

Penderita Alzheimer Alami Pemendekan dan Pengerasan Otot

ALZHEIMER adalah jenis demensia paling umum. Istilah umum untuk penurunan kemampuan mental. Menurut Asosiasi Alzheimer, tiga tahap umum alzheimer membantu menentukan tingkat keparahan gejala dan perkembangan penyakit:

Ringan (tahap awal): gejala ringan, mudah lupa. **Sedang (tahap tengah):** Gejala yang melumpuhkan, diperlukan perawatan lebih lanjut. **Berat (tahap akhir):** perubahan perilaku dan kepribadian yang signifikan, kurangnya kesadaran.

Dalam tinjauan medisnya, Susan W Lee DO menyatakan, tidak semua dokter menggunakan sistem penentuan stadium yang sama. Ada dokter yang mungkin menggunakan sistem paling mereka kenal.

Mungkin hanya mengetahui risiko penyakit alzheimer karena riwayat keluarga, atau jika dokter mengidentifikasi biomarker yang menunjukkan risiko. Jika berisiko terkena, dokter akan menanyakan tentang kesulitan mengingat. Biasanya tidak ada gejala yang terlihat selama tahap pertama, yang dapat berlangsung selama bertahun-tahun atau puluhan tahun.

Namun riset menunjukkan, perubahan sedang terjadi di otak Anda. Akumulasi abnormal sejenis protein dalam cairan di sekitar otak dan sumsum tulang belakang memiliki kaitan dengan penyakit alzheimer. Perubahan kadar protein ini dapat terjadi sebelum gejala muncul.

Penyakit alzheimer terutama menyerang orang-orang berusia di atas 65 tahun. Pada usia ini, wajar jika mengalami sedikit kesulitan fungsional, seperti

mudah lupa. Namun, jika menderita alzheimer stadium 2, mungkin mengalami penurunan kognitif lebih cepat daripada orang tanpa alzheimer. Misalnya, mungkin mengalami hilang ingatan seperti lupa kata-kata familiar, anggota keluarga, atau tempat meletakkan sesuatu.

Gejala pada tahap 2 tidak akan mengganggu pekerjaan atau aktivitas sosial. Masalah ingatan masih bersifat ringan dan mungkin tidak terlihat oleh teman dan keluarga.

Menurut Fisher Center for Alzheimer's Research Foundation, stadium 3 berlangsung sekitar 7 tahun. Namun gejalanya perlahan menjadi lebih jelas dalam 2-4 tahun. Hanya orang-orang terdekat yang mungkin akan menyadari gejalanya.

Beberapa gejala dan tanda tahap 3 mungkin termasuk: penurunan kualitas kerja, kesulitan mempelajari keterampilan baru, tersesat saat menempuh rute yang sudah dikenal, kesulitan mengingat kata atau nama yang tepat

tidak dapat mengingat apa yang baru saja Anda baca, tidak mengingat nama atau orang baru, salah menaruh atau kehilangan benda berharga

penurunan konsentrasi selama pengujian.

Konseling
TAHAP ini, seseorang dengan alzheimer mungkin memerlukan konseling, terutama jika mereka memiliki tanggung jawab pekerjaan kompleks. Mereka mungkin juga mengalami kecemasan dan penyangkalan ringan

hingga sedang. **Perlu Bantuan**
ALZHEIMER yang cukup parah dapat diidentifikasi berkembang selama 2,5 tahun. Penurunan kebersihan

mulut dimulai, dan mungkin memerlukan bantuan untuk menyesuaikan suhu air sebelum mandi. Seiring perkembangan penyakit, mungkin akan kehilangan kendali atas kandung kemih dan usus serta memerlukan bantuan untuk membersihkan diri.

Pada tahap 6, daya ingat jauh lebih buruk, terutama di sekitar berita terkini dan kejadian-kejadian dalam hidup. Mungkin mengalami kesulitan menghitung mundur dari 10, dan membingungkan anggota keluarga dengan orang lain. Kemungkinan untuk mengalami perubahan kepribadian takut sendirian, gelisah, frustrasi, curiga.

