

# PANDUAN COVID-19 UNTUK LANSIA



# Jaga Pola Hidup Sehat

---

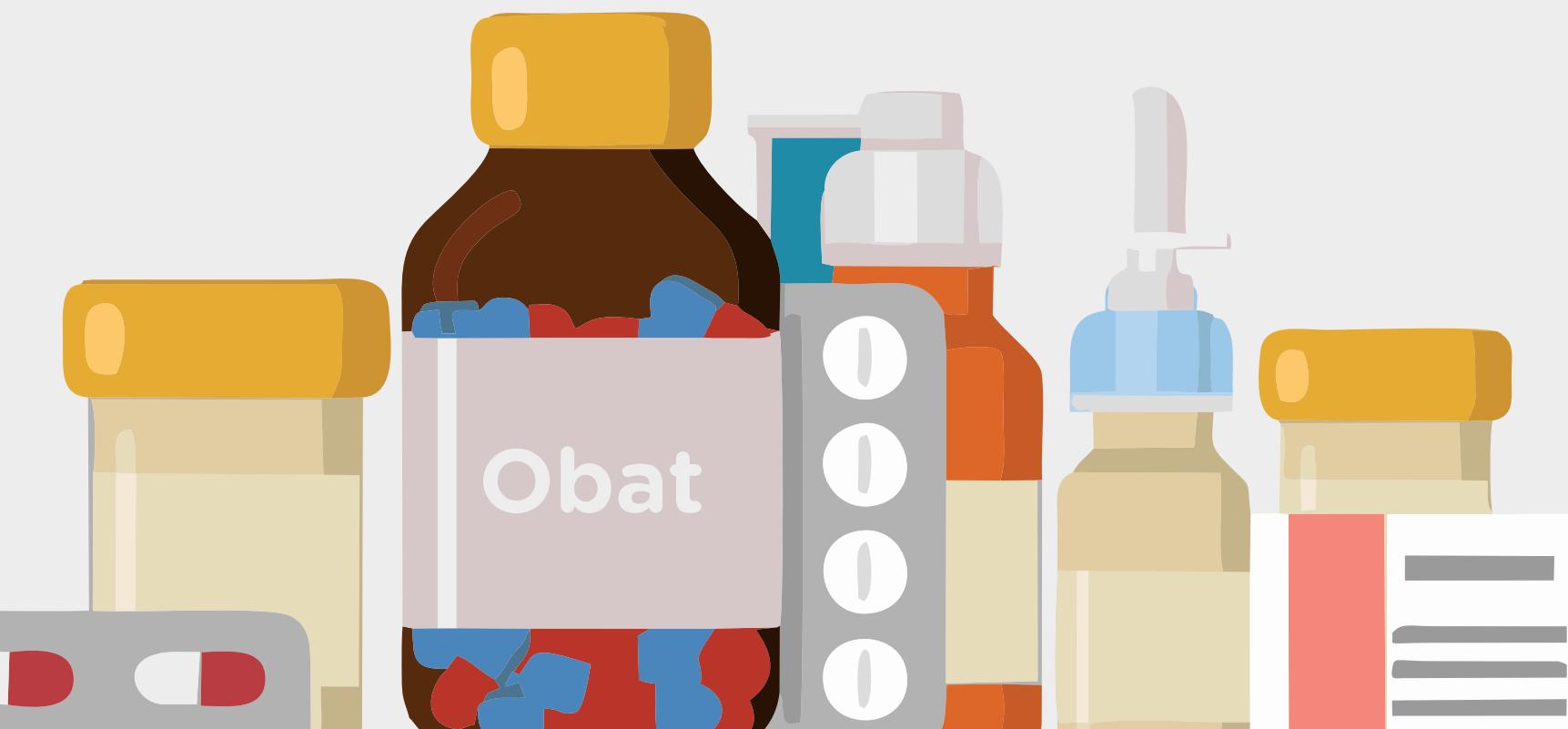
**Dengan makan makanan bergizi seimbang sesuai dengan diet masing-masing.**



