicarakan rencana hari itu bersama-sama.**  
Ini respons yang baik karena dapat membantu ibunya mengingat. Maya dapat menelepon ibunya setiap pagi pada waktu tertentu, dan memintanya untuk mengambil pensil dan kertas serta merencanakan harinya bersama-sama.

## **3. Cek pemahaman anda Lupa minum obat.**

**Bagaimana Maya seharusnya menanggapi?**

- Maya menaruh catatan di dekat jam ketika ibunya perlu minum pil.
- Ini mungkin baik dilakukan karena alat bantu ingatan dapat membantu Anne mengingat untuk minum pilnya.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Maya berkata, "Bu, bagaimana Ibu bisa lupa minum obat?", dan "Ibu tahu Ibu benar-benar membutuhkannya untuk tetap sehat!"  
Tanggapan ini tidak membantu karena Anne tidak dapat menghindari lupa minum obatnya. Hilang ingatan adalah bagian dari penyakitnya.
- 8 Maya memeriksa lemari obat, duduk, dan menangis tentang hilangnya ingatan ibunya.  
Ini bukan cara untuk mengatasi hilangnya ingatan ibunya. Menjadi marah tidak akan menyelesaikan masalah ibunya yang lupa minum obat.
- Maya memeriksa obat-obatan dengan ibunya. Ia membeli kotak pil, dan memasukkan pil ke dalam kotak pada hari dan waktu yang tepat, lalu menelepon ibunya setiap hari untuk menginstruksikannya minum obat.  
Ini adalah respons yang baik karena alat bantu ingatan ini dapat membantu Anne untuk minum obat pada hari dan waktu yang tepat. Beberapa kotak pengingat pil dilengkapi alarm yang telah disetel sebelumnya untuk mengingatkan orang tersebut agar minum obat secara mandiri.

### Pelajaran 3. Agresi

#### Mengapa pelajaran ini penting?

Dari waktu ke waktu, penderita demensia mungkin menjadi marah, agresif, atau kasar. Ini sering kali menjadi salah satu hal tersulit yang harus dihadapi oleh pengasuh.

#### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini membantu memahami kemungkinan penyebab agresi dan meningkatkan keterampilan Anda untuk mencegah atau menangani agresi.

#### Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapa agresi terjadi?
2. Bagaimana cara menanggapi perilaku agresif?
3. Bagaimana cara menangani agresi yang berkelanjutan?

#### 1. Mengapa agresi terjadi?

Dari waktu ke waktu, penderita demensia mungkin menjadi marah, agresif, atau kasar.

Agresi dapat terjadi karena berbagai alasan. Hal ini dapat terjadi karena kebutuhan yang tidak terpenuhi, penyakit seperti infeksi saluran kemih, kombinasi obat atau efek samping, atau sesuatu yang terjadi di sekitar penderita demensia.

Selain itu, penderita demensia mungkin mengalami kesulitan memahami orang lain, menilai situasi sosial, mengendalikan perasaan mereka, atau mengekspresikan diri seperti yang

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

mereka lakukan sebelumnya. Mereka mungkin juga mengalami perubahan kepribadian atau kesehatan mental yang berkontribusi pada perilaku agresif.

Terkadang, agresi ditunjukkan terhadap orang yang dikenal oleh penderita demensia. Di lain waktu, agresi dapat ditunjukkan terhadap orang yang tidak dikenal. Agresi sering kali menjadi salah satu hal tersulit untuk diatasi oleh pengasuh.

#### Aktivitas

Mari kita lihat situasi Anda

Periksa jawaban Anda, ya atau tidak.

Apakah orang yang Anda sayangi pernah berbicara kepada Anda atau orang lain dengan cara yang agresif?

Ya

Tidak

Apakah orang yang Anda sayangi pernah bertindak agresif terhadap Anda atau orang lain?

Ya

Tidak

#### Peringatan

Jika orang tersebut tiba-tiba berperilaku agresif, mungkin ada penyebab yang mendasarinya (misalnya infeksi saluran kemih) yang harus diselidiki (diperiksa) oleh dokter.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Apakah Anda ingat siklus perubahan perilaku?

Seperti yang telah kami sebutkan dalam Pelajaran 1. Pendahuluan tentang perubahan perilaku, penting untuk membagi siklus respons yang penuh tekanan menjadi tiga bagian untuk membantu Anda mengatasinya.

Ini dia siklus tersebut (sayang dalam bahasa Inggris)



### Mari kita lihat bagaimana siklus ini bekerja dengan contoh yang berbeda

Neil ingin membantu ayah mertuanya, Amit, mandi karena Amit perlu ke dokter. Neil berkata: "Sudah waktunya kamu mandi". Amit menolak. Neil tidak punya banyak waktu dan menarik lengan ayah mertuanya. Ayah mertuanya berkata: "Kamu harus mandi karena kamu akan ke dokter." Amit menarik lengannya dan menolak. Dia jauh lebih kuat dari Neil. Neil menariknya lagi dan berkata dengan marah: "Kamu harus mandi karena kamu akan ke dokter dan harus bersih". Amit menjadi sangat marah, berteriak, dan bahkan mencoba mendorong Neil, yang menjadi kesal.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

<b>1. Cek pemahaman anda</b> <b>Memahami perilaku agresif.</b> <b>Amit dengan marah menolak untuk mandi</b>  Bisakah Anda menguraikan siklus perubahan perilaku dalam contoh ini menjadi tiga bagian? Harap isi kotak di bawah ini		
<b>Apa yang terjadi sebelum perilaku?</b>	<b>Apa perilaku yang membuat stres?</b>	<b>Apa tanggapan Neil?</b>

## 2. Bagaimana cara menanggapi perilaku agresif?

Ada banyak cara untuk menanggapi perilaku agresif. Beberapa cara itu baik, yang lainnya tidak. Dalam latihan di bawah ini, Anda dapat mempelajari lebih lanjut.

<p>2. Cek pemahaman anda Memahami perilaku agresif</p> <p>Bagaimana Neil bisa bereaksi secara berbeda? Harap tunjukkan mana yang menurut Anda merupakan tanggapan yang baik</p> <p>Neil dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Paksa ayah mertuanya untuk tetap mandi.</li><li>• Jaga martabat dan privasi ayah mertuanya. Ia dapat terus mengenakan jubah mandi atau handuk sampai ia benar-benar mandi.</li><li>• Putar musik yang menenangkan yang disukai Amit.</li><li>• Pergi dan kembali lagi nanti.</li><li>• Jelaskan secara logis mengapa ia harus mandi.</li><li>• Tempatkan dirinya pada posisi Amit dan cobalah untuk memahami mengapa Amit mungkin tidak ingin mandi.</li></ul>
---

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Cek pemahaman anda (lanjutan)**

#### **Memahami perilaku agresif**

##### **Menanggapi perilaku agresif.**

- Pastikan ada cukup waktu agar tidak terlalu membuat stres. Daripada mencoba memandikan Amit tepat sebelum janji temu dengan dokter, saat semuanya terburu-buru, Neil dapat mencoba membantu memandikan Amit sehari sebelumnya.
- Sebelum waktu mandi berikutnya, tentukan waktu terbaik bagi Amit untuk mandi dan cari tahu apakah ia lebih suka berendam atau berendam di pancuran.
- Saat memandikan Amit, letakkan handuk di bahunya untuk membantunya menjaga martabat dan membuatnya tetap hangat.
- Mintalah orang lain untuk membantu Amit mandi.
- Bantu Amit mandi di tempat tidur dengan menggunakan handuk basah yang hangat dan sabun tanpa membawa Amit ke kamar mandi.
- Katakan dengan nada kesal: "Aku sudah menjawabnya, tolong jangan ganggu aku."  
"Kamu harus mandi!"

### **3. Bagaimana cara menghadapi agresi yang berkelanjutan?**

Terkadang pendekatan pertama Anda mungkin tidak berhasil. Jangan berkecil hati, respons yang berbeda mungkin berhasil pada waktu yang berbeda.

### **3. Cek pemahaman anda**

#### **Perilaku agresif yang berkelanjutan.**

Apa yang dapat Neil lakukan jika pendekatannya tidak berhasil pada awalnya?

Centang semua yang berlaku.

- Neil dapat mencoba beberapa pendekatan hingga menemukan satu yang berhasil.
- Neil dapat memperoleh saran dari orang lain.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Pengingat**

Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara paling positif untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda sayangi tertekan. Ingatkan diri Anda bahwa agresi dapat menjadi bagian dari demensia, atau reaksi terhadap penyakit tersebut.

### **Aktivitas**

#### **Mari kita lihat situasi Anda sendiri**

Penting untuk menerapkan apa yang baru saja Anda pelajari pada situasi Anda sendiri.

Apakah orang yang Anda sayangi pernah bersikap agresif terhadap Anda? Jika pernah, jelaskan kapan terakhir kali hal ini terjadi pada ruangan di bawah ini.

Apa yang terjadi sebelum orang yang Anda sayangi menjadi agresif?

.....

Apa yang dapat Anda lakukan untuk mengubah respons Anda terhadap perilaku ini?

.....

Apa yang dapat diubah dalam lingkungan agar lebih tenang?

.....

#### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari**

- Agresi seperti berteriak atau mendorong dapat terjadi pada pengasuh penderita demensia.
- Agresi dapat sangat mengganggu bagi penderita demensia maupun pengasuhnya.
- Cobalah untuk mengubah lingkungan agar lebih menenangkan.
- Cobalah untuk menjaga martabat penderita demensia; jangan memaksa mereka untuk melakukan aktivitas yang tidak ingin mereka lakukan.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lain.
- Sadarilah bahwa mungkin ada saat-saat yang lebih buruk, tetapi juga saat-saat yang lebih baik.
- Ingatkan diri Anda bahwa agresi dapat menjadi bagian dari demensia, atau reaksi terhadap penyakit tersebut.
- Jika orang tersebut tiba-tiba berperilaku agresif, mungkin ada penyebab yang mendasarinya (misalnya infeksi saluran kemih) yang harus diselidiki oleh dokter.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara paling positif untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda rawat tertekan.
- Jika orang yang Anda rawat terus menunjukkan perilaku agresif, ada banyak sumber daya yang tersedia di internet. Misalnya, lihat situs web Alzheimer Association di negara Anda ([www.alz.co.uk/associations](http://www.alz.co.uk/associations))

#### 4. Cek pemahaman anda (jawaban)

##### Memahami perilaku agresif. Amit dengan marah menolak untuk mandi

Bisakah Anda menguraikan siklus perubahan perilaku dalam contoh ini menjadi tiga bagian? Harap isi kotak di bawah ini

Apa yang terjadi sebelum perilaku?	Apa perilaku yang membuat stres?	Apa tanggapan Neil?
Neil menarik lengan Amit dan berkata dengan marah: "kamu harus mandi karena kamu akan pergi ke dokter dan harus bersih".	Amit menjadi sangat kesal dan berteriak dan bahkan mencoba mendorong Neil.	Neil menjadi kesal.

#### 4. Cek pemahaman anda (jawab)

##### Memahami perilaku agresif

Bagaimana Neil bisa bereaksi secara berbeda?  
Harap tunjukkan mana yang menurut Anda merupakan tanggapan yang baik

Neil dapat:

- Paksa ayah mertuanya untuk tetap mandi.  
Hal ini tidak membantu, karena tidak mengubah situasi dan malah mungkin memperburuknya.
- Jaga martabat dan privasi ayah mertuanya. Ia dapat terus mengenakan jubah mandi atau handuk sampai ia benar-benar mandi.  
Benar. Menjaga martabat dan privasi selalu merupakan ide yang baik saat merawat seseorang yang menderita demensia. Dengan melakukan hal ini, Neil memastikan bahwa orang yang menderita demensia merasa nyaman.
- Putar musik yang menenangkan yang disukai Amit.  
Ya. Meskipun mungkin butuh waktu ekstra untuk mengatur musiknya, pilihan ini dapat membantu menenangkan Neil dan Amit. Ini dapat menciptakan relaksasi dan mengurangi respons negatif dari keduanya.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Pergi dan kembali lagi nanti.  
Ini adalah respons yang baik. Ini memberi Neil waktu untuk tenang, menarik napas dalam-dalam, dan menyusun strategi baru. Ini juga memberi Amit waktu untuk melupakan pertemuan negatif itu dan dia mungkin akan merasa lebih baik jika didekati dengan cara yang berbeda nanti.
- Jelaskan secara logis mengapa ia harus mandi. Jawaban ini kurang bagus. Jawaban ini tidak memperhitungkan bahwa Amit mungkin tidak dapat mengerti karena demensia yang dideritanya.

