

Perawatan Sederhana lansia dengan Risiko Jatuh

1. Rentang pergerakan sendi Kegiatan untuk mempertahankan fungsi sendi

Tujuan

1. Mempertahankan fungsi gerakan sendi
2. Memulihkan fungsi sendi dan kekuatan otot

Perhatikan

Jangan dilakukan kalau ada yang bengkak dan luka
Lakukan setiap gerakan 8X dalam satu hari dilatih 2X

2. Latihan keseimbangan

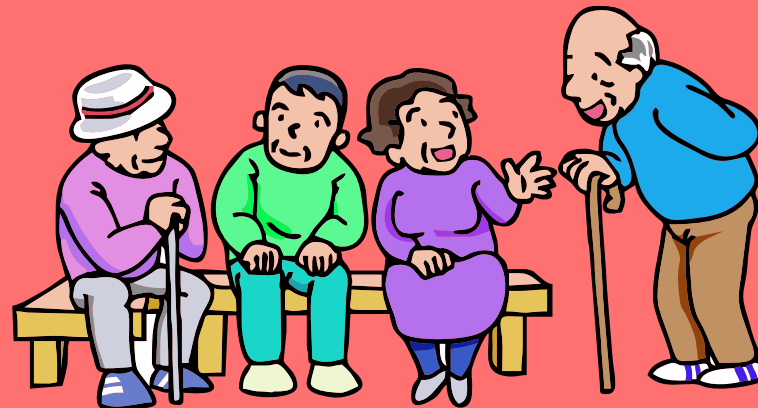
Latihan yang melibatkan seluruh tubuh dalam bergerak untuk memelihara, meningkatkan, dan mengembalikan keseimbangan tubuh

Tujuan

1. Meningkatkan keseimbangan
2. Mengurangi rasa cemas untuk terjatuh dan mengurangi risiko jatuh

Perhatikan

Jangan lakukan jika sedang bengkak, patah tulang, dan luka pada bagian tubuh yang dilatih Kepala berat



Modifikasi lingkungan

1. Bantu nenek dalam berpindah
2. Benar meletakan barang-barang
3. Penggunaan karpet/sandal kasar di kamar mandi
4. Pertahankan agar lantai tidak licin
5. Penerangan yang cukup

Fasilitas Kesehatan

1. Puskesmas
2. Klinik
3. Rumah sakit

Manfaat:

1. Memberikan informasi kesehatan
2. Memberikan pengobatan
3. Membantu meningkatkan kesehatan



RESIKO JATUH PADA LANSIA



Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien

rsp.unand.ac.id [f Rumah Sakit Unand](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) [i rumahsakitunand](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) [t rumahsakitunand](https://www.tiktok.com/@rumahsakitunand)

Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

Pengertian Anemia

Lansia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari 60 tahun.

Perubahan yang terjadi pada lansia

- ⇒ Berkurangnya kepadatan tulang
- ⇒ Menurunnya fungsi panca indera
- ⇒ Menurunnya kemampuan syaraf

Risiko yang dapat dialami lansia

1. Penurunan keseimbangan
2. Gerak sendi terbatas
3. Meningkatnya risiko jatuh
4. Penurunan tinggi badan (bungkuk)

Penyakit yang mempengaruhi pergerakan lansia

1. Penyakit tulang dan sendi (asam urat dan osteoporosis)
2. Gangguan pengelihatn
3. Gangguan keseimbangan tubuh

Jatuh

Kejadian tidak disengaja yang mengakibatkan terbaring ke titik terendah

Penyebab Jatuh

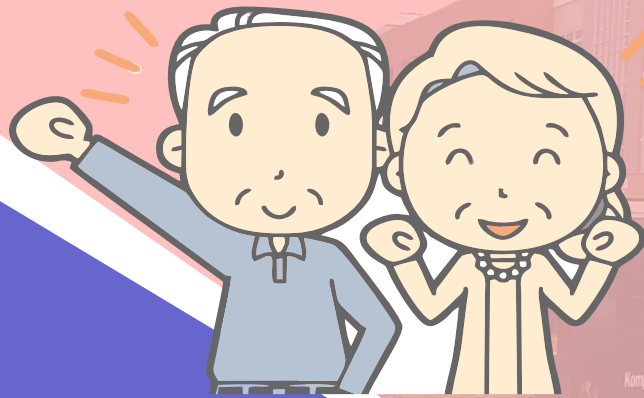
1. Usia
2. Jenis kelamin
3. Penyakit
4. Pandangan kabur
5. Masalah otot dan sendi
6. Kurang aktivitas
7. Pernah jatuh
8. Lantai licin
9. Dataran tidak rata
10. Penerangan kurang
11. Lingkungan yang tidak dikenal
12. Barang berantakan

Penyebab Jatuh

1. Ciptakan lingkungan yang aman
2. Berhati-hati saat berpindah
3. Letakkan barang-barang yang diperlukan mudah dijangkau
4. Pakai sandal jepit kasar dikamar mandi
5. Perhatikan penerangan dan pencahayaan di rumah
6. Jangan biarkan ada kabel listrik menjuntai kemana-mana
7. Jangan biarkan pulpen, mainan cucu, gelas plastik berserakan dilantai
8. Hindari penggunaan perabotan yang beroda
9. Olahraga yang rutin
10. Menggunakan alat bantu jalan yang tepat

Akibat Jatuh

1. Nyeri, luka
2. Masalah tulang dan otot
3. Patah tulang lengan, pinggul, kaki
4. Cedera kepala
5. Kematian



RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS
Komplek Kampus UNAND Lida, Padang, -4761008, email: rsa@unand.ac.id, website: rsa.unand.ac.id