# Jika Anda Memiliki Penyakit Kronis

---

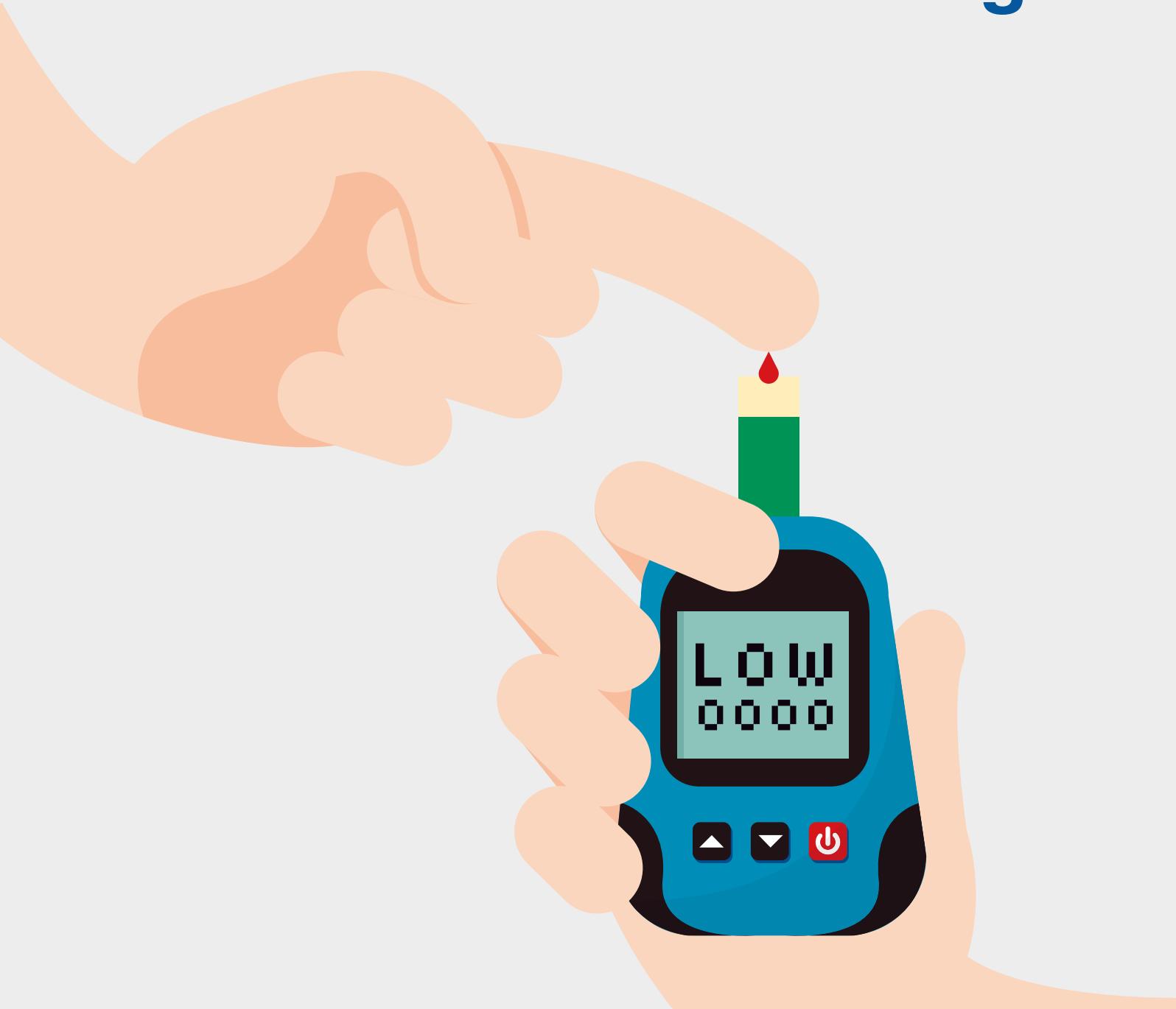
**Pastikan anda tidak putus obat,  
dan memiliki stok obat  
yang mencukupi.**



