

PANDUAN COVID-19 UNTUK LANSIA



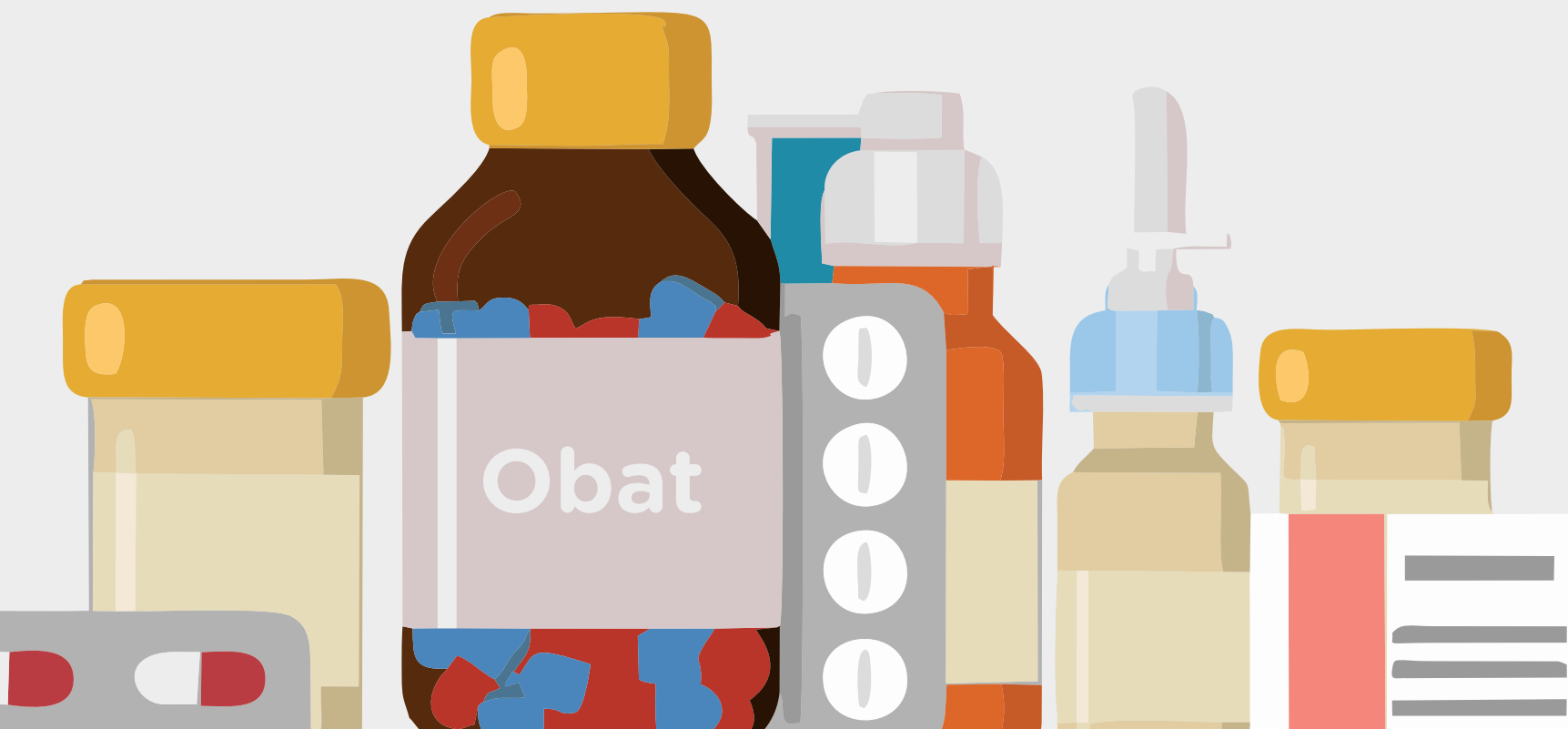
Jaga Pola Hidup Sehat

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.**



