

KESIHATAN & PERUBATAN

Penjagaan di rumah bagi pesakit demensia tahap lanjut

Ringankan derita pesakit warga emas dan bolehkan mereka terima rawatan dalam persekitaran selesa

Penjagaan paliatif bertujuan meningkatkan mutu kehidupan, meringankan penderitaan warga emas yang menghidap penyakit tahap akhir, serta membolehkan mereka menerima rawatan dalam persekitaran yang selesa. – Foto ADOBE STOCK



DR NUR FARHAN ALAMI

KAJIAN KES: 'CIK S', WARGA EMAS PENGHIDAP DEMENSIA

‘Cik S’ (nama samaran) telah mengalami demensia sejak 10 tahun lalu. Wanita berusia 90 tahun itu dahulunya aktif, gemar memasak dan menjahit. Tanda awal demensia yang dialaminya termasuk lupa-lupa dan keliru sehingga mencampurkan resipi ketika memasak. Lama-kelamaan, anak perempuannya yang tinggal bersamanya mula mengambil alih urusan rumah dan kewangan. Sejak beberapa tahun lalu, Cik S memerlukan lebih pertolongan untuk melaksanakan tugas asas harian seperti berpakaian, makan, dan mandi. Beliau juga tidak dapat mengawal pembuangan air dan perlu memakai lampin sepanjang masa. Keupayaannya untuk berkomunikasi semakin terhad, namun kadangkala masih memberi respons seperti ‘ya’ atau ‘tidak’ dalam perbualan. Ketika makan, beliau kerap membiarkan makanan tersimpan di dalam mulut untuk jangka masa yang lama, mungkin kerana terlupa untuk menelannya. Sepanjang 2024 sahaja, Cik S sudah tiga kali dimasukkan ke hospital kerana radang paru-paru atau pneumonia. Baru-baru ini, beliau mengalami luka atau dikenali sebagai *bedsore* akibat tidak berjalan dan berbaring di katil untuk jangka masa yang panjang. Ketika demamnya berulang, anak perempuannya memutuskan pada waktu itu untuk tidak membawanya ke hospital. Namun, beliau berasa buntu kerana tidak terlatih dari segi perubahan dan kurang pasti cara menjaga ibunya di rumah.

APA KATA DOKTOR GERIATRIK

Warga emas ingin luangkan sisa hidup di rumah
Bilakah masa yang tepat untuk mengataskan ‘cukup’? Persoalan ini sering berlegar di fikiran saya. Sebagai seorang doktor geriatrik di kawasan kejiranan, saya kerap mengunjungi pesakit di rumah mereka. Saya memilih untuk membuka klinik di Kembangan kerana saya membesar di kampung itu, dan kawasan itu sentiasa dekat di hati saya. Salah satu tujuan utama saya membuka klinik di kawasan kejiranan juga adalah untuk mengelakkan warga emas daripada dimasukkan ke hospital. Sepanjang 18 tahun pengalaman saya di hospital, satu perkara yang saya pasti ialah warga emas tidak menyukai hospital. Warga emas ingin meluangkan sisa kehidupan mereka di rumah.

Penjagaan paliatif
Sebahagian warga emas menghidap penyakit tahap akhir yang tiada penawar, termasuk Alzheimer dan demensia lanjutan. Gangguan progresif pada otak akibat penyakit itu menyebabkan mereka semakin bergantung kepada bantuan orang lain untuk melakukan tugas harian asas seperti mandi, makan, berpakaian, dan pergi ke tandas. Kesedaran terhadap persekitaran mereka berkurang, dan keupayaan untuk menyampaikan kehendak serta keperluan juga terbatas. Mereka sering mengalami luka katil (*bedsore*), mudah dijangkiti penyakit, dan perlu berulang-alik ke hospital. Keadaan itu serupa dengan apa yang dialami oleh Cik S. Pada ketika inilah, penjaga boleh mempertimbangkan penjagaan paliatif yang