# Jika Anda Penderita Diabetes

---

**Cek berkala tekanan darah,  
dan kadar gula tubuh anda.**



# Jika Anda Memakai Inhaler

---

**Pakailah seperti biasa,  
segera hubungi dokter  
jika anda demam, dan  
sesak nafas tidak membaik.**



# Mintalah Bantuan Keluarga Untuk

---

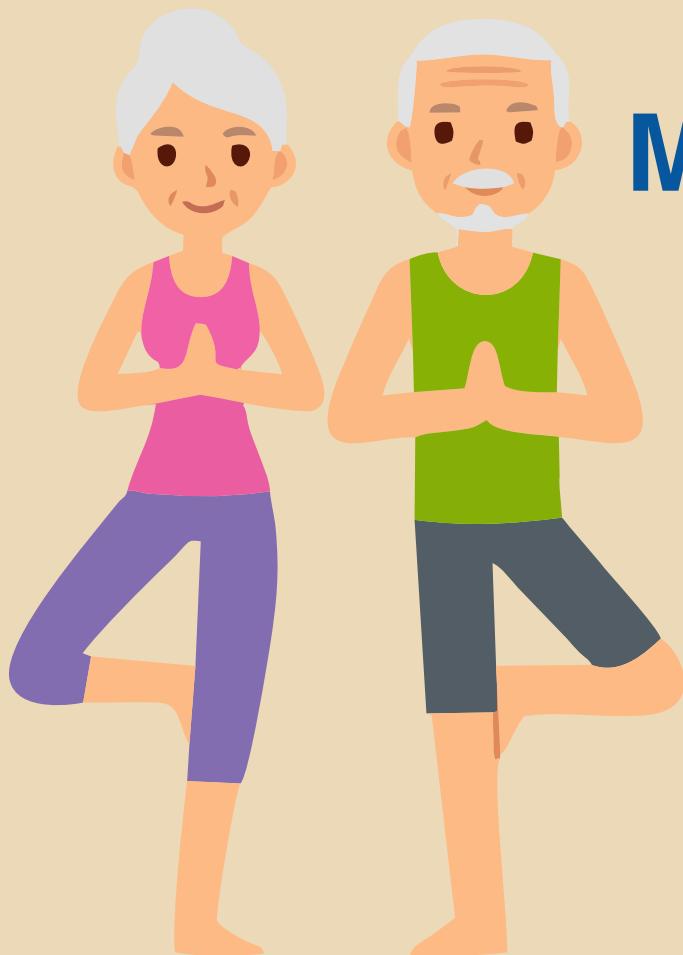
**Keluar rumah membelikan •  
kebutuhan pribadi anda.**

**Mendapatkan informasi terkait •  
COVID-19, seperti  
cara mengakses  
bantuan medis,  
dimana fasilitas kesehatan  
yang bisa diakses.**



# Agar Tidak Bosan, Anda Bisa Melakukan

---



- Gerak Badan •
- Senam •
- Yoga •
- Latihan Pernafasan •
- Membaca Buku/Majalah •
- Mendengarkan Musik Favorit •
- Melakukan Hobi •
- Berkebun •
- dll. •