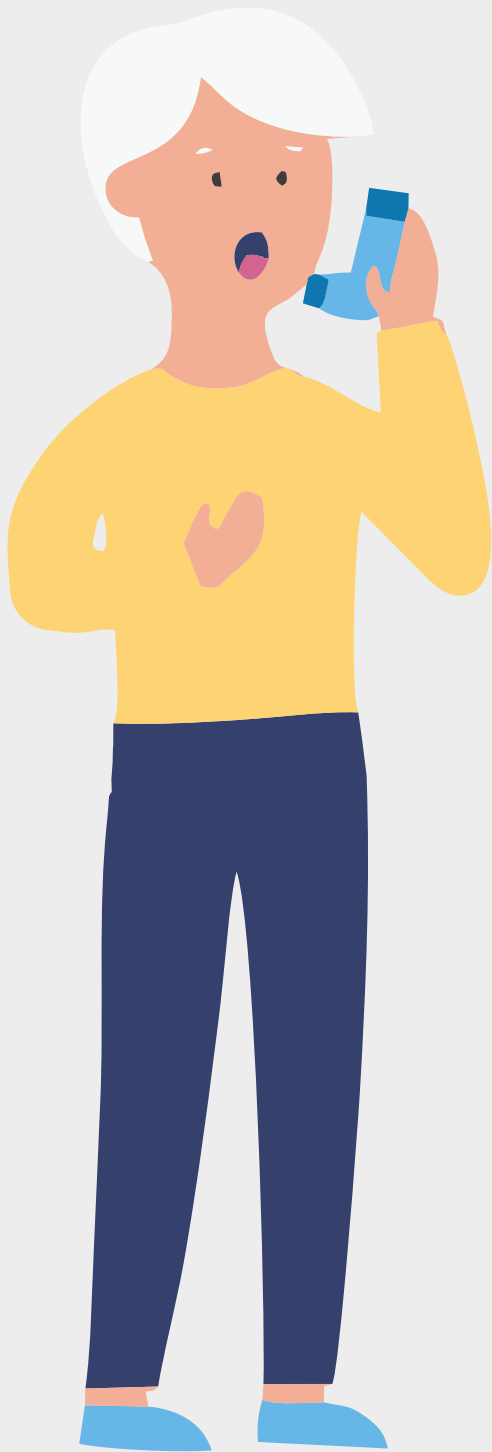
Jika Anda Penderita Diabetes

**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.**



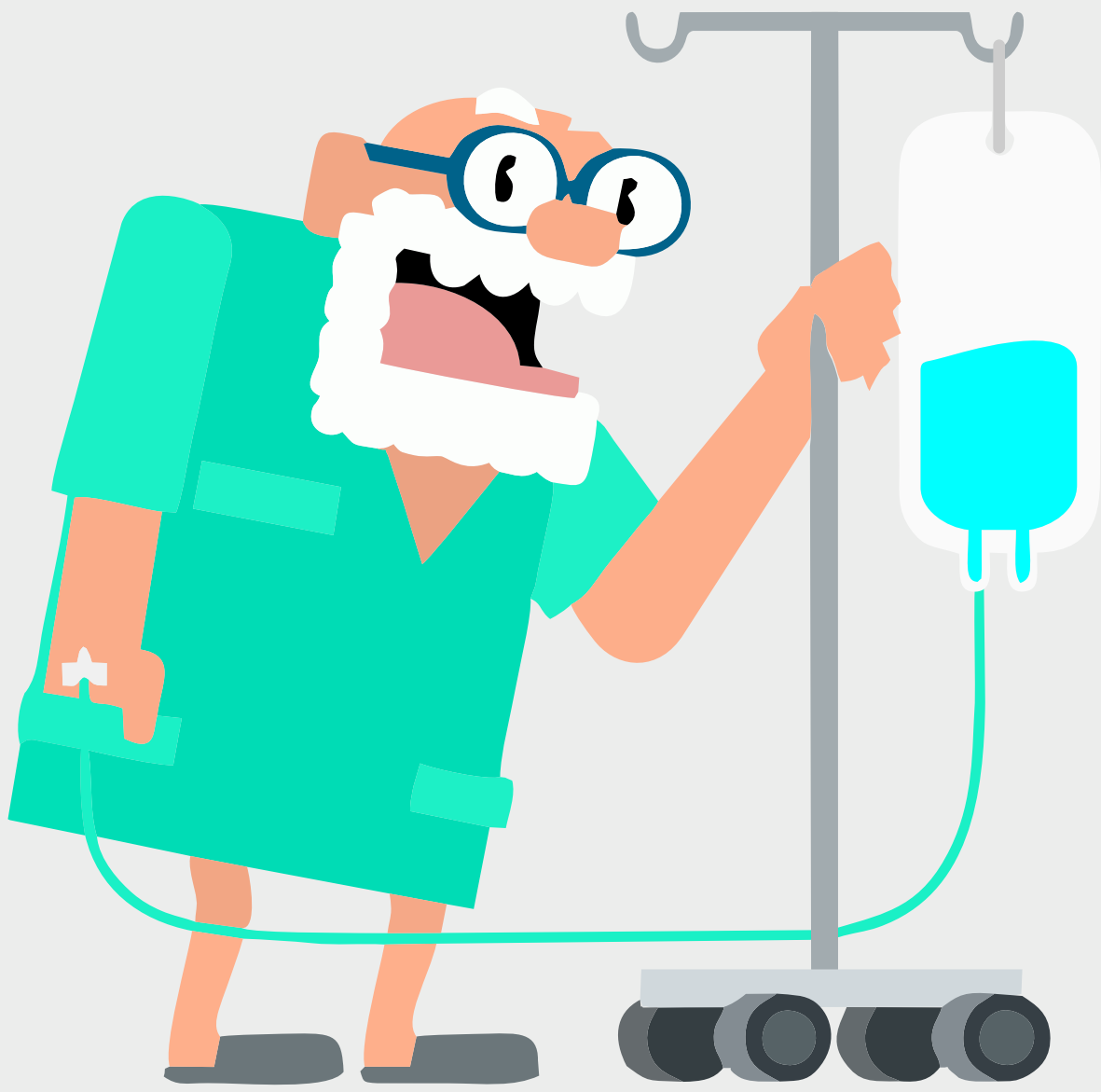