#### **Cek pemahaman anda (lanjutan)**

##### **Memahami perilaku agresif**

##### **Menanggapi perilaku agresif.**

- Pastikan ada cukup waktu agar tidak terlalu membuat stres. Daripada mencoba memandikan Amit tepat sebelum janji temu dengan dokter, saat semuanya terburu-buru, Neil dapat mencoba membantu memandikan Amit sehari sebelumnya. Meskipun tidak selalu memungkinkan untuk meluangkan lebih banyak waktu, pilihan ini bagus. Ini dapat mengurangi ketegangan bagi Neil
- Sebelum waktu mandi berikutnya, tentukan waktu terbaik bagi Amit untuk mandi dan cari tahu apakah ia lebih suka berendam, mandi dengan gayung atau mandi dengan di pancuran.  
Jawaban ini bagus. Menjaga penderita demensia untuk tetap menjalani rutinitas mereka menunjukkan perhatian pada preferensi mereka.
- Saat memandikan Amit, letakkan handuk di bahunya untuk membantunya menjaga martabat dan membuatnya tetap hangat.  
Jawaban ini bagus. Amit mungkin malu telanjang di depan menantunya atau suhu air atau ruangnya mungkin terlalu dingin. Penting untuk mencari cara agar situasi menjadi lebih menyenangkan.
- Mintalah orang lain untuk membantu Amit mandi.  
Jawaban ini bagus. Terkadang orang yang hidup dengan demensia merasa lebih nyaman jika ada anggota keluarga yang membantu mereka mandi daripada yang lain. Terkadang bahkan orang asing mungkin merasa lebih mudah karena orang yang hidup dengan demensia mungkin tidak merasa malu dibandingkan dengan anggota keluarga.
- Bantu Amit mandi di tempat tidur dengan menggunakan handuk basah yang hangat dan sabun tanpa membawa Amit ke kamar mandi.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Jawaban ini bagus. Jika penderita demensia takut mandi atau air mengalir, pilihan ini akan membantu meredakan tekanan mereka dan terkadang dapat digunakan sebagai pengganti mandi. Ada juga produk seperti sampo kering dan produk pembersih yang digunakan untuk anak kecil yang mungkin dapat membantu.

- Katakan dengan nada kesal: "Aku sudah menjawabnya, tolong jangan ganggu aku." "Kamu harus mandi!"  
Ini tidak membantu, karena tidak mengubah situasi.

#### **Cek pemahaman anda**

##### **Perilaku agresif yang berkelanjutan.**

Apa yang dapat dilakukan Neil jika pendekatannya tidak berhasil pada percobaan pertama?

- Neil dapat mencoba beberapa pendekatan hingga ia menemukan satu pendekatan yang berhasil.
- Neil dapat memperoleh saran dari orang lain. Mungkin ada pendekatan lain yang dapat Anda coba. Ini dapat berupa informasi dari orang yang Anda kenal atau yang tersedia di Internet. Lihat misalnya: <http://www.alz.co.uk/>

## **Pelajaran 4. Depresi, kecemasan dan apatis**

### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Demensia dapat memengaruhi suasana hati dan minat seseorang dalam aktivitas, orang, dan acara sehari-hari.

### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini membantu Anda memahami kemungkinan penyebab depresi dan kecemasan, sekaligus meningkatkan keterampilan Anda untuk mencegah atau mengurangi masalah suasana hati.

### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Apa itu depresi, kecemasan, dan apatis?
2. Bagaimana cara menanggapi ketika seseorang yang hidup dengan demensia merasa tertekan atau cemas?
3. Bagaimana cara menanggapi ketika seseorang yang hidup dengan demensia kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari?

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 1. Apa itu depresi, kecemasan, dan apatis?

Depresi, kecemasan, dan apatis umum terjadi pada orang dengan demensia.

Demensia dapat memengaruhi suasana hati dan minat seseorang terhadap aktivitas, orang, dan peristiwa sehari-hari. Hal ini mungkin disebabkan oleh perubahan di otak, tetapi juga reaksi emosional terhadap apa yang terjadi pada mereka.

Orang dengan demensia mungkin merasa sedih, khawatir, takut, frustrasi, atau marah, mungkin menangis dan menjadi sangat emosional, gelisah, atau gundah. Mereka mungkin juga menarik diri, tidak bahagia, dan bereaksi lambat. Ini semua adalah perilaku depresi dan apatis.

Kecemasan dapat menyebabkan perilaku yang mirip dengan depresi.

Orang dengan demensia dapat khawatir ditinggal sendirian, siapa yang memegang uang mereka, atau ke mana perginya barang-barang yang hilang dan menjadi cemas.

### 2. Bagaimana cara menanggapi ketika seseorang yang menderita demensia merasa tertekan atau cemas?

Mari kita lihat sebuah contoh.

Juan menderita demensia dan tinggal bersama saudara perempuannya, Isabel. Dalam beberapa kesempatan Isabel mendapati Juan duduk di kursi kesayangannya, tampak sangat sedih, meringkuk, dan terkadang menangis. Isabel mencoba menghiburnya. Sayangnya, semua yang dicobanya tampaknya tidak berhasil.

#### Cek pemahaman anda

#### Menanggapi seseorang dengan demensia yang merasa tertekan.

#### Bagaimana Isabel harus menangani situasi ini?

Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan atau dikatakan Isabel.

Pilih semua respons yang menurut Anda dapat berhasil.

- Dekati Juan dan katakan dengan nada tenang dan meyakinkan, "Ibu punya beberapa ide tentang bagaimana kamu bisa merasa lebih baik, mari kita bicara."
- Katakan: "Juan, ada apa denganmu? Ibu lelah melihatmu seperti ini. Bangunlah dan lakukan sesuatu."
- Katakan: "Pria tidak menangis dan bersedih, kita dulu sangat bahagia bersama."
- Dekati dan sentuh lengan atau bahu Juan. "Ibu tahu kamu merasa sedih, Ibu juga sedih. Apa yang kita alami bersama memang sangat sulit."
- Duduklah bersama Juan dan sarankan agar mereka melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Desah napas dan pergi, sambil berpikir bahwa tidak ada yang bisa dilakukannya.

#### **Berikut contoh lainnya**

Emma menderita demensia dan tinggal bersama keluarganya. Benjamin adalah cucunya.

Karena orang tua Benjamin bekerja dan dia bersekolah, dialah yang menjadi pengasuh utama di sore hari. Benjamin sedang menonton acara TV sementara neneknya sedang menjahit. Acara TV itu memutar musik keras dan menggunakan bahasa yang kasar. Tiba-tiba, neneknya melompat dan mondar-mandir di ruangan, sambil meremas-remas tangannya. Dia bergumam pada dirinya sendiri, "Aku harus pulang", "Aku harus pulang".

#### **Cek pemahaman anda**

##### **Merespons seseorang dengan demensia yang merasa cemas.**

Bagaimana menurut Anda Benjamin harus menanggapi situasi ini?

Berikut ini beberapa hal yang mungkin Benjamin lakukan atau katakan. Pilih semua respons yang benar.

- Berpikir "Nenek tidak bisa menahan perilakunya."
- Ucapkan "Nenek! Duduklah, Nenek membuat saya tidak bisa menonton acara saya."
- Berikan senyuman kepada neneknya dan yakinkan dia bahwa dia aman.
- Minta neneknya untuk membantunya melakukan sesuatu.
- Naikkan volume untuk meredam gumaman dan menjauhlah darinya.
- Cari headphone-nya dan dorong neneknya untuk kembali menjahit sehingga nenek kembali sibuk.

### **3. Bagaimana cara menanggapi ketika seseorang yang hidup dengan demensia kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari?**

#### **Mari kita lihat sebuah contoh**

George menderita demensia dan tinggal bersama istrinya Sofia. George dulunya menjadi seorang penjaga toko dan sangat aktif di masyarakat. Baru-baru ini, George duduk di kursi dekat jendela besar dan menatap kosong ke luar, jenis perilaku ini juga dapat dikenal sebagai

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

apatis di mana orang dengan demensia mengalami kesulitan untuk tertarik melakukan sesuatu. Sofia menjadi sangat khawatir, karena ini tidak seperti dirinya. George tampak terasing dan jauh darinya.

Suatu hari, Sofia masuk dan berkata, "George, bagaimana kalau kita jalan-jalan?" George tidak menanggapi.

#### **Cek pemahaman anda**

**Merespons seseorang dengan demensia yang kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari.**

#### **Menurut Anda, bagaimana Sofia seharusnya bereaksi?**

Harap centang semua respons yang menurut Anda tepat.

- Sofia menghampiri George dan berkata, "Aku muak dan lelah dengan kemalasan ini, bangun dan ayo pergi".
- Sofia menghampiri George dan membelai rambutnya. Ia berkata bahwa ia mencintai George dan ingin melakukan sesuatu bersama-sama. George menoleh padanya dan tersenyum lemah.
- Sofia berkata, "kamu tidak akan pernah melakukan apa pun yang aku inginkan lagi. Mustahil untuk terus hidup bersamamu. Aku tidak tahu apa yang akan kulakukan."
- Sofia berkata, "ayo jalan-jalan bersama. Aku tahu betapa kamu akan senang keluar rumah sebentar."
- Sofia menutup pintu dan tidak mencoba berinteraksi dengan George lagi.
- Sofia mengingat kembali apa yang dulu sangat disukai George dan berpikir bagaimana ia dapat membantu, misalnya dengan membacakan koran untuknya, memasak hidangan favoritnya, atau mengunjungi toko untuk membiarkannya merapikan rak-rak dengan izin pemilik toko.

#### **Aktivitas**

Mari kita lihat situasi Anda sendiri Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri. Ruang di bawah ini untuk Anda, seperti buku harian.

Apakah orang yang hidup dengan demensia pernah menunjukkan perubahan suasana hati atau minat, atau tanda-tanda depresi atau kecemasan?

Jika ya, seperti apa perubahan tersebut?

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Apa yang dapat Anda lakukan untuk mencegahnya?

Bagaimana Anda dapat menanggapi dengan cara yang berbeda?

#### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari**

- Tanda-tanda depresi dan kecemasan umum terjadi pada penderita demensia.
- Perubahan suasana hati dapat sangat mengganggu bagi penderita demensia dan pengasuhnya.
- Orang dengan masalah suasana hati membutuhkan cinta dan dukungan ekstra.
- Penting untuk mengidentifikasi cara menghentikan atau mengurangi perubahan suasana hati, dengan menenangkan dan membuat penderita tertarik pada hal-hal yang mereka sukai.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lain.
- Jika terjadi perubahan suasana hati, ingatkan diri Anda bahwa perubahan tersebut mungkin merupakan bagian dari penyakit atau reaksi terhadap penyakit.
- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan penderita merasa tertekan jika mereka mengalami masalah suasana hati atau kehilangan minat.

#### **Ingat**

Penting untuk mengenali saat keadaan menjadi serius. Jika orang yang Anda rawat mengalami perubahan suasana hati yang serius dan terus-menerus atau Anda merasa mereka dalam bahaya menyakiti diri sendiri, penting untuk segera mencari nasihat medis.