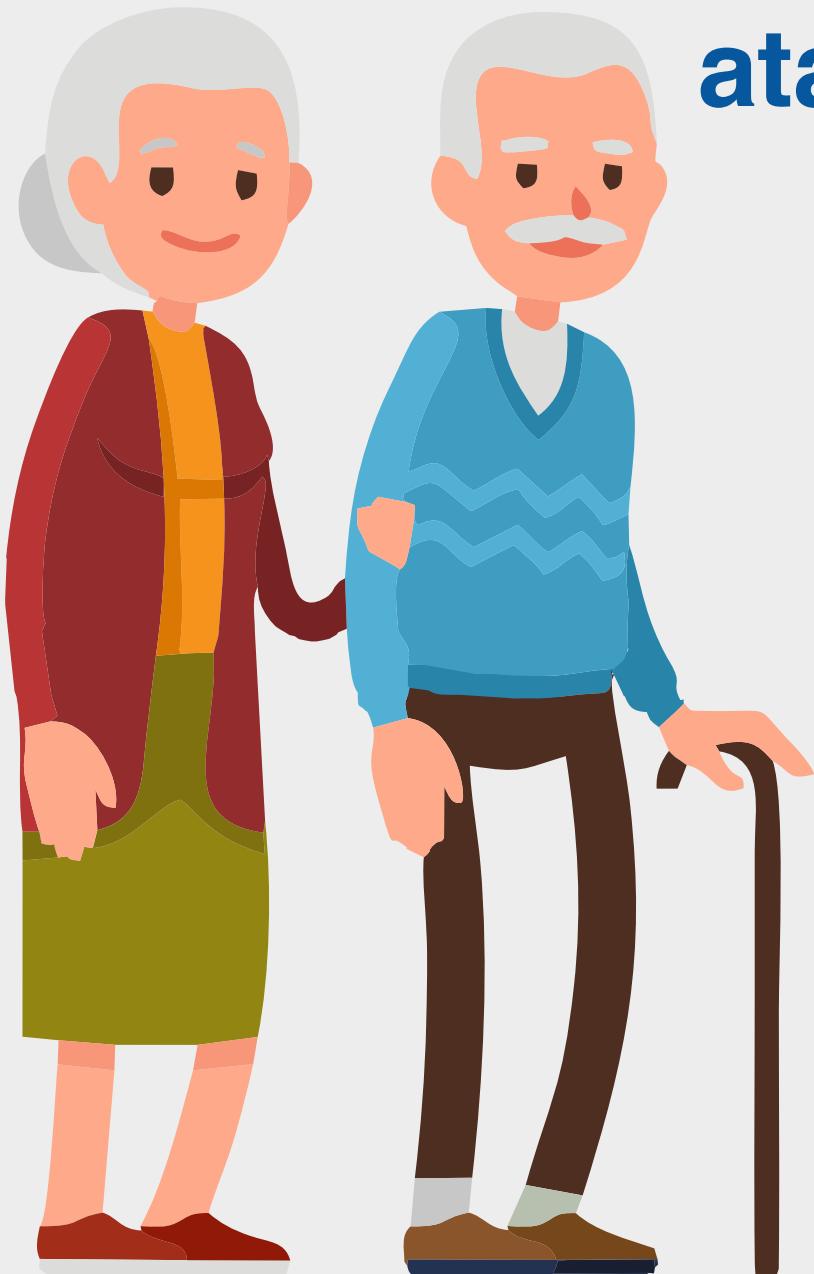
# Membantu Lansia



# Perhatikan Disekitar Anda

---

**apakah ada lansia terlantar/  
hidup sendiri/ miskin/  
memiliki penyakit dementia  
atau disabilitas psikososial.**



# Lansia Dengan Dementia

---

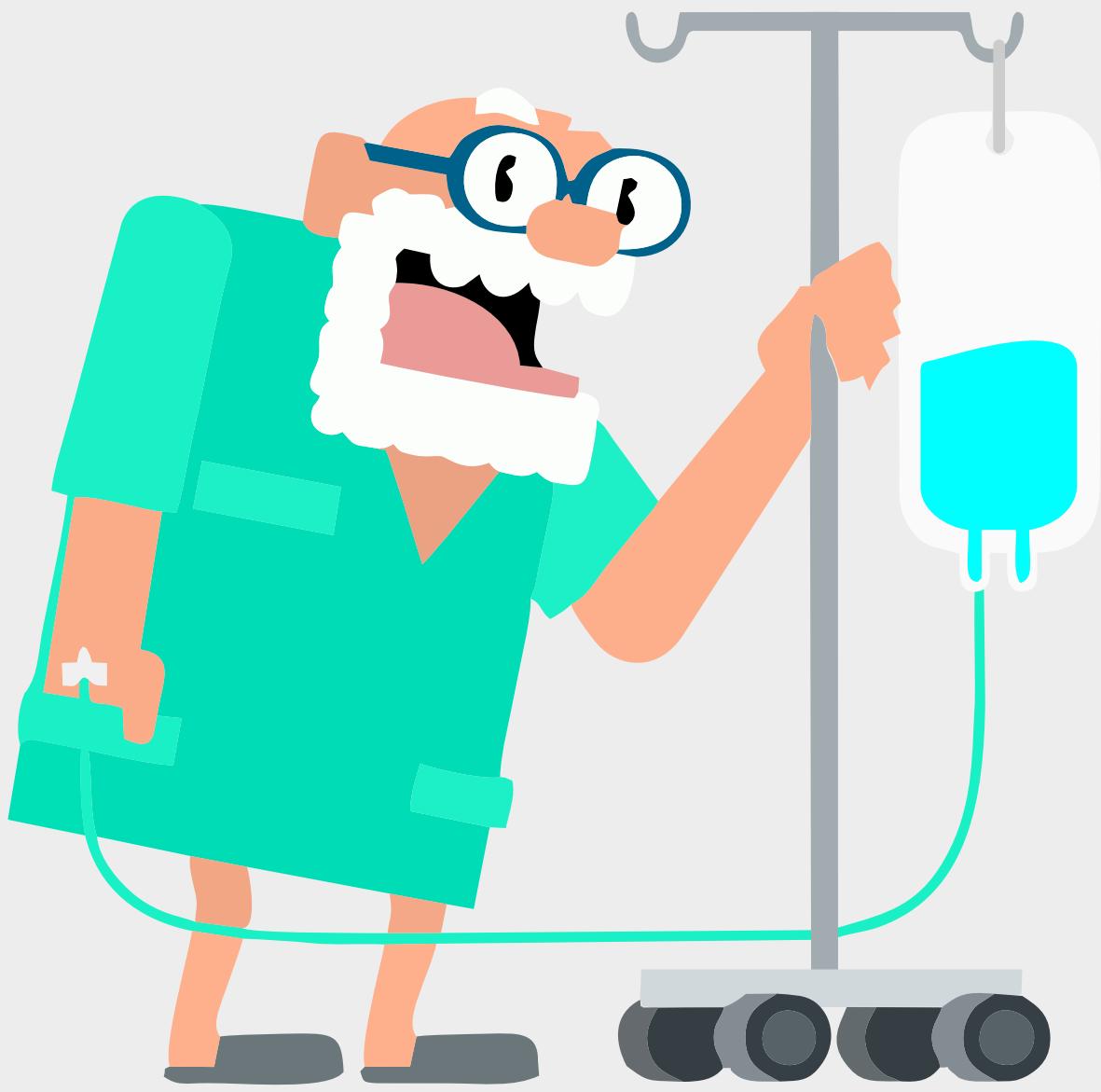


**harus mendapat informasi  
dengan cara yang  
mudah dipahami dan  
perlu mendapat dukungan  
agar tidak stress  
dan khawatir.**

# Lansia Dalam Isolasi

---

harus mendapat informasi yang sebenarnya mengenai resiko yang mungkin terjadi dan peluang untuk sembuh,



# Instruksi Mengenai Cara Penggunaan Masker

---

dan desinfektan, dll  
harap dikomunikasikan  
dengan sabar,  
jelas dan dipahami.