Penting terus berkonsultasi mengenai gejala perilaku dan psikologis. **Alzheimer stadium 7** yang dapat berlangsung hingga 2,5 tahun. Bicara terbatas dengan enam kata atau kurang. Dokter perlu mengulang pertanyaan selama wawancara. Tidak akan dapat duduk sendiri. Tidak akan dapat lagi mengangkat kepala. Gerakan tubuh mungkin menjadi lebih kaku dan menyebabkan nyeri hebat.

Menurut Alzheimer's Association, sekitar 40 persen penderita alzheimer juga mengalami kontraktur, atau pemendekan dan pengerasan otot, tendon, dan jaringan lain.

Penyebab kematian paling sering pada seseorang dengan alzheimer stadium 7 adalah pneumonia. Pada tahap ini, seseorang kemungkinan besar akan kehilangan kemampuan merespons lingkungan. Mereka akan membutuhkan bantuan untuk hampir semua tugas harian mereka, termasuk makan atau bergerak. (Lat)

mulut dimulai, dan mungkin memerlukan bantuan untuk menyesuaikan suhu air sebelum mandi. Seiring perkembangan penyakit, mungkin akan kehilangan kendali atas kandung kemih dan usus serta memerlukan bantuan untuk membersihkan diri.

Pada tahap 6, daya ingat jauh lebih buruk, terutama di sekitar berita terkini dan kejadian-kejadian dalam hidup. Mungkin mengalami kesulitan menghitung mundur dari 10, dan membingungkan anggota keluarga dengan orang lain. Kemungkinan untuk mengalami perubahan kepribadian takut sendirian, gelisah, frustrasi, curiga. Penting terus berkonsultasi mengenai gejala perilaku dan psikologis.

Alzheimer stadium 7 yang dapat berlangsung hingga 2,5 tahun. Bicara terbatas dengan enam kata atau kurang. Dokter perlu mengulang pertanyaan selama wawancara. Tidak akan dapat duduk sendiri. Tidak akan dapat lagi mengangkat kepala. Gerakan tubuh mungkin menjadi lebih kaku dan menyebabkan nyeri hebat.

Menurut Alzheimer's Association, sekitar 40 persen penderita alzheimer juga mengalami kontraktur, atau pemendekan dan pengerasan otot, tendon, dan jaringan lain.

Penyebab kematian paling sering pada seseorang dengan alzheimer stadium 7 adalah pneumonia. Pada tahap ini, seseorang kemungkinan besar akan kehilangan kemampuan merespons lingkungan. Mereka akan membutuhkan bantuan untuk hampir semua tugas harian mereka, termasuk makan atau bergerak. (Lat)



Ke Klinik Geriatri

Tanya:

Mohon info, Dok. Apakah orangtua saya perlu dibawa ke klinik geriatri. Usianya 83 tahun, sering lupa tidak sabaran dan selalu mengeluh besar. Tapi saya perhatikan tetap beraktivitas dan makan wajar. Pada kondisi bagaimana ortu saya (perempuan) perlu dibawa ke klinik geriatri?

Rani, Sleman

Jawab:

Dalam dunia medis, geriatri adalah cabang ilmu kedokteran yang berfokus pada penanganan, diagnosis, serta pencegahan penyakit dan gangguan kesehatan yang sering terjadi kalangan lansia.

Menurut peraturan pemerintah dikatakan lansia apabila seseorang sudah memasuki usia 60 tahun. Seperti yang diketahui bersama, saat seseorang memasuki usia 60 tahun, maka akan mengalami banyak masalah kesehatan. Secara umum orang yang sudah memasuki usia 60 tahun dikatakan sebagai lansia.

Masalah kesehatan yang biasa dijumpai pada lansia adalah penyakit yang lebih dari satu seperti jantung, diabetes, radang sendi tekanan darah tinggi, demensia dan lain sebagainya. Kondisi ini membuat perawatan untuk lansia menjadi rumit dan oleh karenanya sangat dibutuhkan penanganan menangani kondisi yang kompleks ini.