#### **Jawaban Jawaban**

##### **Cek pemahaman anda**

**Menanggapi seseorang dengan demensia yang merasa tertekan.**

**Bagaimana Isabel harus menangani situasi ini?**

Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan atau dikatakan Isabel.  
Pilih semua respons yang menurut Anda dapat berhasil.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Dekati Juan dan katakan dengan nada tenang dan meyakinkan, “Ibu punya beberapa ide tentang bagaimana kamu bisa merasa lebih baik, mari kita bicara.  
*Ini adalah respons yang baik karena Juan membutuhkan lebih banyak dukungan karena perubahan suasana hatinya.*
- Katakan: “Juan, ada apa denganmu? Ibu lelah melihatmu seperti ini. Bangunlah dan lakukan sesuatu.”  
*Respons ini tidak membantu karena Juan tidak dapat menahan rasa sedihnya.*
- Katakan: “Pria tidak menangis dan bersedih, kita dulu sangat bahagia bersama.”  
*Respons ini tidak baik karena bisa membuat Juan malu dan malah membuatnya semakin sedih.*
- Dekati dan sentuh lengan atau bahu Juan. “Ibu tahu kamu merasa sedih, Ibu juga sedih. Apa yang kita alami bersama memang sangat sulit.”  
*Ini adalah respons yang baik karena orang yang sedang merasa sedih membutuhkan cinta, dukungan, dan pengertian ekstra.*
- Duduklah bersama Juan dan sarankan agar mereka melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama.  
*Ini adalah respons yang baik karena dapat mengalihkan perhatian Juan dan membuatnya merasa lebih baik.*
- Desah napas dan pergi, sambil berpikir bahwa tidak ada yang bisa dilakukannya.  
*Ini tidak membantu karena Isabel semakin mengisolasi Juan.*

#### **Cek pemahaman anda**

#### **Merespons seseorang dengan demensia yang merasa cemas.**

Bagaimana menurut Anda Benjamin harus menanggapi situasi ini?

Berikut ini beberapa hal yang mungkin Benjamin lakukan atau katakan. Pilih semua respons yang benar.

- Berpikir “Nenek tidak bisa menahan perilakunya.”  
*Ini adalah respons yang baik karena mengenali bahwa reaksi Emma mungkin disebabkan oleh perubahan pada otaknya.*
- Ucapkan “Nenek! Duduklah, Nenek membuat saya tidak bisa menonton acara saya.”  
*Respons ini tidak baik karena perintah langsung seperti ini mungkin membuat Emma merasa semakin cemas.*
- Berikan senyuman kepada neneknya dan yakinkan dia bahwa dia aman.  
*Ini adalah respons yang baik karena orang yang merasa cemas membutuhkan cinta dan dukungan ekstra.*

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Minta neneknya untuk membantunya melakukan sesuatu.  
*Ini mungkin membantu karena dapat mengalihkan perhatian Emma dan mengubah reaksinya.*
- Naikkan volume untuk meredam gumaman dan menjauhlah diri darinya.  
*Ini bukan respons yang baik. Ini hanya akan menambah kecemasan neneknya.*
- Cari headphone-nya dan dorong neneknya untuk kembali menjahit sehingga nenek kembali sibuk.  
*Ini adalah respons yang baik. Benjamin masih bisa menonton TV dengan headphone sehingga suaranya tidak terlalu keras bagi Emma, dan Emma mungkin bisa kembali menjahit.*

#### **Cek pemahaman anda**

**Merespns seseorang dengan demensia yang kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari.**

**Menurut Anda, bagaimana Sofia seharusnya bereaksi?**

Harap centang semua respons yang menurut Anda tepat.

- Sofia menghampiri George dan berkata, "Aku muak dan lelah dengan kemalasan ini, bangun dan ayo pergi".  
*Respons ini tidak baik karena perintah langsung dapat membuat George semakin menarik diri. Perintah tersebut tidak menunjukkan pemahaman apa pun tentang demensia yang dialaminya.*
- Sofia menghampiri George dan membelai rambutnya. Ia berkata bahwa ia mencintai George dan ingin melakukan sesuatu bersama-sama. George menoleh padanya dan tersenyum lemah.  
*Ini adalah respons yang baik karena respons ini mengakui bahwa masalahnya terkait dengan demensia yang dideritanya. Dia tidak menganggapnya sebagai masalah pribadi dan mengungkapkan cinta dan dukungan ekstra.*
- Sofia berkata, "kamu tidak akan pernah melakukan apa pun yang aku inginkan lagi. Mustahil untuk terus hidup bersamamu. Aku tidak tahu apa yang akan kulakukan."  
*Ini bukan respons yang baik karena menunjukkan bahwa dia sudah menyerah pada George. George mungkin akan semakin menarik diri darinya.*
- Sofia berkata, "ayo jalan-jalan bersama. Aku tahu betapa kamu akan senang keluar rumah sebentar."  
*Ini adalah respons yang baik karena meyakinkan dan mungkin menghibur George.*
- Sofia menutup pintu dan tidak mencoba berinteraksi dengan George lagi.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

*Ini bukan respons yang tepat karena dapat memperburuk kehilangan minat George.*

- Sofia mengingat kembali apa yang dulu sangat disukai George dan berpikir bagaimana ia dapat membantu, misalnya dengan membacakan koran untuknya, memasak hidangan favoritnya, atau mengunjungi toko untuk membiarkannya merapikan rak-rak dengan izin pemilik toko. *Ini adalah respon yang baik karena menunjukkan Sofia peduli terhadap George dan ingin membantunya terlibat dalam aktivitas yang disukainya*

## Pelajaran 5. Kesulitan tidur

### Mengapa pelajaran ini penting?

Orang dengan demensia mungkin mengalami kesulitan tidur yang dapat memengaruhi tidur pengasuh juga.

### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan memberikan contoh dan praktik untuk mempromosikan tidur yang baik.

### Apa yang akan saya pelajari?

1. Bagaimana cara mengatasi masalah tidur pada orang dengan demensia?
2. Bagaimana cara menangani orang dengan demensia yang terbangun di tengah malam?

### 1. Bagaimana cara mengatasi masalah tidur pada penderita demensia?

Kesulitan tidur dapat menjadi masalah bagi penderita demensia dan keluarga mereka. Penderita demensia dapat mengalami kesulitan untuk tertidur, terbangun di tengah malam, atau bangun terlalu pagi. Akibatnya, pengasuh dapat mengalami gangguan tidur, yang dapat mempersulit pemberian perawatan. Dalam pelajaran ini, Anda akan berlatih cara meningkatkan kualitas tidur bagi penderita demensia.

### Aktivitas

#### Apa masalah tidur utama yang dialami orang yang Anda rawat?

Pilih semua yang sesuai.

- Kesulitan tidur

Silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Terbangun di tengah malam
- Kombinasi dari yang disebutkan di atas
- Lainnya (sebutkan):
- Tidak ada masalah saat ini

### **Kesulitan tidur**

Rosie adalah seorang wanita tua yang menderita demensia. Ia tinggal bersama keluarganya. Ia tidur di dekat cucunya, Grace. Biasanya, keluarga tersebut makan malam sekitar pukul 6 sore. Keluarga tersebut terbiasa melakukan beberapa kegiatan bersama setelahnya. Rosie tidak selalu menyukai kegiatan tersebut sehingga keluarga tersebut sering kali menginginkannya tidur paling cepat pukul 8 malam. Cucu perempuannya, Grace, memperhatikan bahwa Rosie mengalami kesulitan tidur. Rosie terus membuka dan menutup laci lemarnya dengan berisik sepanjang malam. Ketika Grace tidur, suara yang dibuat Rosie membuat Grace tetap terjaga.

#### **Cek pemahaman anda Memahami kesulitan tidur.**

Bisakah Anda menguraikan siklus perubahan perilaku dalam contoh ini menjadi tiga bagian?

- Apa yang terjadi sebelum perilaku?  
.....
- Apa perilaku yang membuat stres?  
.....
- Apa akibatnya ini bagi Grace  
.....

#### **Cek pemahaman anda Menanggapi kesulitan tidur.**

Berikut ini beberapa contoh yang dapat dilakukan Grace.  
Silakan pilih semua yang menurut Anda tepat untuk membantu Rosie tertidur:

- Jalan-jalan dengan Rosie dan tambahkan lebih banyak aktivitas fisik di siang hari.
- Berikan dia pil tidur.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Coba dan pastikan Rosie tidak minum kopi atau terlalu banyak cairan beberapa jam sebelum tidur.
- Jadikan makan siang sebagai waktu makan terbesar di siang hari.
- Batasi tidur siang selama 15 hingga 30 menit.
- Putar musik yang menenangkan sebelum tidur untuk membantu Rosie tidur.
- Buat rutinitas waktu tidur, seperti meredupkan lampu, mencuci muka dan gigi, serta berganti piyama.
- Ingatlah bahwa beberapa orang mungkin memerlukan lebih sedikit tidur. Umumnya, tidur 6 hingga 8 jam dari pukul 20:00 berarti bangun malam antara pukul 2:00 hingga 4:00 dini hari.

## 2. Bagaimana cara menghadapi orang dengan demensia yang terbangun di tengah malam?

Mari kita lihat contoh lain. Saat itu pukul 3:00 pagi, Vani bangun dan mulai berjalan di sekitar rumah. Menantu perempuannya, Geeta, sedang tidur. Vani mondar-mandir di seluruh rumah dan kemudian menghampiri Geeta dan membangunkannya. Vani bertanya: "Kita di mana? Aku ingin pulang". Geeta kesal, karena dia akan bekerja keras besok. Geeta berkata: "Ibu, Ibu harus kembali tidur, ini sudah pukul 3:00 pagi." Vani berkata: "Aku tidak mengantuk." Geeta berteriak: "Aku tidak tahan lagi."

### Cek pemahaman anda

#### Mengatasi terbangun di tengah malam (1).

#### Apa yang dapat Geeta lakukan agar Vani tidak berkeliaran pada pukul 3:00 dini hari?

Silakan pilih semua tanggapan yang menurut Anda sesuai.

- Coba pahami apa yang akan membantu Vani tidur. Sebagian orang lebih suka membuat kamar tetap gelap tanpa televisi atau sesedikit mungkin suara, sementara yang lain lebih suka lampu tidur, musik lembut, atau televisi yang menyala.
- Berikan Vani benda favorit untuk bersantai (misalnya selimut atau boneka binatang).
- Jadwalkan janji temu dengan dokter untuk mengetahui apakah ada alasan medis untuk kesulitan tidurnya (misalnya infeksi saluran kemih, nyeri, obat yang menyebabkan halusinasi).

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Buat jadwal aktivitas agar Vani tetap terjaga dan sibuk di siang hari.
- Anjurkan latihan fisik di siang hari (misalnya berjalan, peregangan).
- Beri tahu Vani bahwa Anda tidak akan merawatnya lagi jika Anda terus-menerus terbangun di malam hari.
- Tanyakan apakah dia harus pergi ke kamar mandi atau lapar atau haus. Jika dia menjawab "ya", maka bantulah dia untuk memenuhi kebutuhannya.
- Pegang dia secara fisik dan taruh dia kembali di tempat tidur. Mintalah bantuan dari anggota keluarga, teman atau profesional yang dibayar.

Dalam latihan sebelumnya, Anda telah mengidentifikasi beberapa cara untuk mengatasi terbangun di tengah malam. Sekarang mari kita lihat situasi Anda sendiri dan beberapa respons tambahan.

#### **Aktivitas**

##### **Mari kita lihat situasi Anda sendiri**

Pada Aktivitas sebelumnya di halaman 104, Anda mengidentifikasi masalah tidur utama yang dialami orang yang Anda rawat. Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri. Ruang di bawah ini untuk Anda, seperti buku harian.

Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengatasi masalah tidur?

.....

Apa yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan reaksi Anda terhadap masalah tidur?

.....

#### **Tip**

Masalah tidur mungkin terkait dengan depresi. Jika orang yang Anda rawat mengalami kesulitan tidur, Anda mungkin ingin membaca Pelajaran 4 Depresi, kecemasan, atau apatis. Mintalah juga saran dari dokter.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Cek pemahaman anda  
Mengatasi terbangun di tengah malam (2)

Manakah dari respons di bawah ini yang akan Anda pilih jika orang yang Anda rawat mengalami masalah tidur?

Pilih semua respons yang menurut Anda sesuai.

- Ingatkan diri Anda untuk tetap tenang dan fokus untuk membuat orang yang hidup dengan demensia tidur. Dengan cara ini, Anda akan menggunakan energi Anda untuk mengatasi masalah tidur, daripada bereaksi secara emosional.
- Ingatkan orang tersebut dengan lembut bahwa di luar sudah gelap dan saatnya tidur. Jika perlu, cobalah untuk menenangkan orang tersebut, misalnya dengan memutar musik yang menenangkan.
- Bacakan dengan suara keras kepada orang yang Anda rawat. Pilih sesuatu yang Anda tahu memiliki efek menenangkan, mungkin puisi atau cerita. Nyanyikan lagu atau lantunkan bersama. Pilihan lainnya adalah berdoa atau bermeditasi selama 15 menit bersama.
- Hibur orang yang hidup dengan demensia. Beri mereka boneka binatang dan peluk atau gendong mereka sampai mereka tertidur.

**Aktivitas**

**Mari kita lihat situasi Anda sendiri**

Pada Aktivitas sebelumnya di halaman 107, Anda mengidentifikasi masalah tidur utama yang dialami orang yang Anda rawat. Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri.

Ruang di bawah ini untuk Anda, seperti buku harian.

Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengatasi masalah tidur?

.....

Apa yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan reaksi Anda terhadap masalah tidur?

.....

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari

- Kesulitan tidur umum terjadi pada penderita demensia.
- Masalah tidur bisa sangat membuat stres untuk dihadapi.
- Jika orang yang Anda rawat mengalami kesulitan tidur, cobalah membuat mereka merasa lebih nyaman.
- Coba identifikasi keadaan yang dapat meningkatkan kesulitan tidur dan ubah atau atasi keadaan tersebut.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lain.
- Sadarilah bahwa akan ada hari baik dan buruk.
- Ingatkan diri Anda bahwa kesulitan tidur adalah bagian dari penyakit.
- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk menanggapi yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda rawat mengalami masalah tidur.
- Mintalah bantuan. Sulit untuk memberikan perawatan yang baik dengan waktu tidur yang terbatas.

### JAWABAN JAWABAN

#### Cek pemahaman anda Memahami kesulitan tidur.

Bisakah Anda menguraikan siklus perubahan perilaku dalam contoh ini menjadi tiga bagian?

- **Apa yang terjadi sebelum perilaku?**

*Rosie disuruh tidur cepat, yaitu pukul 20:00, sehingga keluarga dapat melakukan kegiatan bersama yang tidak disukai Rosie.*

- **Apa perilaku yang membuat stres?**

*Rosie mengalami kesulitan tidur dan terus-menerus membuka dan menutup laci lemarnya dengan berisik di malam hari*

- **Apa akibatnya bagi Grace**

*Ini membuat Grace tetap terjaga (tidak bisa tidur)*

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**  
**Menanggapi kesulitan tidur.**

**Berikut ini beberapa contoh yang dapat dilakukan Grace.**

Silakan pilih semua yang menurut Anda tepat untuk membantu Rosie tertidur:

- **Jalan-jalan dengan Rosie dan tambahkan lebih banyak aktivitas fisik di siang hari.**  
Ini ide yang bagus! Latihan fisik di siang hari dapat membantu tidur di malam hari.
- **Berikan dia pil tidur.**  
Ini bukan ide yang bagus. Ini dapat membuat seseorang yang menderita demensia menjadi semakin bingung atau gelisah dan obat tidur dapat membuat kecanduan.
- **Coba dan pastikan Rosie tidak minum kopi atau terlalu banyak cairan beberapa jam sebelum tidur.**  
Ini adalah respons yang baik. Kopi, teh, atau terlalu banyak cairan dapat membuat orang terjaga, dan menyebabkan sering buang air kecil
- **Jadikan makan siang sebagai waktu makan terbesar di siang hari.**  
Ini membantu. Makan malam ringan membuat tidur lebih mudah.
- **Batasi tidur siang selama 15 hingga 30 menit.**  
Ini mungkin ide yang bagus. Ini mengatasi kebutuhan tidur di siang hari, tetapi tidak mencegah Rosie tertidur di kemudian hari.
- **Putar musik yang menenangkan sebelum tidur untuk membantu Rosie tidur.**  
Ide yang bagus. Carilah kegiatan yang menenangkan sebelum tidur seperti musik, atau membacakan buku untuk Rosie. Terlalu banyak aktivitas sebelum tidur dapat menyebabkan seseorang terstimulasi dan tetap terjaga.
- **Buat rutinitas waktu tidur, seperti meredupkan lampu, mencuci muka dan gigi, serta berganti piyama.**  
Ini adalah respon yang baik karena rutinitas akan membuat penderita demensia rileks.
- **Ingatlah bahwa beberapa orang mungkin memerlukan lebih sedikit tidur. Umumnya, tidur 6 hingga 8 jam dari pukul 20:00 berarti bangun malam antara pukul 2:00 hingga 4:00 dini hari.**  
Ini adalah respons yang baik. Pilih waktu tidur yang normal sebisa mungkin.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**

**Mengatasi terbangun di tengah malam (1).**

**Apa yang dapat Geeta lakukan agar Vani tidak berkeliaran pada pukul 3:00 dini hari?**

Silakan pilih semua tanggapan yang menurut Anda sesuai.

- **Coba pahami apa yang akan membantu Vani tidur. Sebagian orang lebih suka membuat kamar tetap gelap tanpa televisi atau sesedikit mungkin suara, sementara yang lain lebih suka lampu tidur, musik lembut, atau televisi yang menyala.**  
Jawaban ini bagus. Setiap orang berbeda dan Anda mungkin perlu mencoba beberapa solusi yang memungkinkan sebelum menemukan satu yang berhasil.
- **Berikan Vani benda favorit untuk bersantai (misalnya selimut atau boneka binatang).**  
Respons ini bagus. Mungkin bisa membantu Vani merasa santai dan nyaman.
- **Jadwalkan janji temu dengan dokter untuk mengetahui apakah ada alasan medis untuk kesulitan tidurnya (misalnya infeksi saluran kemih, nyeri, obat yang menyebabkan halusinasi).**  
Meskipun tidak perlu mencari perhatian medis setiap kali penderita demensia tidak dapat tidur, carilah saran jika hal tersebut membuat Anda atau penderita demensia khawatir atau kesal.
- **Buat jadwal aktivitas agar Vani tetap terjaga dan sibuk di siang hari.**  
Ini ide yang bagus. Mungkin bisa meningkatkan kualitas tidur di malam hari.
- **Anjurkan latihan fisik di siang hari (misalnya berjalan, peregangan).**  
Ini mungkin membantu meningkatkan kualitas tidur malam.
- **Beri tahu Vani bahwa Anda tidak akan merawatnya lagi jika Anda terus-menerus terbangun di malam hari.**  
Ini bukan respons yang baik. Perlu diingat bahwa demensia adalah penyakit dan seseorang dengan demensia akan bergantung pada perawatan yang diberikan orang lain
- **Tanyakan apakah dia harus pergi ke kamar mandi atau lapar atau haus. Jika dia menjawab "ya", maka bantulah dia untuk memenuhi kebutuhannya.**  
Ini sangat membantu. Istirahat seperti itu mungkin membantu orang tersebut untuk kembali tidur.
- **Pegang dia secara fisik dan taruh dia kembali di tempat tidur.**  
Jangan pernah melakukan hal ini. Meskipun mungkin sangat sulit untuk mengatasi masalah tidur, hargai martabat seseorang yang menderita demensia. Selain itu,

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

mereka mungkin menjadi gelisah atau marah. Hal itu pasti tidak akan menyelesaikan masalah tidur.

- **Mintalah bantuan dari anggota keluarga, teman atau profesional yang dibayar.** Ini mungkin membantu. Pada akhirnya, kurang tidur dapat memengaruhi kemampuan keluarga mana pun untuk memberikan perawatan. Orang lain dapat membantu dengan memberi anggota keluarga tersebut waktu libur satu malam atau akhir pekan.

#### **Cek pemahaman anda**

#### **Mengatasi terbangun di tengah malam (2)**

**Manakah dari respons di bawah ini yang akan Anda pilih jika orang yang Anda rawat mengalami masalah tidur?**

Pilih semua respons yang menurut Anda sesuai.

- Ingatkan diri Anda untuk tetap tenang dan fokus untuk membuat orang yang hidup dengan demensia tidur. Dengan cara ini, Anda akan menggunakan energi Anda untuk mengatasi masalah tidur, daripada bereaksi secara emosional.

**Benar**

- Ingatkan orang tersebut dengan lembut bahwa di luar sudah gelap dan saatnya tidur. Jika perlu, cobalah untuk menenangkan orang tersebut, misalnya dengan memutar musik yang menenangkan.

**Ide yang bagus**

- Bacakan dengan suara keras kepada orang yang Anda rawat. Pilih sesuatu yang Anda tahu memiliki efek menenangkan, mungkin puisi atau cerita. Nyanyikan lagu atau lantunkan bersama. Pilihan lainnya adalah berdoa atau bermeditasi selama 15 menit bersama.

**Langkah yang bagus**

- Hibur orang yang hidup dengan demensia. Beri mereka boneka binatang dan peluk atau gendong mereka sampai mereka tertidur.

**Ide yang bagus**

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## Pelajaran 6. Delusi dan halusinasi

### Mengapa pelajaran ini penting?

Pikiran yang tidak nyata dan melihat hal-hal yang tidak ada (delusi dan halusinasi) dapat sangat mengganggu bagi penderita demensia dan pengasuhnya.

### Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?

Pelajaran ini akan membantu Anda mengidentifikasi cara untuk menghentikan atau mengurangi delusi dan halusinasi dan bagaimana Anda dapat mengubah cara Anda menanggapi.

### Apa yang akan saya pelajari?

1. Mengapa penderita demensia memiliki pikiran yang tidak nyata dan melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada?
2. Bagaimana cara menghentikan atau mengurangi delusi dan halusinasi?

### 1. Mengapa penderita demensia memiliki pikiran yang tidak nyata dan melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada?

Penderita demensia mungkin tidak memahami dunia di sekitar mereka karena perubahan pada otak mereka. Kesalahpahaman ini disebut delusi (pikiran yang tidak nyata) dan halusinasi (melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada).

Delusi adalah keyakinan salah yang menetap. Misalnya, orang tersebut mungkin memiliki keyakinan salah bahwa dirinya berada di bawah ancaman atau bahaya dari pengasuhnya. Bagi penderita demensia, kesalahan dalam berpikir itu sangat nyata, menyebabkan rasa takut, dan dapat mengakibatkan perilaku melindungi diri yang menyusahkan.

Jika orang tersebut mengalami halusinasi, mereka mungkin melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada, misalnya, orang-orang berbicara di dalam ruangan. Penderita demensia dengan ide-ide ini membutuhkan banyak pemahaman dan dukungan dari orang yang merawatnya.

### Aktivitas

Pernahkah orang yang Anda sayangi memiliki pikiran yang tidak nyata atau melihat atau mendengar hal-hal yang tidak ada?

Anda dapat menggambarannya di ruang di bawah ini, seperti dalam buku harian.

