

# Menguasakan penjaga



- 1) Penjaga merujuk kepada individu yang tidak berbayar seperti ahli keluarga, kawan atau jiran yang terlibat untuk membantu keluarga dengan aktiviti dan tugas perubatan seharian.
- 2) Berdasarkan Persatuan Alzheimer (2016), lebih kurang 60% penjaga pesakit Alzheimer dan nyanyuk melaporkan kadar tekanan perasaan yang tinggi semasa menjalankan tugas penjagaan dan lebih kurang 40% daripada mereka menghadapi kemurungan.
- 3) Menjaga seorang pesakit Alzheimer memerlukan pengorbanan fizikal, emosi, dan kewangan yang besar. Penjagaan seharian, perubahan peranan dalam keluarga dan pilihan tentang sesuatu situasi dalam penyediaan penjagaan boleh mendatangkan kesusahan. Ia adalah komitmen sepenuh masa.
- 4) Perkara yang perlu diberikan perhatian semasa penjagaan pesakit:
  - Perubahan tingkah laku: kemarahan, khayalan, keagresifan dan lain-lain.
  - Penjagaan seharian: mandi, dandan, pemakanan sihat dan lain-lain.
  - Komunikasi: kemerosotan pemahaman dan tindak balas.
  - Keselamatan: Keselamatan kediaman, keselamatan pemanduan dan lain-lain.
  - Isu undang-undang dan kewangan.
  - Peringkat pertengahan dan akhir: penjagaan akhir hayat.

## Alzheimer's Disease Foundation Malaysia (ADFM)

Alzheimer Disease Foundation Malaysia (ADFM) ialah satu organisasi yang tidak berasaskan keuntungan yang ditubuhkan pada tahun 1997 dengan tujuan untuk membantu pesakit demensia dan penjaga mereka. Dengan visi untuk meningkatkan kualiti kehidupan pesakit Demensia dan para penjaga mereka, ADFM membantu banyak kumpulan sokongan di Malaysia dengan memberi sokongan dan menghulurkan bantuan kepada golongan yang memerlukannya. Selain itu, ADFM juga memainkan peranan dalam mewujudkan kesedaran dalam menangani isu demensia serta menyokong komuniti demensia di Malaysia.

Untuk maklumat lanjut, sila layari:  
[www.adfm.org.my](http://www.adfm.org.my)

## IMU Cares

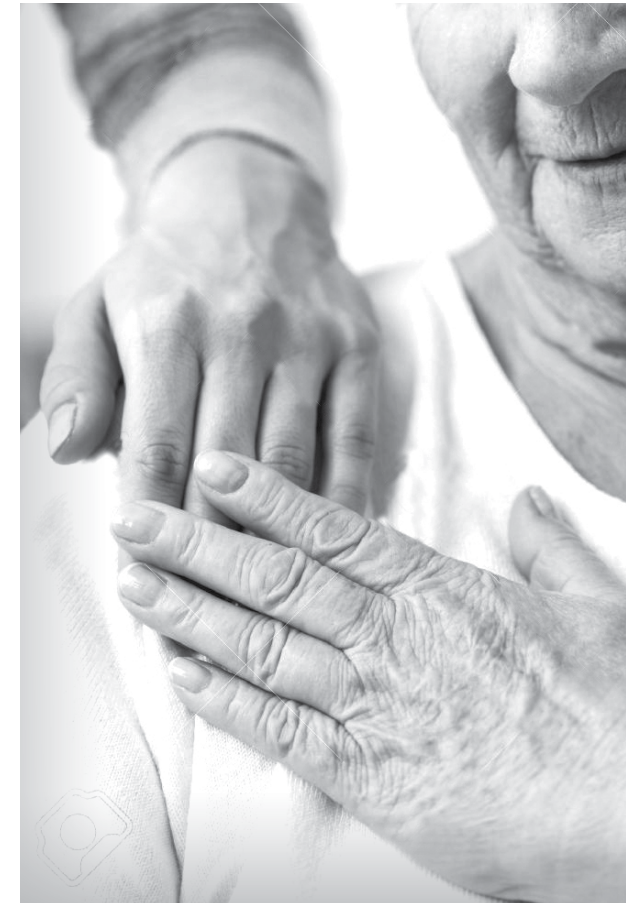
IMU Cares mempunyai prinsip untuk merealisasikan elemen-elemen penting dalam Visi IMU. Hal ini termasuklah untuk mewujudkan golongan profesional yang komited untuk membantu masyarakat, menggalakkan perkembangan pelajar demi mencapai potensi mereka dalam menjadi seorang yang cekap, beretika, penyayang dan berwawasan.