mengutamakan keselesaan pesakit. Penjagaan ini bertujuan meningkatkan mutu hidup dan meringankan penderitaan warga emas yang menghidap penyakit tahap akhir. Konsep penjagaan ini perlu dijelaskan dengan mendalam kepada penjaga pesakit demensia lanjutan kerana sudah tentu mereka mahukan ibu atau ayah mereka berasa selesa, tanpa perlu menanggung kesakitan atau ketidakselesaan. Bagi sesetengah keluarga, keselesaan bagi orang tersayang bermaksud memastikan mereka menerima penjagaan dan menghembuskan nafas terakhir di rumah. Dengan keputusan untuk tidak memasukkan warga emas ke hospital, penjaga boleh menghubungi doktor pakar geriatrik untuk menilai keadaan pesakit melalui lawatan ke rumah. Tidak dapat dielakkan, kadangkala akan timbul perasaan bersalah dalam hati penjaga kerana seolah-olah mereka menghalang orang tua mereka daripada menerima rawatan perubatan menyeluruh di hospital. Justeru, penting untuk para penjaga diajar mengenai gejala yang mungkin ditunjukkan oleh warga emas di rumah, cara menangani gejala tersebut, serta jenis rawatan yang tersedia.

Perancangan penjagaan lanjut
Untuk merangka pelan penjagaan yang menyeluruh bagi warga emas, doktor perlu meneliti sejarah perubatan dan penilaian kesihatan mereka. Langkah ini diikuti dengan proses kerjasama antara keluarga dengan pasukan perubatan untuk merangka pelan penjagaan berdasarkan matlamat penjagaan yang telah ditentukan. Proses ini dikenali sebagai perancangan penjagaan lanjutan.

Antara perkara yang akan dibincangkan dalam pelan penjagaan termasuk jenis rawatan yang akan ditawarkan, serta rancangan pemakanan dan penghidratan. Apabila penjaga telah memutuskan untuk menjaga pesakit warga emas di rumah dan merangka pelan penjagaan bersama kakitangan perubatan, rasa bimbang mereka pasti berkurang. Ini juga meningkatkan keyakinan penjaga dalam menangani gejala pesakit demensia lanjutan dan mengetahui langkah yang perlu diambil serta pihak yang boleh dihubungi jika berlaku kecemasan. Jururawat kemudian akan mengajar penjaga kemahiran seperti mengurus pemakanan pesakit, cara menyuap yang betul, menjaga kulit mereka supaya luka katil dapat dielakkan dan membersihkan mulut mereka dengan baik untuk mencegah radang paru-paru. Ini memastikan penjagaan di rumah dioptimalkan dan mencegah kerumitan lain yang kerap timbul apabila pesakit tidak mampu menjaga diri mereka sendiri. Selepas mengalami masalah kesihatan yang serius, pesakit tahap akhir biasanya akan kembali stabil – demam mereka beransur reda dan pulih daripada jangkitan – sebelum kitaran masalah kesihatan itu berulang semula. Fasa stabil itu adalah waktu yang terbaik untuk menentukan cara pengurusan ubat pesakit. Pakar farmasi dalam pasukan saya akan meneliti senarai ubat pesakit dan menentukan ubat-ubatan yang sesuai untuk diteruskan serta yang perlu dihentikan. Apabila usia pesakit meningkat, keperluan perubatan mereka turut berubah, maka ubat-ubatan mereka perlu disesuaikan mengikut keadaan.

Cabaran dan harapan keluarga

Beban emosi dan tekanan psikologi yang dihadapi oleh penjaga sangat berat, terutama apabila pesakit mengalami komplikasi kesihatan. Oleh itu, bergantung kepada keadaan, pakar psikologi dalam pasukan saya akan menawarkan terapi kepada anggota keluarga yang tertekan. Penjagaan sering kali menjadi tanggungjawab wanita yang mengimbangi pelbagai peranan. Namun, sejak kebelakangan ini, saya melihat semakin ramai lelaki yang mengambil peranan sebagai penjaga. Setiap keluarga mempunyai keperluan berbeza. Dengan bantuan pasukan saya, kami akan dapat menyesuaikan penjagaan berdasarkan kemampuan dan keupayaan setiap keluarga. Menjaga pesakit di tahap akhir di rumah adalah tugas kompleks yang memerlukan sokongan lebih daripada sekadar doktor. Justeru, saya perlu bekerja rapat dengan pasukan yang terdiri daripada jururawat, pakar farmasi, dan karyawan penjagaan kesihatan bersekutu yang lain. Sebagai satu pasukan, kami dapat membantu keluarga menyediakan penjagaan di rumah yang selesa dan optimum untuk pesakit. Berdasarkan pengalaman saya, keluarga yang memilih penjagaan di rumah kerap berasa tinggal di rumah selari dengan matlamat penjagaan yang mereka inginkan. Apabila ‘cukup’ juga membawa makna ‘penjagaan yang mencukupi’. Mereka berasa puas kerana telah berusaha sebaik mungkin untuk menjaga insan yang mereka sayangi dalam suasana rumah yang selesa.