.....



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Perlu diingat**

Pikiran yang tidak nyata atau melihat/mendengar hal-hal yang tidak ada merupakan masalah umum bagi sebagian penderita demensia. Dalam pelajaran ini, Anda akan mempelajari cara mengatasinya.

**2. Bagaimana cara menghentikan atau mengurangi delusi dan halusinasi?**

**Mari kita lihat contoh berikut**

Istri Martin, Betty, menderita demensia. Suatu hari, Martin dan Betty sedang berjalan-jalan. Mereka melihat seorang wanita di kejauhan. Betty mulai berteriak keras, "Susan, Susan, aku di sini". Kemudian, ia mulai berlari ke arah seorang wanita yang tidak dikenal Martin; seorang wanita muda yang mungkin berusia sekitar 20 tahun. Betty secara keliru percaya bahwa wanita muda di taman itu adalah saudara perempuannya yang meninggal dalam kecelakaan mobil lebih dari 30 tahun yang lalu. Wanita muda itu mengabaikannya. Betty menjadi sangat kesal.

**1. Cek pemahaman anda  
Mengira seseorang adalah orang lain.**

**Apa yang akan Anda sarankan untuk dilakukan Martin ?**

Centang semua jawaban yang benar.

- Tenangkan dia dengan suara yang tenang.
- Pandu dia menjauh dari wanita di taman.
- Katakan yang sebenarnya secara langsung, dengan kasar, untuk meluruskan keadaan.
- Berdebat dengan Betty bahwa wanita muda itu bukan saudara perempuannya.
- Katakan bahwa wanita muda di taman itu adalah seseorang yang mirip dengannya, tetapi bukan dia.
- Libatkan wanita di taman dengan cara apa pun.
- Cobalah untuk 'meyakinkan' Betty tentang kebenaran.
- Katakan "Ya, kamu benar, itu Susan".
- Katakan "Saat kita sampai di rumah, kamu bisa melihat foto-foto Susan dan mengingatnya".

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Sekarang mari kita lihat contoh lain,**

Ayah Mercedes, Larry, menderita demensia. Suatu hari, Larry agak gelisah. Tiba-tiba, ia mulai tampak sangat ketakutan sambil menatap sudut ruangan. Ia memanggil putrinya dan berkata, "Apakah kamu melihat mereka berbicara?" Ia berteriak, "Apa yang kamu lakukan di sana?" Mercedes begitu kewalahan hingga ia merasa ingin melarikan diri. Ia berpikir, "Penyakit ayah jauh lebih parah daripada yang kukira."

**Tip**

Tanyakan kepada dokter mengenai efek samping obat yang dikonsumsi oleh penderita demensia. Efek samping ini dapat menyebabkan masalah tersebut.

**2. Cek pemahaman anda  
Melihat orang yang tidak ada**

**Apa yang Anda sarankan untuk dilakukan oleh Mercedes ?**

Harap beri tanda centang semua jawaban yang benar.

- Tenangkan ayahnya dengan mengatakan dengan suara tenang, "Kamu aman, aku bersamamu".
- Tenangkan ayahnya dengan memegang tangannya dan menepuknya.
- Periksa apakah ada sesuatu di lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan halusinasi Larry, seperti bayangan di ruangan akibat sinar matahari. Lakukan perubahan seperlunya.
- Pandu dia keluar dari ruangan.
- Katakan bahwa itu tidak benar, bahwa tidak ada orang lain di ruangan itu.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Aktivitas**

#### **Mari kita lihat situasi Anda sendiri**

Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri.

Pikiran yang tidak nyata atau tidak biasa tidak selalu muncul. Apa yang akan Anda lakukan jika orang yang Anda sayangi mengalaminya?

Coba jelaskan berbagai respons yang tepat di tempat di bawah ini.

.....

Mana yang akan Anda coba terlebih dahulu?

.....

### **Ingat**

Terkadang penderita demensia mengalami halusinasi yang menyenangkan, seperti melihat warna-warna indah atau anak-anak yang tidak ada di sana. Jika penglihatan ini tidak menyebabkan penderitanya tertekan, cobalah untuk menikmatinya bersama-sama.

#### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari**

Pikiran yang tidak nyata atau melihat/mendengar hal-hal yang tidak ada (delusi dan halusinasi) umum terjadi pada penderita demensia.

Hal ini dapat sangat mengganggu bagi penderita demensia dan pengasuhnya.

Sering kali, orang dengan penglihatan dan pikiran yang tidak nyata ini membutuhkan banyak kepastian.

Penting untuk mengidentifikasi cara mengurangnya, bukan dengan berdebat dengan orang yang Anda rawat, tetapi dengan menghibur dan mengalihkan perhatian mereka.

Periksa lingkungan sekitar untuk melihat apakah ada penyebab delusi atau halusinasi.

Jika satu pendekatan tidak berhasil, coba pendekatan lain.

Ingatkan diri Anda bahwa pikiran atau penglihatan yang tidak nyata adalah bagian dari penyakit.

Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda rawat tertekan jika mereka mengalami pikiran atau penglihatan yang tidak nyata.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## JAWABAN JAWABAN

### 3. Cek pemahaman anda Mengira seseorang adalah orang lain.

#### Apa yang akan Anda sarankan untuk dilakukan Martin ?

Centang semua jawaban yang benar.

- Tenangkan dia dengan suara yang tenang.  
*Ini merupakan respon yang baik karena orang yang mengalami delusi dan halusinasi mungkin merasa takut dan tidak aman.*
- Pandu dia menjauh dari wanita di taman.  
*Ini adalah respons yang baik karena akan mengalihkan perhatiannya dari wanita muda di taman.*
- Katakan yang sebenarnya secara langsung, dengan tegas/ kasar, untuk meluruskan keadaan.  
*Ini bukan respon yang baik karena bisa membuat Betty semakin kesal.*
- Berdebat dengan Betty bahwa wanita muda itu bukan saudara perempuannya.  
*Ini bukan respon yang baik karena bisa membuat Betty semakin kesal.*
- Katakan bahwa wanita muda di taman itu adalah seseorang yang mirip dengannya, tetapi bukan dia.  
*Ini adalah respon yang baik karena menjaga lingkungan sosial yang positif.*
- Libatkan wanita di taman dengan cara apa pun.  
*Hal ini tidak membantu karena dapat membuat situasi menjadi lebih rumit.*
- Cobalah untuk 'meyakinkan' Betty tentang kebenaran.  
*Ini bukan jawaban yang baik karena Betty mungkin tidak mengerti*
- Katakan "Ya, kamu benar, itu Susan".  
*Ini tidak benar karena itu bukan kebenaran*
- Katakan "Saat kita sampai di rumah, kamu bisa melihat foto-foto Susan dan mengingatnya".  
*Ini adalah jawaban yang baik karena Martin menyinggung pentingnya saudara perempuannya, tanpa membantah bahwa wanita muda yang dilihat Betty di taman bukanlah saudara perempuannya.*

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

#### **4. Cek pemahaman anda Melihat orang yang tidak ada**

##### **Apa yang Anda sarankan untuk dilakukan oleh Mercedes ?**

Harap beri tanda centang semua jawaban yang benar.

- Tenangkan ayahnya dengan mengatakan dengan suara tenang, “Kamu aman, aku bersamamu”.  
*Ini adalah respon yang baik karena orang yang mengalami halusinasi sering kali merasa takut dan tidak aman.*
- Tenangkan ayahnya dengan memegang tangannya dan menepuknya.  
*Ini adalah respon yang baik karena meskipun otak seseorang mungkin salah menafsirkan lingkungannya, masih ada penyebab yang masuk akal untuk kebingungan.*
- Periksa apakah ada sesuatu di lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan halusinasi Larry, seperti bayangan di ruangan akibat sinar matahari. Lakukan perubahan seperlunya.  
*Ini adalah respons yang baik karena meskipun otak seseorang mungkin salah menafsirkan lingkungannya, masih ada penyebab yang wajar untuk kebingungan.*
- Pandu dia keluar dari ruangan.  
*Ini adalah respon yang baik karena mengubah lingkungan dapat mengalihkan perhatian ayahnya dan mengakhiri halusinasinya.*
- Katakan bahwa itu tidak benar, bahwa tidak ada orang lain di ruangan itu.  
*Ini bukanlah respon yang baik karena berdebat tentang apa yang dilihat atau didengar tidak akan membantu orang yang mengalami delusi atau halusinasi untuk menjadi tenang.*

#### **Pelajaran 7. Perilaku repetitif (diulang-ulang)**

##### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Jika seseorang yang hidup dengan demensia mengulang-ulang sesuatu, itu dapat membuat dirinya dan pengasuhnya stres. Kita akan menyebutnya sebagai 'perilaku repetitif'.

##### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan membantu Anda memahami mengapa perilaku repetitif terjadi, dan cara menanggapinya, serta menguranginya.

##### **Apa yang akan saya pelajari?**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

1. Apa itu perilaku repetitif?
2. Bagaimana cara menghibur seseorang yang hidup dengan demensia jika terjadi perilaku repetitif?

### 1. Apa itu perilaku repetitif?

Orang yang hidup dengan demensia mungkin lupa apa yang telah mereka katakan, dengar, atau lakukan dari satu saat ke saat berikutnya, yang menyebabkan pertanyaan dan tindakan yang berulang.

Biasanya melakukan sesuatu berulang-ulang tidak berbahaya bagi orang yang hidup dengan demensia, jika pengasuh tahu cara mengatasinya. Jika tidak, orang yang hidup dengan demensia dapat menjadi cemas, agresif, atau depresi dan pengasuh dapat menjadi stres. Akibatnya, pengasuh dapat merespons dengan tidak tepat, misalnya dengan berteriak, yang sering membuat orang dengan demensia merasa bersalah.

### Aktivitas

#### Mari kita lihat situasi Anda sendiri

Apakah orang yang Anda sayangi selalu melakukan atau mengatakan sesuatu berulang-ulang? Perilaku apa saja yang mereka ulangi?

Anda dapat mendeskripsikannya di kolom di bawah, seperti buku harian

.....

Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengurangi perilaku ini?

.....

Bagaimana Anda dapat mengubah respons Anda terhadap perilaku ini?

.....

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

## 2. Bagaimana cara menghibur penderita demensia jika mereka melakukan perilaku repetitif?

### Mari kita lihat contoh ini

John sedang merawat ayahnya Joe, karena ibunya, pengasuh utama, sedang keluar rumah selama beberapa jam. Semuanya tampak baik-baik saja, meskipun John memperhatikan bahwa ayahnya agak tegang karena ibu John tidak ada di sana.

John dan Joe makan siang bersama. Beberapa saat setelah selesai makan siang, Joe bertanya, "Kapan makan siang?" dan, "Kita makan apa untuk makan siang?" Awalnya John tidak terlalu memikirkannya. Kemudian, lagi-lagi, beberapa menit kemudian, Joe bertanya, "Kapan makan siang?", "Kita makan apa untuk makan siang?", dan "Di mana ibumu?" Joe mengulang pertanyaan ini berulang kali.

John bingung mengapa Joe melakukan ini dan semakin menjadi khawatir tentang ayahnya. John terus menjawab pertanyaan-pertanyaan itu, tetapi menjadi sedikit kesal dan meninggikan suaranya. John menjawab dengan keras dan kesal, "Aku sudah menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, mengapa kamu terus bertanya?"

### Cek pemahaman anda Pertanyaan berulang.

**Apa yang akan Anda rekomendasikan kepada John?** Pilih semua jawaban yang benar.

- Ucapkan "Ada apa denganmu? Kamu tidak ingat? Kita baru saja makan siang!"
- Tetap tenang dan yakinkan ayahnya bahwa istrinya akan segera pulang.
- Ajak ayahnya melakukan suatu kegiatan.
- Tuliskan jawaban atas pertanyaannya, misalnya di mana istrinya berada dan kapan dia diharapkan akan kembali.
- Menjauhlah.
- Terima pertanyaan yang berulang-ulang. Jika tidak berbahaya, biarkan saja. Temukan cara untuk beradaptasi.
- Tawarkan camilan atau minuman kepada ayahnya.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### Aktivitas

Mari kita lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri. Ruang di bawah ini untuk Anda, seperti buku harian.