# Jika Lansia yang tinggal di Panti mengalami gejala

---

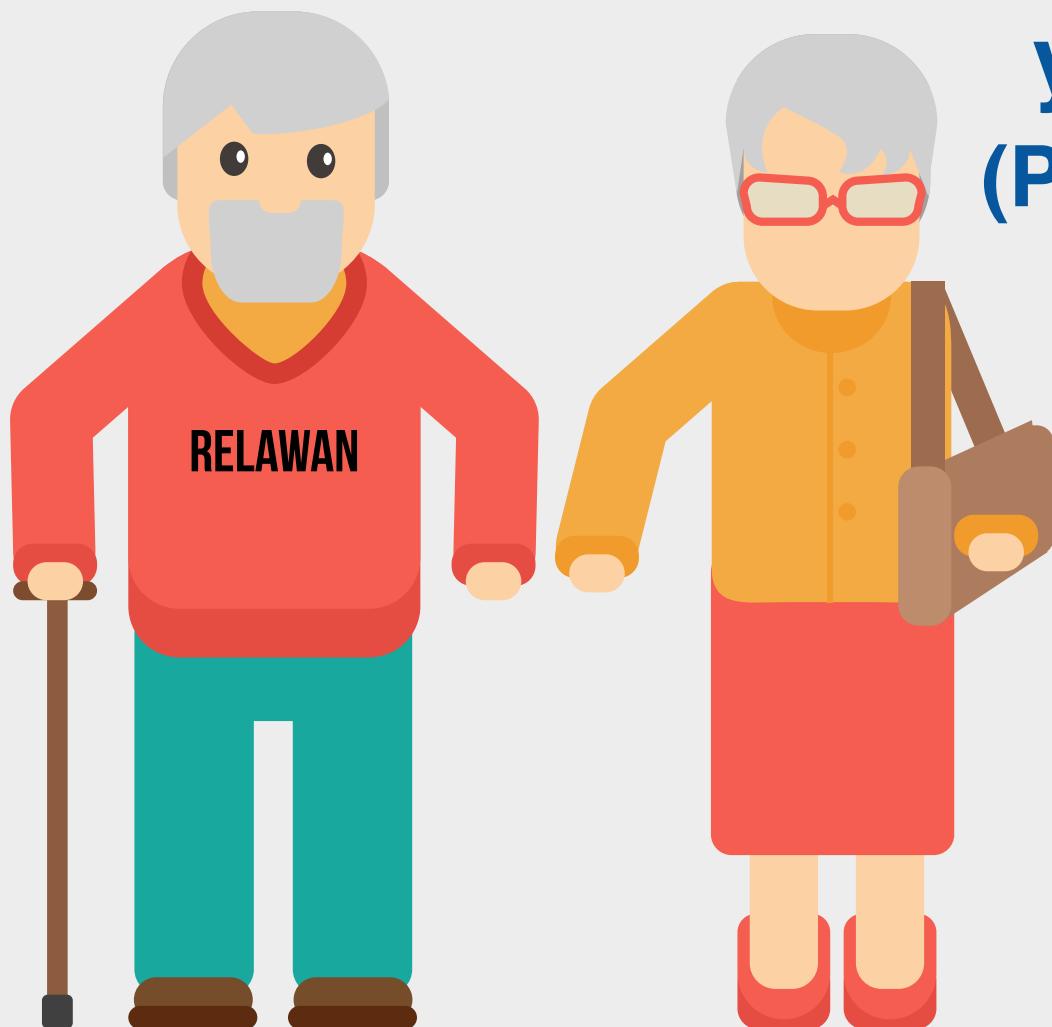
**lakukan isolasi mandiri dengan memindahkan ke kamar pribadi dan tunjuk perawat khusus untuk merawat lansia tersebut.**



# Libatkan Lansia

---

**yang memiliki keahlian, pengalaman dan kekuatan untuk menjadi relawan dalam respon COVID-19. Lansia dapat memberikan dukungan sebaya, maupun dukungan pengasuhan anak bagi tetangga yang sedang dikarantina (Pasien Dalam Pengawasan).**



**Disusun oleh YAKKUM Emergency unit  
dari Covid19 Advice for Older People  
(Help Age International),  
Covid19 Guideline for care homes  
for older people  
(Help Age International)  
dan Briefing note on addressing mental health  
and psychosocial aspects  
of COVID-19 Outbreak- Version 1.1  
(Inter-Agency Standing Committee)**