

Demensia

Apa itu Demensia?

Demensia adalah penyakit otak yang melibatkan degenerasi sel-sel otak dengan cepat. Demensia bukanlah proses penuaan alami. Penderita demensia menjadi semakin pelupa dengan intelektual menurun dan bisa mengalami perubahan kepribadian.

Sebagian besar penderita demensia berusia di atas 65. Prevalensi kasus meningkat dengan bertambahnya usia. Secara statistik, satu dari setiap sepuluh orang berusia di atas 65 menderita demensia.

Apa penyebab demensia?

- **Penyakit Alzheimer:** Ini adalah jenis demensia yang paling umum. Alzheimer adalah penyakit otak yang progresif dan degeneratif di mana sel-sel otak mati dan tidak tergantikan. Hal ini mengakibatkan gangguan ingatan, pikiran dan perilaku. Penyebab penyakit Alzheimer masih belum diketahui. Namun, perawatan pengobatan tersedia untuk memperbaiki proses penurunan penyakit.
- **Demensia Vaskular:** Ini adalah kerusakan fungsi otak secara bertahap ketika pembuluh darah rusak akibat stroke ringan atau penyakit vaskular lainnya.
- **Penyebab demensia lainnya** terutama mencakup depresi, kekurangan gizi, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, dan penyakit tiroid. Demensia yang disebabkan oleh hal ini bisa dikurangi dengan pengobatan. Selain itu, demensia bisa disebabkan oleh kondisi medis lainnya termasuk penyakit Parkinson dan HIV.

Apa yang harus saya lakukan jika saya menemukan gejala penyakit Alzheimer?

Jika anda menemukan anggota keluarga atau teman yang memiliki gejala penyakit Alzheimer berikut ini, mereka sebaiknya mengikuti skrining awal oleh dokter keluarga. Mereka selanjutnya dirujuk ke spesialis (termasuk Psikogeriatri atau Geriatri) untuk pemeriksaan rinci yang sesuai yang harus dilakukan.

10 tanda peringatan penyakit Alzheimer:

- Kehilangan memori jangka pendek yang mempengaruhi keterampilan kerja
- Kesulitan melakukan tugas-tugas yang biasa dilakukan
- Masalah dengan bahasa
- Disorientasi waktu dan tempat
- Kesulitan atau penurunan kemampuan mengambil keputusan
- Gangguan dalam berpikir abstrak
- Lupa tempat menyimpan sesuatu
- Perubahan suasana hati atau perilaku
- Perubahan kepribadian
- Kehilangan inisiatif

Proses perkembangan penyakit Alzheimer

Penderita penyakit Alzheimer akan menunjukkan penurunan dalam beberapa fungsi kognitif mereka, terutama memori jangka pendek, di mana aktivitas sehari-hari dan perilaku, serta fungsi sosial mereka akan terpengaruh secara signifikan. Terdapat perbedaan antar individu sehubungan dengan kelainan dan gangguan ini. Namun demikian, ada 3 tahap dalam perkembangan penyakit Alzheimer.

Tahap Ringan (hingga 3 tahun)

Sebagian besar penderita pada tahap ini mengalami masalah di memori jangka pendek, kesulitan mengingat janji, hal-hal yang terjadi dan yang diucapkan baru-baru ini. Selain itu, mereka bisa memiliki masalah kehilangan atau lupa tempat menyimpan sesuatu dan tersesat di jalan. Ciri-ciri gejala lainnya termasuk delusi, kesulitan dalam berkonsentrasi, kurangnya inisiatif dan penurunan minat. Namun demikian, pada tahap ini orang masih bisa melakukan sendiri banyak aktivitas sehari-hari mereka.

Tahap Sedang (hingga 3 tahun)

Penderita pada tahap ini mengalami penurunan lebih lanjut dalam memori dan menunjukkan kebingungan terhadap orang, waktu dan tempat. Respon mereka lambat dan memiliki masalah berpikir secara logis, mempelajari pengetahuan dan keterampilan baru, bahasa dan suasana hati (misalnya semakin mudah curiga, marah dan kesal). Beberapa penderita bisa mengalami ciri-ciri psikotik halusinasi dan khayalan. Pada tahap ini penderita bisa memiliki lebih banyak masalah dalam merawat diri sendiri dan membutuhkan bantuan untuk aktivitas kehidupan sehari-hari.

Tahap Parah (3 hingga 5 tahun)

Penderita pada tahap ini menunjukkan kerusakan memori yang parah. Mereka kesulitan mengenali anggota keluarga serta mengekspresikan diri sendiri dan memahami orang lain. Fungsi fisik mereka akan memburuk dan mengalami kesulitan mobilitas bahkan untuk buang air besar dan inkontinensia urin. Mereka mungkin membutuhkan perawatan jangka panjang dalam kehidupan sehari-hari.

Kiat merawat penderita demensia

Lingkungan

- Membuat bantuan memori eksternal pribadi, seperti papan pesan, kalender, daftar yang mudah digunakan dan lembar instruksi. Pastikan barang-barang itu ditempatkan di tempat yang menyolok dan membangun kebiasaan menggunakannya. Membuat daftar aktivitas untuk hari itu dan menaruhnya di tempat yang mudah ditemukan. Mendorong penderita demensia agar sering merujuk ke daftar dan menandai setiap aktivitas yang telah selesai.
- Menyimpan barang-barang yang akrab digunakan di tempat biasa, di mana barang itu bisa ditemukan dengan mudah.
- Menyediakan penerangan yang memadai terutama di malam hari. Misalnya, tempatkan lampu kecil di sebelah ranjang untuk memberikan rasa aman dan mengurangi resiko jatuh.

Perawatan sehari-hari

- Mendorong kemandirian selama mungkin guna mempertahankan harga dirinya.
- Merancang rutinitas sederhana, yang disesuaikan dan teratur untuk membantunya mengingat apa yang ingin ia lakukan, merancang aktivitas sehari-hari yang membingungkan menjadi teratur dan terstruktur.
- Memberikan lebih banyak waktu untuk penyesuaian ketika ada perubahan rutinitas atau aktivitas sosial. Pemberitahuan sebelum perubahan akan membuatnya merasa lebih aman.
- Jangan menawarkan terlalu banyak pilihan karena bisa membingungkan dan membuatnya marah.

Lainnya

- Rencanakan aktivitas yang memadai guna mempertahankan martabat dan harga dirinya dengan memberikan tujuan dan arti kehidupan, serta mempertahankan kemampuan fisik dan mental yang masih ada.
- Mendorong agar ia memiliki kehidupan sosial, contohnya, mengundang teman dan kerabat di sekitar. Hindari pertemuan besar karena mungkin sulit baginya untuk mengatasi hal itu.
- Penderita bisa memperoleh kepuasan dari penggunaan keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan sebelumnya atau hobi, contohnya, berkebun atau urusan rumah tangga. Namun, jangan mendorong terlalu keras kalau ia menolak. Anda bisa mencoba lagi nanti.
- Sejalan berkembangnya penyakit, akan lebih sulit menjaga pikiran dan tubuh orang itu tetap aktif. Selain itu, apa yang ia sukai, tidak sukai dan kemampuannya bisa berubah dari waktu ke waktu. Hal ini akan menuntut anda, perawat, untuk jeli dan fleksibel dalam merencanakan aktivitas.