Sekarang lihat kembali contoh-contoh yang Anda identifikasi pada aktivitas sebelumnya. Pilih perilaku berulang yang paling membuat stres bagi orang yang Anda sayangi, atau bagi diri Anda sendiri, dan tuliskan dalam daftar di bawah ini.

.....  
Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengurangi perilaku ini?

.....  
Bagaimana Anda dapat mengubah respons Anda terhadap perilaku ini?

.....

### Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari

- Melakukan atau mengatakan sesuatu berulang-ulang (perilaku repetitif) umum terjadi pada penderita demensia.
- Pengulangan bisa sangat membuat stres.
- Jika terjadi pengulangan, cobalah fokus untuk menenangkan orang yang Anda sayangi.
- Cobalah kenali apa yang terjadi sebelum perilaku repetitif dan apa yang dapat memperparahnya. Kemudian, cobalah ubah.
- Cobalah kenali cara Anda merespons dan ubah juga.
- Sadarilah bahwa mungkin ada saat-saat yang lebih buruk, tetapi juga lebih baik.
- Ingatkan diri Anda bahwa perilaku repetitif merupakan bagian dari penyakit.
- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan penderita demensia tertekan jika mereka melakukan atau mengatakan sesuatu berulang-ulang.

### JAWABAN JAWABAN

#### Cek pemahaman anda

#### Pertanyaan berulang.

**Apa yang akan Anda rekomendasikan kepada John?** Pilih semua jawaban yang benar.

- Ucapkan "Ada apa denganmu? Kamu tidak ingat? Kita baru saja makan siang!"  
*Ini bukan respon yang baik karena John menyalahkan ayahnya atas sesuatu yang tidak dapat ia kendalikan.*
- Tetap tenang dan yakinkan kepada ayah bahwa istrinya akan segera pulang.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

*Ini adalah respons yang baik karena pengulangan mungkin memburuk karena perasaan tidak aman Joe. Ia tampaknya merasa tidak aman karena istrinya pergi keluar. Dengan meyakinkan Joe bahwa istrinya akan segera kembali, pengulangan mungkin berkurang atau berhenti.*

- Ajak ayahnya melakukan suatu kegiatan.  
*Ini bisa menjadi respon yang baik karena hal ini dapat mengalihkan perhatian ayahnya dan menawarkan sesuatu yang lain untuk dilihat, didengar, atau dilakukan.*
- Tuliskan jawaban atas pertanyaannya, misalnya di mana istrinya berada dan kapan dia diharapkan akan kembali.  
*Ini mungkin berhasil, mungkin bisa meyakinkan Joe dan menghentikannya untuk bertanya lagi.*
- Menjauhlah.  
*Respons ini tidak begitu baik karena hanya akan membuat ayahnya semakin kesal.*
- Terima pertanyaan yang berulang-ulang. Jika tidak berbahaya, biarkan saja. Temukan cara untuk beradaptasi.  
*Ini bisa menjadi respons yang baik. Mungkin jika hanya pertanyaan yang berulang-ulang, dengan tetap tenang perilaku tersebut bisa berkurang.*
- Tawarkan camilan atau minuman kepada ayahnya.  
*Ini mungkin respons yang baik. Mungkin Joe masih lapar atau haus. Ini mungkin membantu menenangkannya dan memenuhi kebutuhannya*

## Pelajaran 8. Berjalan dan tersesat

### **Mengapa pelajaran ini penting?**

Kekhawatiran tentang berjalan dan tersesat dapat menyebabkan kesusahan. Pengasuh seperti Anda mungkin khawatir apakah orang tersebut akan tersesat.

### **Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan membantu Anda memahami alasan untuk berjalan dan apa yang harus dilakukan untuk mengurangi kemungkinan orang yang hidup dengan demensia tersesat.

### **Apa yang akan saya pelajari?**

1. Mengapa berjalan menjadi masalah?
2. Mengapa orang dengan demensia mungkin ingin berjalan-jalan?
3. Bagaimana saya dapat mengatur kebiasaan dan mengurangi kemungkinan orang yang saya rawat tersesat?

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### 1. Mengapa berjalan kaki menjadi masalah?

Orang dengan demensia mungkin memiliki kebiasaan berjalan di sekitar rumah atau meninggalkan rumah dan ingin berjalan di sekitar lingkungan, ini juga disebut berkeliaran. Ini sangat umum. Namun, mereka mungkin tersesat. Jadi, keselamatan adalah perhatian utama saat orang dengan demensia bepergian sendirian.

#### Penting untuk mencegah berkeliaran.

Pelajaran ini akan mengajarkan Anda mengapa orang dengan demensia mungkin memiliki keinginan untuk berjalan kaki. Anda juga akan mempelajari tentang langkah-langkah yang dapat Anda ambil untuk membantu membuatnya lebih aman.

Penting untuk menemukan cara untuk membantu mencegah orang dengan demensia tersesat atau berakhir dalam situasi yang tidak aman.

#### Aktivitas

Apakah orang yang Anda sayangi terkadang berjalan-jalan atau menjauh? Anda dapat menggambarkan apa yang terjadi di tempat di bawah ini, seperti dalam buku harian

### 2. Mengapa seseorang dengan demensia mungkin ingin berjalan-jalan?

Seseorang dengan demensia yang berjalan-jalan atau menjauh mungkin:

- ingin berolahraga.
- melanjutkan kebiasaan berjalan kaki secara teratur seumur hidup.
- menghilangkan kebosanan karena tidak cukup terstimulasi. menggunakan energi dari duduk seharian.
- menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat nyeri sendi atau kekakuan.
- menanggapi stres atau kecemasan.
- merasa tersesat atau tidak yakin dengan lingkungan sekitar.
- pergi keluar dan lupa ke mana mereka akan pergi.
- mencari seseorang atau sesuatu di masa lalu atau sekarang.
- mencari kepuasan dan tujuan seperti keinginan untuk pergi bekerja.
- menjadi bingung tentang waktu.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **3. Bagaimana saya dapat mengelola kebiasaan dan mengurangi kemungkinan tersesatnya orang yang saya sayangi?**

**Ada beberapa hal yang dapat membantu mengatur kebiasaan berjalan seseorang dan mencegahnya tersesat. Misalnya, cobalah untuk:**

- Pastikan orang tersebut membawa semacam tanda pengenal.
- Pastikan rumah Anda aman, orang tersebut aman di rumah Anda dan tidak dapat pergi tanpa sepengetahuan Anda.
- Misalnya, menyamarkan pintu dan gagang pintu dapat membantu, atau menggunakan bel atau tirai yang mengeluarkan suara saat seseorang menggunakan pintu.
- Simpan foto terbaru untuk berjaga-jaga seandainya orang yang Anda sayangi tersesat dan Anda harus meminta bantuan orang lain.
- Setelah orang yang Anda sayangi ditemukan, bicaralah dengan tenang, penuh penerimaan dan kasih sayang, cobalah untuk tidak menyalahkan dan menunjukkan kemarahan.
- Pertahankan rutinitas dan aktivitas orang yang Anda sayangi. Identifikasi waktu-waktu yang paling memungkinkan dalam sehari saat mereka berjalan dan rencanakan aktivitas seperti berjalan-jalan di taman bersama pada waktu tersebut.
- Yakinkan orang yang Anda sayangi jika mereka merasa tersesat, ditinggalkan atau bingung, atau ingin pergi untuk "pulang" atau "pergi bekerja". Misalnya, coba katakan: "kita akan tinggal di sini malam ini. Kita aman dan aku akan menemanimu. Kita bisa pulang besok pagi setelah tidur malam yang cukup." Cobalah untuk menahan diri dari mengoreksi orang yang hidup dengan demensia.
- Pastikan semua kebutuhan dasar terpenuhi. Apakah orang tersebut sudah pergi ke kamar mandi? Apakah mereka haus atau lapar?
- Hindari tempat-tempat ramai yang membingungkan dan dapat menyebabkan disorientasi, seperti pusat perbelanjaan, pasar, toko kelontong, atau tempat ramai lainnya.

#### **Mari kita lihat contohnya**

Amit menderita demensia dan dibantu oleh istrinya, Samia. Samia sedang memasak makan malam ketika dia mendengar Amit menuju pintu. Dia tahu bahwa Amit suka jalan-jalan sore, tetapi sekarang bukan saat yang tepat karena dia sedang memasak.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**  
**Berurusan dengan berjalan menjauh.**

**Apa yang akan Anda sarankan kepada Samia?**

Pilih semua jawaban yang benar.

- Berteriaklah kepada Amit dari dapur, “tolong berhenti! Aku tidak bisa ikut denganmu sekarang.”
- Matikan kompor dan ikuti Amit.
- Larang Amit pergi dan tarik dia kembali ke dalam rumah.
- Pergilah ke tempat Amit berdiri di dekat pintu dan katakan dengan tenang: “ayo makan malam dulu dan kita jalan-jalan nanti.”
- Kunci pintu agar Amit tidak bisa pergi.
- Biarkan Amit pergi dan panggil tetangga untuk mengawasinya.
- Minta anggota keluarga lain untuk jalan-jalan bersamanya.
- Minta Amit untuk membantu mengerjakan tugas di dapur.
- Jadwalkan lebih banyak jalan-jalan sore sebelum makan malam.

**Aktivitas**

Mari kita lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri. Ruang di bawah ini untuk Anda, seperti buku harian.

Apa saja kemungkinan alasan mengapa orang yang Anda sayangi mungkin ingin berjalan? Harap pilih semua jawaban yang berlaku

1.
  - Ingin berolahraga.
  - Melanjutkan kebiasaan berjalan kaki secara teratur.
  - Menghilangkan rasa bosan karena tidak cukup terstimulasi.
  - Menghabiskan energi dari duduk seharian.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat nyeri sendi atau kekakuan.
- Menanggapi stres atau kecemasan.
- Merasa tersesat atau tidak yakin dengan lingkungan sekitar.
- Pergi keluar dan lupa ke mana mereka akan pergi.
- Mencari seseorang atau sesuatu di masa lalu atau masa kini.
- Mencari kepuasan dan tujuan seperti keinginan untuk pergi bekerja.
- Kebingungan tentang waktu.
- Lainnya (sebutkan):

Berdasarkan alasan yang Anda pilih, bagaimana Anda akan bereaksi atau merespons saat orang yang Anda rawat ingin keluar atau berjalan-jalan?

.....

Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu orang tersebut menikmati jalan kaki dengan cara yang aman?

.....

Luangkan waktu sejenak untuk merangkum poin-poin yang telah Anda pelajari dalam pelajaran ini, yang akan membantu Anda untuk melangkah maju:

.....

#### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari**

- Berjalan-jalan atau menjauh adalah hal yang umum.
- Berjalan dapat menjadi olahraga yang menyehatkan, mengurangi kebosanan, dan menjadi kebiasaan atau rutinitas umum seseorang.
- Berjalan menjauh atau berjalan sendirian dapat menimbulkan risiko keselamatan.
- Kekhawatiran tentang berjalan dan tersesat dapat sangat mengganggu bagi orang yang hidup dengan demensia dan pengasuhnya.
- Penting untuk mengidentifikasi kemungkinan alasan untuk berjalan-jalan atau menjauh.
- Cara Anda menanggapi keinginan untuk berjalan harus didasarkan pada kemungkinan alasannya.
- Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lain.
- Sadarilah bahwa mungkin ada saat-saat yang lebih buruk, tetapi juga lebih baik.
- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk menanggapi yang paling tidak membuat Anda dan orang yang hidup dengan demensia tertekan.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang cara merencanakan hari yang menyenangkan,
- silakan lihat Pelajaran 5. Hari yang menyenangkan di Modul 4.