► Penulis pakar perubatan geriatrik.

Sarapan, rutin harian bantu bapa harungi demensia

► NIZAM ISMAIL
nizam@sph.com.sg

Hidup bersama individu yang menghidap demensia memerlukan bukan sahaja kesabaran ketabahan, kasih sayang dan perancangan yang teliti, malah kefahaman mendalam tentang penyakit ini. Bagi Encik Ahmad (bukan nama sebenar), 45 tahun, perjalanan itu bermula sejak ayahnya, Encik Ismail (bukan nama sebenar), didiagnosis dengan demensia pada 2009. Sejak itu, hidupnya berubah sepenuhnya. Encik Ahmad telah menjadi tulang belakang keluarganya, dengan tumpuan utama memastikan ayahnya dapat menjalani kehidupan dengan penuh bermaruah dan memberikan penjagaan penuh kasih dan berasaskan pengetahuan. Encik Ahmad telah meninggalkan kerjayanya untuk menjadi penjaga sepenuh masa bagi ayahnya, serta membantu ibunya, Cik Timah (nama samaran), yang kini berusia 79 tahun. “Menjaga ayah saya bukanlah beban tetapi satu peluang untuk membalas jasa...,” ujar Encik Ahmad dengan nada rendah hati. Sarapan pagi, kegiatan harian yang kelihatan remeh bagi kebanyakan orang, menjadi detik penting dalam rutin ayahnya. Setiap pagi, bau kopi panas yang disediakan oleh ibunya membangunkan Encik Ismail. “Kopi itu bukan sekadar minuman, malah simbol rutin yang memberi kestabilan kepada ayah saya,” jelas Encik Ahmad. Kegiatan sederhana seperti menuang kopi dari termos melatih kekuatan genggaman, yang penting untuk mengekalkan keupayaan motor halus. Sarapan pagi juga melibatkan penyusunan kutleri makan dan makanan oleh Encik Ismail sendiri. Dengan penutup balang makanan tertutup, Encik Ismail perlu membukanya sendiri, satu usaha kecil yang memperkukuh rasa berdikari. Encik Ahmad dan ibunya telah menyesuaikan flat tiga bilik mereka untuk memastikan persekitaran yang selesa dan menyokong keperluan Encik Ismail. Di ruang tamu, kerusi selesa dikelilingi oleh kenangan lama seperti foto keluarga dan radio kegemaran menjadi sudut kegemaran Encik Ismail. “Memori visual seperti foto keluarga membantu ayah saya mengaitkan masa lalu dengan masa kini, satu cara untuk merangsang minda,” ujar Encik Ahmad. Stesen radio Warna yang sering dimainkan bukan sahaja menghiburkan bahkan turut melibatkan motor halus melalui pemutar kawalan suara, yang memerlukan sentuhan halus. Encik Ahmad memahami bahawa setiap pesakit demensia adalah unik, dan penjagaan perlu disesuaikan dengan keperluan individu.

Fahami Demensia

Demensia adalah kehilangan ingatan dan kebolehan kognitif lain yang mengganggu fungsi harian. Ia bukan penyakit tunggal, tetapi sekumpulan gejala yang timbul akibat beberapa penyakit, termasuk Alzheimer. Demensia berlaku akibat perubahan otak yang tidak normal.

Punca dan gejala

- Punca:** Kerosakan sel otak yang mengganggu komunikasi antara sel, menghalang fungsi normal otak.
- Gejala:** Kemahiran berfikir merosot menjejaskan kehidupan harian dan keupayaan berdikari, serta mempengaruhi tingkahlaku, emosi, bahasa, dan hubungan sosial.

Jenis-jenis demensia

- Penyakit Alzheimer:** Penyebab utama demensia, 60-80% kes. Mengakibatkan kehilangan memori dan gangguan fungsi otak.
- Demensia Vaskular:** Disebabkan oleh pendarahan mikroskopik atau tersumbat saluran darah otak.
- Demensia Campuran:** Gabungan beberapa jenis perubahan otak.

