

PERANAN REHABILITASI MEDIK PADA USIA LANJUT
Dalam rangka peringatan Hari lansia
Kamis 22 Mei 2003
RS Dr. Hasan Sadikin

Marina A. Moeliono, dr.,SpRM

I. PENDAHULUAN

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan kelompok masyarakat yang berusia diatas 65 tahun. Sejalan dengan pebingkatan pengetahuan dan pelayanan dalam bidang kesehatan, perbaikan gizi dan pengetahuan mengenai gizi, serta pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan dan kebugaran maka didapatkan populasi lansia yang meningkatkan tajam. Pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia diduga akan berjumlah 17,3% dari seluruh penduduk.

II. MASALAH PADA LANSIA

Perubahan pada lansia sesuai dengan meningkatnya umur adalah proses penurunan fungsi seluruh jaringan, organ sistem tubuh yang mencakup sistem saraf, otot dan tulang, sistem jantung dan pembuluh darah dan sistem pernafasan. Selain itu seringkali didapatkan penyakit-penyakit yang menyertai penurunan fungsi tubuh tersebut.

Tujuan pelayanan kesehatan bidang rehabilitasi medik, khususnya bagi para lansia, adalah sesuai dengan tujuan hidup di saat usia lanjut ini yaitu : bebas dari penyakit, sehat secara mental, dan sosial, serta mandiri dalam melakukan kegiatan hidup sehari-hari.

III. PENANGANAN DALAM BIDANG REHABILITASI MEDIK

Pemeriksaan atau penilaian keadaan pada lansia secara lengkap mencakup

1. pemeriksaan fisik untuk mengetahui masalah medis : status keadaan umum atau kebugaran, fungsi penglihatan dan pendengaran serta fungsi anggota gerak atas dan bawah.
2. Pemeriksaan fungsional atau kemampuan melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari (AKS).

Alat ukur utama yang digunakan dalam bidang rehabilitasi medik adalah penilaian terhadap kemandirian dalam melaksanakan aktifitas kehidupan sehari-hari yang mencakup : perawatan diri sendiri (mandi, berias, berpakaian),

mobilitas (berubah posisi ke dan dari tempat tidur dan tempat duduk, berjalan-jalan), makan dan minum, fungsi b.a.k. dan b.a.b

Beberapa ukuran yang dapat digunakan sebagai tolok ukur AKS adalah :

- mampu berjalan dengan nyaman 500 meter
- dapat mengangkat benda seberat 5 Kg
- memegang dan membawa benda-benda kecil

3. Status mental : kognisi, daya ingat, demensia, depresi dan lain-lain.

Untuk keberhasilan latihan peningkatan fungsi AKS maka seseorang harus mempunyai kemampuan berkomunikasi, tingkat kewaspadaan diri (insight) dan motivasi yang cukup, serta kemampuan kognitif dan daya ingat untuk dapat mengerti, mengikuti dan mengingat perintah..

4. Status sosio-ekonomi dan kualitas hidup untuk melihat dukungan lingkungan sosial terhadap lansia.

IV. PROGRAM REHABILITASI

Berdasarkan hasil penilaian terhadap keadaan lansia secara keseluruhan akan dibuat program yang sesuai dengan kebutuhan individual dengan mempertimbangkan semua aspek proses penuaan serta proses lain yang menyertai.

Program diberikan oleh tim rehabilitasi medik yang terdiri atas psikolog, pekerja sosial medis, fisioterapis, terapis okupasi, terapis wicara, perawat rehabilitasi dan teknisi ortotis-prostetis

Pelaksanaan program rehabilitasi berupa :

Edukasi yang diberikan pada lansia yang bersangkutan, care-giver dan keluarga

Program latihan diberikan melalui pemberian aktifitas dengan beberapa pedoman :

- Aktifitas sederhana dan sudah dikenal sebelumnya, sesuai dengan kesenangan lansia, sesuai dengan pekerjaan sebelumnya serta gaya hidup lansia.

Latihan akan lebih berhasil apabila aktifitas dapat disederhanakan atau dipecah-pecah dalam beberapa langkah yang lebih mudah diikuti.

- Pasikan aktifitas serta lingkungan melakukan aktifitas tersebut tidak membahayakan lansia serta dapat menimbulkan rasa nyaman.
- Terapis harus kreatif dan fleksibel dalam merancang dan memberikan aktifitas dalam rangka latihan.

- Pusatkan perhatian pada fungsi yang ada pada lansia, sesuai kemampuan, pengetahuan dan kewaspadaan lansia.
- Aktifitas latihan diberikan dengan pengulangan
- Pilih aktifitas yang memberikan rangsangan kognitif dan bermanfaat untuk ekspresi diri. Pertahankan rasa humor untuk menghilangkan rasa stres.
- Beri kesempatan pada anggota keluarga dan/atau care-giver untuk ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan.

V. TUJUAN PROGRAM REHABILITASI

Tujuan yang ingin dicapai dengan program rehabilitasi medik harus realistis sesuai dengan kemampuan yang ada pada lansia.

Tergantung kemampuan lansia yang bersangkutan serta program rehabilitasi maka tujuan rehabilitasi adalah mandiri penuh, mandiri dengan pengawasan, dibantu sebagian atau dibantu penuh.

VI. EVALUASI

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program yang diberikan, apakah program perlu dilanjutkan, apakah perlu perubahan atau modifikasi atau diperlukan akomodasi terhadap keadaan lansia.

Evaluasi juga mencakup lingkungan sosial termasuk tempat tinggal, keterlibatan dan kemampuan anggota keluarga dan/atau care-giver untuk membantu lansia.