**Cek pemahaman anda (jawaban)**

**Berurusan dengan berjalan menjauh.**

- Berteriaklah kepada Amit dari dapur, “tolong berhenti! Aku tidak bisa ikut denganmu sekarang.”
- *Ini bukanlah respons yang baik karena berteriak kepada Amit dari dapur dapat membuatnya bingung dan gelisah. Hal itu jugatidak dapat menghentikannya untuk keluar sendiri.*
- Matikan kompor dan ikuti Amit.
- *Ini adalah respons yang baik jika tidak ada alternatif lain.*
- Larang Amit untuk pergi dan tarik dia kembali ke dalam rumah.
- Ini bukanlah respons yang baik karena Amit mungkin menjadi gelisah dan menolak ditarik yang dapat mengakibatkan Amit atau Samia terluka.
- Pergilah ke tempat Amit berdiri di dekat pintu dan katakan dengan tenang: “Ayo makan malam dulu dan kita jalan-jalan nanti.”
- Ini adalah respons yang baik karena Samia tetap tenang, tidak berteriak, dan menghormati keinginan Amit dengan mengatakan kepadanya bahwa mereka akan pergi bersama setelah makan malam.
- Kunci pintu agar Amit tidak bisa pergi.
- Ini adalah respons yang baik jika tidak ada pilihan lain dan Samia berada di rumah bersama Amit. Demi alasan keselamatan kebakaran, seseorang yang menderita demensia yang memerlukan pengawasan tidak boleh dikunci di dalam rumah tanpa ada orang lain di sana.
- Biarkan Amit pergi dan panggil tetangga untuk mengawasinya.
- Ini adalah pilihan yang baik jika Samia telah membuat janji dengan tetangga untuk mengawasinya. Jika Amit berada pada tahap awal demensia, ia mungkin baik-baik saja saat pergi sendiri ke tempat-tempat yang dikenalnya.
- Mintalah anggota keluarga lain untuk berjalan-jalan bersamanya.
- Ini adalah pilihan yang baik. Samia dapat menyelesaikan memasak makan malam dan Amit dapat menikmati jalan-jalan santai sebelum makan malam.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda (jawaban) --lanjutan**  
**Berurusan dengan berjalan menjauh.**

- Minta Amit untuk membantu mengerjakan tugas di dapur.  
Ini adalah respons yang baik karena hal itu melibatkan mengalihkan perhatian Amit dari jalan-jalan sendirian dan memberinya tujuan dan membuatnya tetap sibuk.
- Jadwalkan lebih banyak jalan-jalan sore sebelum makan malam.  
Ini adalah respons yang baik karena perencanaan ke depan akan mencegah Samia diganggu saat memasak makan malam untuk membantu Amit. Hal itu juga dapat membantu Amit melepaskan sebagian energi dan pulang untuk bersantai sebelum makan malam.

## **Pelajaran 9. Perubahan dalam penilaian**

**Mengapa pelajaran ini penting?**

Perubahan dalam penilaian dapat membuat orang yang hidup dengan demensia dan pengasuhnya merasa kesal.

**Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan membantu Anda memahami alasan yang menyebabkan perubahan dalam penilaian dan mengajarkan Anda keterampilan untuk mengelolanya.

**Apa yang akan saya pelajari?**

1. Apa yang dimaksud dengan perubahan dalam penilaian?
2. Bagaimana Anda dapat mengelola perubahan dalam penilaian?
3. Apa yang harus dilakukan jika perubahan dalam penilaian lebih serius?

### **1. Apa saja perubahan dalam penilaian?**

Perubahan dalam penilaian dapat mencakup mengatakan hal yang salah pada waktu yang salah, bertindak tidak tepat dalam suatu situasi, atau tidak memahami keterbatasan diri sendiri.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Biasanya tindakan ini tidak berbahaya, tetapi dapat membuat stres atau memalukan bagi penderita demensia atau pengasuhnya. Penderita demensia sering kali mencari bimbingan atau kepastian.

#### Aktivitas

Pernahkah Anda memperhatikan bahwa orang yang Anda rawat terkadang memiliki perubahan dalam penilaiannya?

Jika ya, apa yang Anda amati? Jelaskan hal ini di tempat di bawah ini.

.....

Bagaimana hal itu memengaruhi Anda sebagai pengasuh?

.....

#### Tip

Perubahan dalam penilaian akan meningkat seiring perkembangan demensia. Dalam pelajaran ini, Anda dapat mempraktikkan beberapa cara untuk menanggapi perubahan dalam penilaian dan mencari tahu apa yang dapat membantu.

## 2. Bagaimana Anda dapat mengelola perubahan dalam penilaian?

### Mari kita bahas sebuah contoh

Ivan sedang berada di kota untuk mengunjungi bibinya Isabel yang menderita demensia. Mereka sedang dalam perjalanan ke restoran untuk makan malam. Untuk sampai di sana, Ivan memutuskan untuk memanggil taksi. Tiba-tiba, mobil itu berhenti di samping Isabel dan mengejutkannya. Isabel, yang biasanya wanita yang sangat lembut, mulai memarahi sopir taksi itu.

#### Cek pemahaman anda

##### Mengelola perubahan dalam penilaian.

**Apa yang akan Anda rekomendasikan kepada Ivan untuk membantunya menghadapi situasi ini?** Pilih semua jawaban yang benar.

- Menempelkan tangannya di mulut Isabel agar dia tidak memarahi pengemudi.
- Mengantar Isabel kembali ke apartemennya dan pergi karena apa yang terjadi memalukan.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Tetap tenang dan yakinkan Isabel bahwa semuanya baik-baik saja.
- Terima perilaku tersebut. Jika pengemudi taksi tidak memerhatikannya, biarkan saja. Temukan cara untuk beradaptasi.
- Ivan dapat membawa kartu nama yang menjelaskan, 'Teman saya menderita demensia, harap bersabar dengan kami.' dan memberikan kartu ini kepada pengemudi taksi.

#### 4. Apa yang harus dilakukan jika perubahan penilaian lebih serius?

Contoh terakhir adalah pengalaman singkat dan satu kali bagi Ivan. Namun, apa yang terjadi jika perubahan penilaian yang dialami oleh orang yang hidup dengan demensia lebih serius? Berikut adalah tiga contoh untuk membantu Anda belajar bagaimana bereaksi.

##### Salah mengelola keuangan

Sophie menderita demensia dan tinggal sendirian. Sepupunya Julia datang mengunjunginya. Meskipun Sophie selalu teratur, Julia datang dan mendapati ada setumpuk besar surat yang belum dibuka di meja dapur.

Julia bertanya-tanya apakah Sophie mengalami kesulitan membayar tagihannya. Dia bertanya kepada Sophie tentang keuangannya. Sophie tidak ingat apakah dia sudah membayar tagihannya atau belum, tidak tahu kapan tagihannya jatuh tempo, dan tidak ingat berapa banyak uang yang dia miliki di rekening banknya. Julia menjadi sangat khawatir

##### Cek pemahamanmu

##### Mengelola perubahan yang lebih serius dalam penilaian (1).

##### Apa yang akan Anda sarankan kepada Julia?

Pilih semua jawaban yang benar.

- Tetap tenang dan hubungi putri Sophie.
- Pergi ke bank dan mintalah untuk mengelola keuangan Sophie.
- Pergi karena dia merasa tidak nyaman.
- Tanyakan kepada Sophie apakah dia ingin bantuan untuk membuka suratnya.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Coba cari tahu apakah Sophie memiliki seseorang yang mengurus keuangannya, seperti anggota keluarga atau seorang profesional.

### **Bersikeras mengemudi**

Hugo menderita demensia. Tetangganya, Pablo, suatu hari memperhatikan bahwa mobilnya diparkir dengan sangat aneh, menghalangi beberapa mobil lain di jalan.

Pablo keluar dari apartemennya, melihat Hugo, dan mencoba memulai percakapan.

Alih-alih berhenti, Hugo melompat ke dalam mobilnya, memacu kecepatannya, dan mengambil belokan kiri yang ilegal keluar dari kompleks. Hugo segera kembali dan tampaknya tidak ada hal buruk yang terjadi.

### **Tip**

Akan lebih baik jika keputusan untuk tidak mengemudi datang dari orang yang menderita demensia. Berhenti mengemudi biasanya merupakan masa sulit dalam kehidupan seseorang karena mereka kehilangan kemandirian.

Alternatif seperti menawarkan tumpangan rutin, mengajari orang tersebut cara menggunakan transportasi umum, atau mengatur taksi akan membantu orang tersebut tetap aktif dan terlibat dalam kegiatan komunitas mereka.

Penting bagi orang tersebut untuk tidak terisolasi atau kesepian setelah mereka berhenti mengemudi. Diperlukan lebih banyak upaya untuk membuat mereka tetap terhubung dengan dunia luar rumah mereka.

### **Cek pemahaman anda**

#### **Mengelola perubahan yang lebih serius dalam penilaian (2)**

#### **Apa yang akan Anda sarankan kepada Pablo?**

Pilih semua jawaban yang benar.

- Segera ambil kunci mobil Hugo saat ia kembali. Ini akan mencegah kejadian itu terulang lagi.
- Tetap tenang dan tanyakan apakah Hugo punya tempat lain untuk dikunjungi hari itu, dan jika ada, tawarkan dia tumpangan.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Abaikan situasi itu karena itu memalukan.
- Tanyakan kepada Hugo apakah ia butuh bantuan untuk mencari tahu transportasi.
- Katakan kepada Hugo bahwa ia khawatir dengan cara mengemudinya dan sarankan untuk menemui dokternya untuk membicarakannya.
- Laporkan kejadian itu kepada pengasuh, teman, atau anggota keluarga Hugo.

### **Pelecehan seksual yang tidak pantas**

Mateo berusia akhir 70-an, menderita demensia, dan tinggal bersama keluarganya. Dua hari seminggu, seorang asisten rumah tangga, Camila, yang berusia 22 tahun, datang untuk membantunya mandi dan memberikan obatnya.

Pengaturan ini telah berjalan dengan baik selama beberapa bulan. Suatu hari, saat bersiap untuk memandikannya, Mateo melontarkan beberapa komentar seksual dan mencoba menarik Camila agar mendekat padanya. Camila terkejut dan terperanjat. Ia berlari keluar kamar dan memberi tahu keluarganya bahwa ia tidak dapat lagi bekerja di sana.

#### **Tip**

Jika tindakan yang tidak pantas terus berlanjut, keluarga mungkin ingin mempertimbangkan untuk mempekerjakan asisten rumah tangga laki-laki alih-alih asisten rumah tangga perempuan yang dapat mencegah perilaku ini. Mereka juga dapat mencari bantuan dari seorang profesional.

#### **Cek pemahaman anda**

##### **Mengelola perubahan yang lebih serius dalam penilaian (3).**

##### **Apa yang akan Anda rekomendasikan kepada keluarga Mateo?**

Pilih semua jawaban yang benar.

Tetap tenang dan beri tahu Mateo bahwa perilaku ini tidak dapat diterima. Jelaskan siapa Camila.

Ubah situasi mandi. Mungkin Camila dapat menyiapkan bak mandi spons dan Mateo dapat melakukan lebih banyak hal sendiri.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Ubah lingkungan. Letakkan handuk atau jubah di bahu Mateo saat ia dimandikan agar ia tetap tertutup demi privasi.

Berteriaklah kepada Mateo, permalukan dia atas perilakunya.

Abaikan situasi tersebut.

### **Aktivitas**

Mari kita lihat situasi Anda sendiri

Penting untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari pada situasi Anda sendiri. Sebelumnya, kami bertanya apakah orang yang Anda rawat terkadang menunjukkan perubahan dalam penilaian.