Lansia Dengan Dementia



**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,



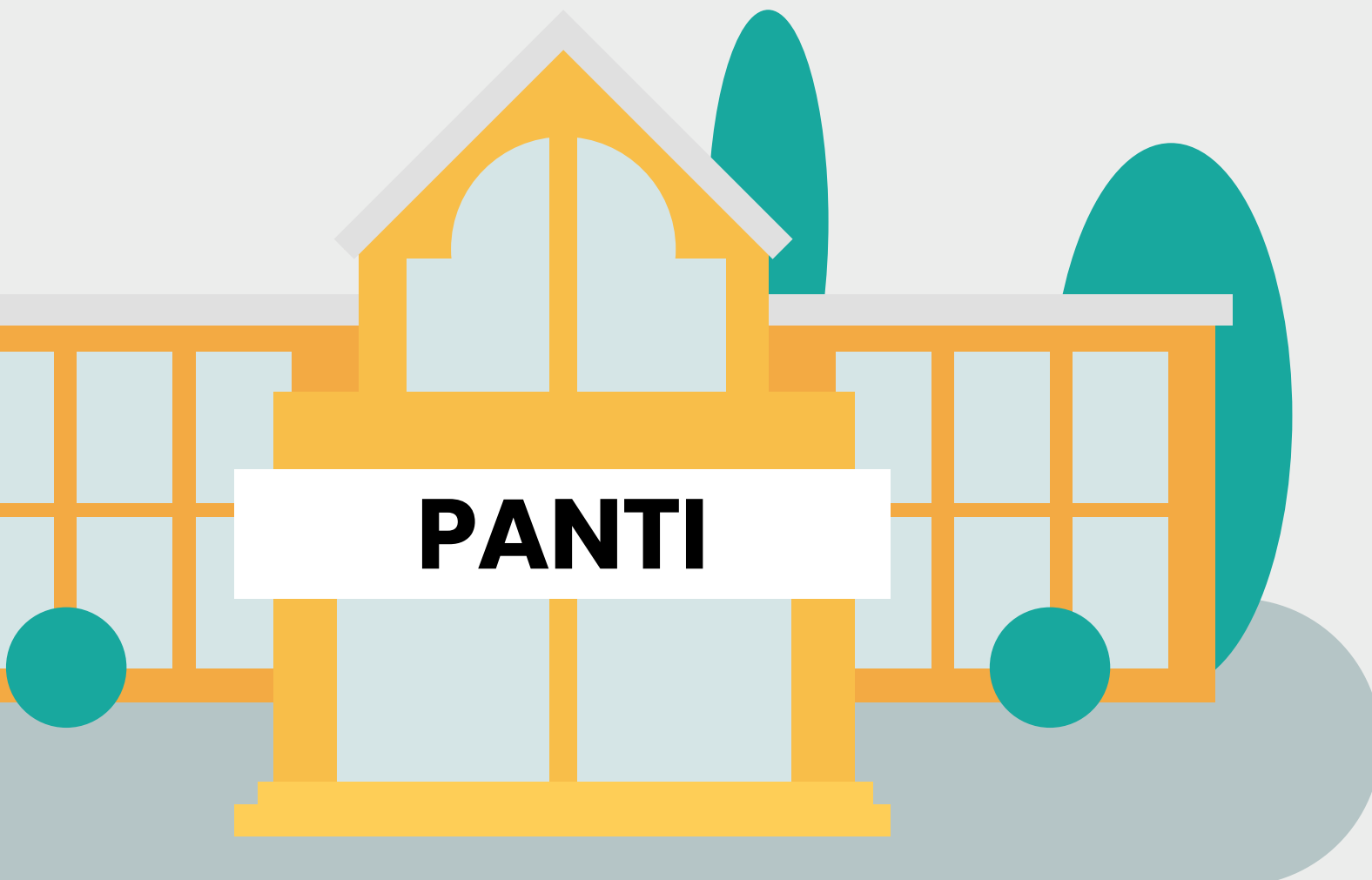
Instruksi Mengenai Cara Penggunaan Masker