Faktor risiko

- Usia kerap menjejaskan (lebih 65 tahun dan ke atas)
- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Diabetes
- Berat badan berlebihan
- Merokok
- Kurang aktiviti fizikal
- Kesunyian
- Kemurungan

Faktor lain

- Masalah tiroid
- Kekurangan vitamin
- Pengaruh ubat-ubatan
- Tekanan kehidupan

Nota: Demensia sering dikelirukan dengan “kecelaruan minda usia tua,” iaitu kepercayaan bahawa kemerosotan mental adalah sebahagian daripada penuaan normal.



Tanda awal demensia

- Masalah ingatan jangka pendek:** Lupa perkara kecil atau kejadian terbaru.
- Sukar urus kewangan:** Mengurus bil atau perbelanjaan.
- Kehilangan orientasi tempat:** Tersesat atau tidak ingat jalan pulang.
- Sukar rancang atau buat keputusan.**
- Sulit berkomunikasi:** Masalah mengikuti perbualan atau mencari kata.
- Perubahan ‘mood’ dan tingkahlaku:** Cemas, sedih, atau marah akibat hilang ingatan.

Demensia berkembang secara progresif, dan gejala akan bertambah teruk. Jangan abaikan perubahan pada ingatan atau kemahiran berfikir – dapatkan rawatan segera.

Cara diagnosis demensia

Tiada ujian tunggal untuk diagnosis demensia. Ia bergantung pada sejarah perubatan, pemeriksaan fizikal, ujian makmal, dan perubahan dalam fungsi harian. Kadang-kadang, pemeriksaan lanjut oleh pakar diperlukan.

“Saya belajar untuk tidak terlalu tegas dengan jadual harian ayah. Lebih penting untuk memberi beliau rasa kawalan ke atas rutinyanya sendiri,” kata Ahmad. Salah satu keputusan penting yang Encik Ahmad lakukan adalah mengekalkan tombol pintu tradisional di rumah mereka walaupun ada yang menyarankan penggunaan pemegang tuit (*lever handle*). “Tombol pintu ini menjadi latihan fizikal yang penting untuk tangan ayah saya. Selagi beliau mampu menggunakannya, saya tidak akan ubah. Semua benda kecil itu, daripada meletak gambar hingga susunan perabot, memberi impak besar kepada ayah saya,” ujar Encik Ahmad. Di ruang tamu, Encik Ismail menemui alat pengukur tekanan darahnya, pil yang perlu diambil, dan akhbar *Berita Harian* yang menjadi topik perbualan bersama keluarga dan rakan-rakan. Kegiatan itu bukan sahaja mengekalkan rasa berdikari malah menggalakkan interaksi sosial. Di sebalik dedikasinya, Encik Ahmad menghadapi tekanan emosi dan kewangan. Ketika ibu Encik Ahmad disahkan menghidap barah buah dada pada tahun yang sama, keluarga mereka berhadapan dengan kos perubatan yang tinggi tanpa insurans. Encik Ahmad terpaksa menjual barang berharga seperti piring hitam kegemarannya dan barang kemas ibunya untuk menampung kos ubat demensia yang tidak disubsidi ketika itu. “Tekanan ini membawa saya ke jurang kemurungan,” kata Ahmad. “Tetapi sokongan daripada komuniti penjaga lain membantu saya untuk bangkit semula.” Pengetahuannya tentang demensia juga mempengaruhi cara beliau merancang penjagaan. Beliau sering merujuk kepada panduan daripada organisasi seperti Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) dan Dementia Singapura untuk mendapatkan idea yang lebih baik. Encik Ahmad juga menekankan pentingnya meluangkan masa bersama orang tersayang. “Rahsianya adalah masa bermutu. Dengan masa itu, saya dapat memahami keperluan ayah saya dan menyesuaikan penjagaan saya. “Masa bermutu itu membolehkan kami memahami keperluan mereka yang berubah-ubah. Ia juga membantu mengembalikan maruah dan rasa berdikari kepada mereka,” tambahnya. Encik Ahmad bukan sahaja seorang anak yang baik, malah juga seorang penjaga yang berilmu. Dedikasinya telah membolehkan ayahnya, yang menghidap demensia, menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan berdikari. “Tugas ini tidak mudah, tetapi ganjarannya tidak ternilai,” kata Encik Ahmad.