Untuk maklumat lanjut, sila layari:  
[www.imu.edu.my/imucares](http://www.imu.edu.my/imucares)

Usahasama / Kerjasama:



No 126, Jalan Jalil Perkasa 19, Bukit Jalil, 57000 Kuala Lumpur.  
Tel:+603-8656 7228 Fax:+603-8656 7229



# Menguasakan Penjaga



Serving the Community

5) Berurusan dengan orang yang disayangi yang menghidapi penyakit Alzheimer adalah satu tugas yang mencabar dan sebagai penjaga mungkin akan berasa dalam kesusahan, penjaga mungkin sibuk menjaga kebajikan pesakit Alzheimer namun tidak masa untuk memikirkan tentang kesihatan mental sendiri. Namun, penjaga perlu buat demikian. Menjaga seseorang yang mempunyai penyakit Alzheimer memerlukan masa dan tenaga. Tanggungjawab sebagai penjaga akan menjadi lebih sukar sekiranya pesakit memarahi penjaga, menyakitkan hati penjaga atau lupa ingatan tentang penjaga. Kadang kala anda mungkin akan berasa tawar hati, sedih, kesepian, kecewa, keliru atau marah. Perasaan-perasaan ini adalah normal.

6) Menjaga diri sendiri:

- Meminta bantuan apabila memerlukannya.
- Menyertai kumpulan sokongan penjaga.
- Ambil masa untuk berehat setiap hari.
- Luangkan masa dengan kawan-kawan.
- Teruskan dengan menjalankan hobi dan perkara yang diminati.
- Makan secara sihat.
- Dapatkan pemeriksaan doktor secara tetap.
- Lakukan senaman sekerap yang boleh.
- Dapatkan maklumat kesihatan, undang-undang dan kewangan anda yang terkini.

7) Latihan daya tahan - Daya tahan, keupayaan untuk menghadapi tekanan, menyokong keselamatan, berkualiti tinggi, penjagaan dan sokongan person-centered. Ciri-ciri penting untuk latihan ini adalah penyelesaian masalah, kepimpinan, kerohanian dan kecekapan sendiri.



## Meningkatkan Kualiti Kehidupan Pesakit Alzheimer

Setiap insan mempunyai standard tersendiri atas apa yang mempunyai nilai dan apa yang memberi kualiti atas kehidupan.

1) Definisi: Nyanyuk (dementia) ialah satu jenis penyakit dimana pesakit menghidapi penyakit ini akan mengalami hilang kebolehan mental dan kematian sel otak secara beransur-ansur. Penyakit Alzheimer adalah penyakit dementia atau nyanyuk yang kerap berlaku yang disebabkan oleh kematian sel otak, ia adalah penyakit kemerosotan neuron.

2) Setiap definisi kualiti kehidupan seseorang mungkin termasuk beberapa faktor seperti:

- Kebolehan berfikir, membuat pilihan dan mempunyai kawalan terhadap kehidupan seharian.
- Kesihatan fizikal dan mental.
- Pengaturan kehidupan.
- Hubungan sosial.
- Kepercayaan agama dan rohani.
- Nilai kebudayaan.
- Erti kata sebagai satu komuniti.
- Keadaan kewangan dan ekonomi.

3) Pesakit Alzheimer dan pesakit nyanyuk yang lain adalah individu yang perlu dilayan dengan rasa hormat, belas kasihan, kemaruahan yang tinggi, dan ambil berat terhadap privasi dan keselamatan mereka. Pesakit yang mempunyai simpton yang ringan dan sederhana mungkin memerlukan bantuan dari segi mencari peluang untuk meningkatkan kualiti kehidupaan. Jika penyakit ini semakin membentuk, pemeliharaan kualiti kehidupan seseorang yang menghidapi penyakit ini memerlukan persekitaran sosial dan fizikal yang sewajarnya.



### Untuk pesakit Alzheimer

Penyakit ini tidak akan menghapuskan kebolehan untuk menghargai, bertindak balas dan mempunyai perasaan seperti marah, takut, suka, cinta, atau sedih.

Untuk simptom yang ringan atau sederhana, anda mungkin akan mengetahui apa yang memberi kepuasan dan menyumbang kepada kesejahteraan anda. Anda mungkin perlu mendapatkan bantuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan kebolehan anda dan untuk anda menyertai aktiviti bermakna. Perlu diingatkan bahawa, sekiranya anda tidak lagi boleh membuat pilihan atau keputusan, penjaga, ahli keluarga atau penjaga kesihatan perlu membuat keputusan bagi pihak anda, jadi adalah sangat penting untuk berbincang dengan mereka dan hendaklah memberitahu keinginan anda.

Aspek yang perlu di ambil perhatian:

- Mendapatkan bantuan: diagnosis awal akan membawa kepada peluang yang lebih tinggi untuk melambatkan proses pembentukan penyakit melalui rawatan.
- Aktiviti mental yang aktif: melibatkan diri dalam bermain permainan, teka-teki, membaca dan lain-lain untuk mengekalkan kebolehan mental namun tekanan secara berlebihan hendaklah dielakkan kerana ini boleh memberi tekanan yang lebih lagi kepada pesakit.
- Rutin seharian yang bagus: rutin seharian secara konsisten dengan perubahan yang paling sedikit.
- Penjaga berkualiti: Latihan kepada penjaga dan persediaan mereka secara emosional adalah penting kerana persekitaran yang mengelilingi pesakit mempunyai pengaruh yang kuat.