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



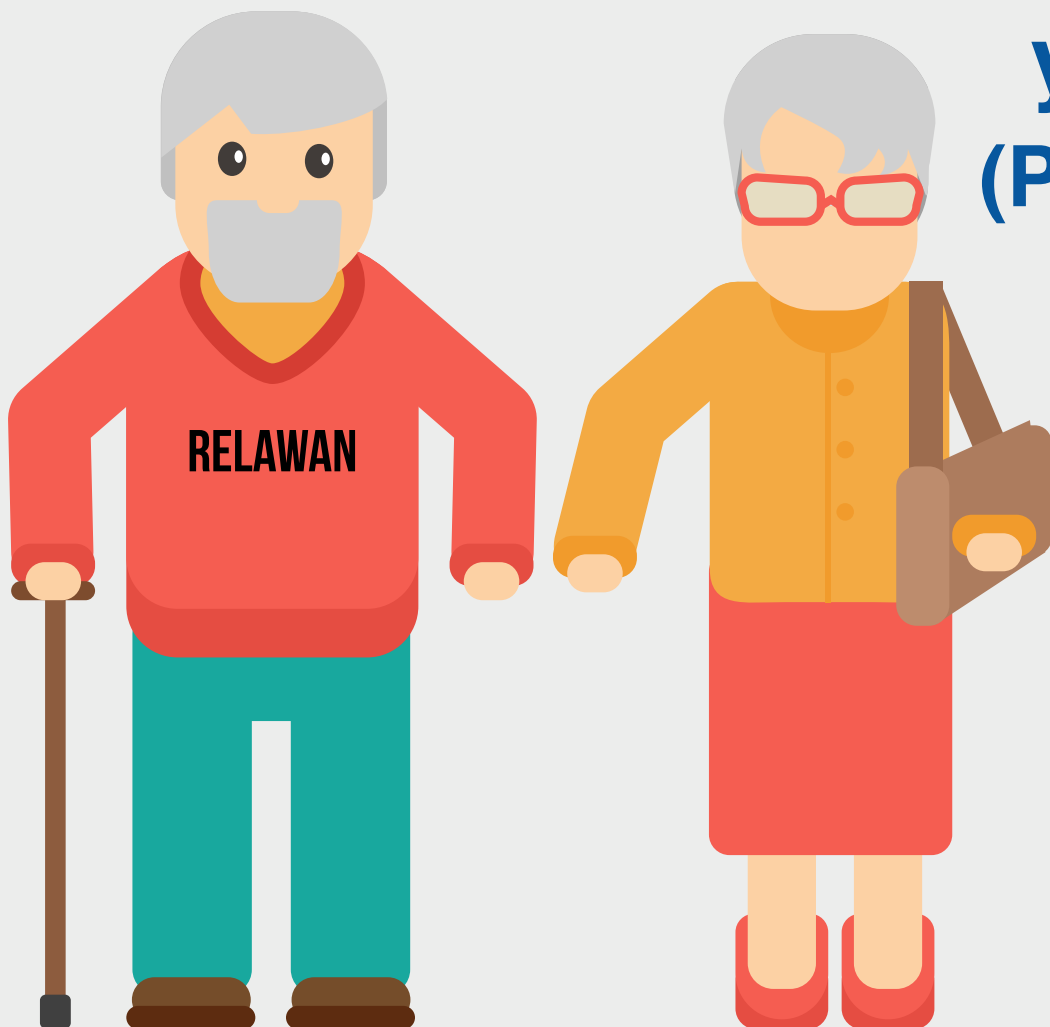
Jika Lansia yang tinggal di Panti mengalami gejala

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)**