Setelah melihat contoh-contoh ini, pikirkan lagi tentang situasi Anda sendiri. Ruang di bawah ini untuk Anda, seperti buku harian.

Apakah orang yang hidup dengan demensia terkadang menunjukkan perubahan dalam penilaian?

Dengan cara apa Anda dapat menanggapi?

.....

Luangkan waktu sejenak untuk merangkum poin-poin yang telah Anda pelajari, yang akan membantu Anda menghadapi perubahan dalam penilaian di masa mendatang.

.....

### **Ingat**

Perubahan dalam penilaian dapat menghambat pengambilan keputusan. Jika Anda ingin tahu lebih banyak, tinjau Pelajaran 3. Pengambilan keputusan yang didukung dalam Modul 2.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

### **Mari kita tinjau kembali apa yang telah Anda pelajari**

- Perubahan dalam penilaian biasanya meningkat seiring perkembangan demensia.
- Perubahan dalam penilaian dapat sangat mengganggu bagi penderita demensia dan pengasuhnya.
- Penting untuk mengurangi atau mencegah perubahan dalam penilaian, jika memungkinkan.
- Sadarilah bahwa mungkin ada hari baik dan buruk.
- Ingatkan diri Anda bahwa ini adalah bagian dari penyakit.
- Tarik napas dalam-dalam dan pikirkan cara terbaik untuk merespons yang paling tidak membuat Anda dan orang yang Anda rawat.
- Rencanakan untuk meningkatkan tingkat perubahan dalam penilaian.

### **JAWABAN JAWABAN**

#### **Cek pemahaman anda**

#### **Mengelola perubahan dalam penilaian.**

**Apa yang akan Anda rekomendasikan kepada Ivan untuk membantunya menghadapi situasi ini?** Pilih semua jawaban yang benar.

- Menempelkan tangannya di mulut Isabel agar dia tidak memarahi pengemudi.  
*Respons ini tidak baik karena malah dapat memperburuk keadaan dan membuat Isabel semakin gelisah.*
- Mengantar Isabel kembali ke apartemennya dan pergi karena apa yang terjadi memalukan.  
*Respons ini tidak baik karena Isabel mungkin merasa buruk dan terisolasi*
- Tetap tenang dan yakinkan Isabel bahwa semuanya baik-baik saja  
*. Ini adalah respons yang baik karena menunjukkan Ivan peduli pada Isabel. Respons ini mungkin akan menghentikan Isabel dari memarahi sopir taksi dan membuatnya merasa lebih rileks.*

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

- Terima perilaku tersebut. Jika pengemudi taksi tidak memerhatikannya, biarkan saja. Temukan cara untuk beradaptasi.  
*Ini bisa menjadi respons yang tepat jika perilaku tersebut tidak merugikan siapa pun.*
- Ivan dapat membawa kartu nama yang menjelaskan, 'Teman saya menderita demensia, harap bersabar dengan kami.' dan memberikan kartu ini kepada pengemudi taksi  
*Ini adalah respons yang baik karena hal ini membebaskan Ivan dari keharusan menjelaskan situasi kepada sopir taksi yang mungkin akan membuat Isabel malu.*

#### Cek pemahamanmu

#### Mengelola perubahan yang lebih serius dalam penilaian (1).

#### Apa yang akan Anda sarankan kepada Julia?

Pilih semua jawaban yang benar.

- Tetap tenang dan hubungi putri Sophie.  
*Respons ini bagus karena Julia berbagi kekhawatirannya dengan kerabat terdekat Sophie, putrinya, yang mungkin tahu lebih banyak dan dapat mengatur bantuan jika diperlukan.*
- Pergi ke bank dan mintalah untuk mengelola keuangan Sophie.  
*Hal ini tidaklah tepat karena Sophie sendiri yang memutuskan untuk menunjuk seseorang yang ia rasa nyaman untuk membantu mengelola keuangannya.*
- Pergi karena dia merasa tidak nyaman.  
*Respons ini tidak tepat. Jika Sophie memiliki masalah dalam mengelola keuangannya, membiarkan situasi terus berlanjut dapat memperburuk keadaan.*
- Tanyakan kepada Sophie apakah dia ingin bantuan untuk membuka suratnya.  
*Respons ini bagus karena Sophie mungkin mampu membayar tagihannya jika diberi petunjuk yang tepat, seperti membuka tagihan di depannya dan memberi isyarat padanya untuk membayar satu per satu.*
- Coba cari tahu apakah Sophie memiliki seseorang yang mengurus keuangannya, seperti anggota keluarga atau seorang profesional.  
*Ini adalah respons yang baik karena Sophie mungkin sudah berada pada titik sakit di mana ia tidak mampu lagi mengelola keuangannya sendiri. Jika tampaknya ia tidak mendapatkan bantuan apa pun dalam mengelola keuangannya, Julia mungkin ingin menelepon putrinya untuk berbagi kekhawatirannya.*

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**

**Mengelola perubahan yang lebih serius dalam penilaian (2)**

**Apa yang akan Anda sarankan kepada Pablo?**

Pilih semua jawaban yang benar.

- Segera ambil kunci mobil Hugo saat ia kembali. Ini akan mencegah kejadian itu terulang lagi  
*Ini bukan respons yang baik karena Pablo tidak dapat memutuskan apakah tetangganya boleh menyetir lagi, dan Hugo mungkin akan marah.*
- Tetap tenang dan tanyakan apakah Hugo punya tempat lain untuk dikunjungi hari itu, dan jika ada, tawarkan dia tumpangan.  
*Ini adalah respons yang baik karena mencegah Hugo mengemudi secara tidak aman dan menyediakan transportasi yang aman, sehingga Hugo dapat menjalankan tugasnya.*
- Abaikan situasi itu karena itu memalukan.  
*Respons ini tidak baik karena perilaku mengemudi Hugo dapat membahayakan dirinya sendiri dan orang lain.*
- Tanyakan kepada Hugo apakah ia butuh bantuan untuk mencari tahu transportasi. *Respons ini tepat karena Hugo mungkin dapat menaiki bus atau berjalan kaki dengan aman, sehingga mencegah segala perilaku yang tidak aman.*
- Katakan kepada Hugo bahwa ia khawatir dengan cara mengemudinya dan sarankan untuk menemui dokternya untuk membicarakannya.  
*Ini adalah tanggapan yang baik karena Pablo menghormati Hugo dengan bersikap jujur dan mengemukakan kekhawatirannya.*
- Laporkan kejadian itu kepada pengasuh, teman, atau anggota keluarga Hugo.  
*Ini adalah respons yang memungkinkan. Pablo mungkin tidak tahu apakah Hugo menderita demensia dan mungkin khawatir tentang risiko bahaya bagi Hugo dan orang lain.*

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

**Cek pemahaman anda**

**Mengelola perubahan yang lebih serius dalam penilaian (3).**

**Apa yang akan Anda rekomendasikan kepada keluarga Mateo?**

Pilih semua jawaban yang benar.

- Tetap tenang dan beri tahu Mateo bahwa perilaku ini tidak dapat diterima. Jelaskan siapa Camila.  
*Pilihan ini bagus. Keluarga Mateo tidak bereaksi berlebihan karena mereka ingat penyakit itu sedang menyerang. Mereka mendefinisikan ulang batasan yang tepat demi keselamatan Camila.*
- Ubah situasi mandi. Mungkin Camila dapat menyiapkan bak mandi spons dan Mateo dapat melakukan lebih banyak hal sendiri.  
*Ini adalah pilihan yang bagus. Membiarkan Mateo melakukan lebih banyak hal sendiri akan mengalihkan perhatiannya. Dengan cara ini, baik Camila maupun Mateo akan tetap menjaga martabat mereka.*
- Ubah lingkungan. Letakkan handuk atau jubah di bahu Mateo saat ia dimandikan agar ia tetap tertutup demi privasi.  
*Ini adalah respons yang baik. Mungkin karena Mateo telanjang, dia salah memahami situasi.*
- Berteriaklah kepada Mateo, permalukan dia atas perilakunya.  
*Respons ini tidak baik karena sebagai bagian dari demensianya, Mateo mungkin tidak tahu bahwa tindakan tersebut tidak pantas. Oleh karena itu, cobalah untuk tidak bereaksi berlebihan.*
- Abaikan situasi tersebut.  
*Respons ini tidak baik karena Mateo mungkin terus melakukan pelecehan seksual yang tidak pantas dan menyebabkan Camila tertekan.*

**Pelajaran 10. Menyatukan semuanya**

**Mengapa pelajaran ini penting?**

Perubahan perilaku tertentu dapat sangat membuat stres bagi penderita demensia dan pengasuhnya.

**Bagaimana pelajaran ini akan membantu saya?**

Pelajaran ini akan merangkum cara-cara untuk mencegah, mengurangi, atau mengelola perubahan perilaku.

**Apa yang akan saya pelajari?**

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>



Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

1. Hal-hal terpenting yang perlu diingat saat menghadapi perilaku yang menantang.
2. Kiat-kiat praktis untuk tidak menyalahkan diri sendiri, berbagi perasaan dengan orang lain, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri.

### **1. Hal terpenting yang perlu diingat saat menghadapi perubahan perilaku**

Perubahan perilaku dapat membuat orang yang Anda rawat dan diri Anda sendiri stres. Hal ini cukup umum terjadi.

Cobalah untuk membuat orang yang Anda rawat merasa lebih nyaman.

Cari cara untuk mencegah atau mengurangi perubahan perilaku yang membuat stres, misalnya dengan menggunakan alat bantu ingatan.

Cobalah untuk mengalihkan perhatian orang yang Anda rawat, jangan berdebat.

Jika satu pendekatan tidak berhasil, cobalah pendekatan lain.

Sadarilah bahwa mungkin ada hari baik dan buruk.

Konsultasikan dengan dokter untuk mengidentifikasi penyebab yang terkait dengan pengobatan atau penyakit.

Identifikasi apakah lingkungan atau pendekatan Anda dapat menyebabkan gejala tertentu.

Ingatkan diri Anda bahwa perubahan perilaku merupakan bagian dari penyakit, tetapi kemungkinan penyebab lain harus diidentifikasi sebelum menerima penyakit sebagai penyebab.

### **2. Tips praktis untuk tidak menyalahkan diri sendiri, berbagi perasaan dengan orang lain, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri**

Berikut ini beberapa kiat dari pelajaran terkait. Jika Anda belum mengikuti pelajaran ini, Anda dapat menyelesaikannya setelah menyelesaikan pelajaran ini. Jangan menyalahkan diri sendiri atau orang yang hidup dengan demensia atas masalah yang Anda hadapi. Jika Anda ingin mencari cara untuk mengelola perasaan Anda, lihat halaman terakhir Pelajaran 3. Berpikir secara berbeda dalam Modul 3.

Bagikan perasaan Anda tentang pengalaman Anda sebagai pengasuh dengan orang lain. Jika Anda menyimpannya untuk diri sendiri, mungkin akan lebih sulit bagi Anda untuk merawat anggota keluarga atau teman Anda. Jika Anda ingin mempelajari lebih lanjut tentang melibatkan orang lain, lihat Pelajaran 4. Melibatkan orang lain dalam Modul 2.

Gratis. Tidak untuk diperjual belikan

Sangat penting bagi Anda untuk meluangkan waktu untuk diri sendiri. Ini akan memungkinkan Anda melakukan hal-hal yang Anda hargai dalam hidup, seperti menghabiskan waktu dengan orang lain atau menikmati hobi favorit Anda. Jika Anda ingin mempelajari lebih lanjut tentang melakukan kegiatan yang menyenangkan, lihat Pelajaran 2. Menyisihkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan dalam Modul 3.

silakan kunjungi website <https://sahabat-husnul-khotimah.org>