Kondisi yang terjadi pada lansia ini menyebabkan adanya tubuh yang tidak sekuat di zaman masih muda, gangguan pada daya ingat, kesulitan buang air besar dan gangguan buang air kecil, atau mengalami gangguan kesehatan akibat efek samping pengobatan.

Oleh karena itu, lansia kerap kali mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas harian, termasuk makan, mandi, atau berganti pakaian.

Secara umum, geriatri akan mengelola perawatan lansia secara menyeluruh. Mereka juga bekerja sama dengan orang lain di tim perawatan kesehatan, seperti:



ILUSTRASI JOS

- Anggota keluarga.
- Pengasuh.
- Dokter keluarga.
- Perawat.
- Apoteker.
- Pekerja sosial.
- Penyedia layanan berbasis komunitas.
- Terapi fisik.
- Terapis.

Apabila seseorang sudah mulai memasuki masa lansia, sebaiknya sudah mulai sering berkunjung ke klinik geriatri apalagi memiliki penyakit yang lebih dari satu dan atau kompleks, maupun membutuhkan rehabilitasi kesehatan dalam jangka panjang sehingga dapat dilakukan evaluasi penyakit yang sedang didiagnosis hingga rencana perawatan yang tepat bersama tenaga kesehatan.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh:
dr J Nugrahaningtyas W Utami Mkes

KELUARGA

AWIT RADIANI BAGI ILMU

Tak Hitung Untung Rugi

ILMU yang didapat hasil pencarian panjang, tak harus dinikmati sendiri. Justru harus dibagi agar semakin melekat kuat. Pun berdaya guna bagi sesama.

Filsuf Persia Abu Hamid Al Ghazali menegaskan, "Menuntut ilmu adalah takwa, menyampaikan ilmu adalah ibadah."

Meski ada yang kadang pelit membagi ilmu, atau rela membagi dengan minta bayaran tinggi, tetap ada yang ikhlas tanpa pamrih memberikan ilmu yang dimiliki pada orang lain. Bahkan dalam durasi lama.

Awit Radiani amsalnya. Cerpenis dan pengusaha ini dikenal sebagai aktivis sosial yang tak pernah

berhitung untung rugi. Ilmu yang dimiliki dibagi pada orang lain.

Tentu bukan karena pujian politikus Amerika Serikat Robert Green Ingersoll (1833-1899) yang menyebut: "Orang unggul adalah penolong bagi yang lemah." Awit melakukan tanpa tendensi apapun. Murni karena keinginan hati. Demi sesama. Bukan karena ingin dianggap unggul.

Sejak 2011, Awit membimbing warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Saat itu Awit sedang naik daun sebagai cerpenis nasional. Karya-karyanya kuat tema dan diksi. Pengalaman itu kemudian dibagi pada teman-teman warga binaan.

"Ada teman ngajak melatih mereka menulis. Saya mengiyakan. Membimbing, kemudian mengurus karya mereka menjadi buku antologi karya," papar Awit.

Buku *19 Kisah Inspiratif dari Balik Penjara* hasil dampingan Awit dan teman-teman. Buku itu bukti empirik, siapapun yang mau mempelajari yang melihatnya mustahil pun akan bisa bila disertai semangat dan kesungguhan.

Ditumbuhkan gairah menulis, tak sedikit yang akhirnya menjadi penulis serius. Realitas itu membuat Awit senang.

"Ternyata gerak saya bisa bermanfaat bagi orang lain. Menyemangati melakukan sesuatu yang baik," tandas warga Panggunharjo Sewon Bantul Yogyakarta itu.

Tak hanya menulis. Awit yang punya kemampuan menjahit, mendesain baju, membikin batik, eco-print, dan berbagai kerajinan lain, terus bergerak membagi ilmu.

Gayung bersambut. Awit bisa berkolaborasi dengan Griya Abhipraya Purbonegoro Yogyakarta. Badan pemberdayaan masyarakat bagi warga binaan. Di tempat ini Awit kembali berbagi. Melatih, membimbing klien masyarakat yang ditampung di tempat tersebut.

Bertahun melakukan itu, banyak hasil yang sudah sesuai keinginan Awit.

"Karena mereka serius, ilmu dan bimbingan saya dipraktikkan, meng-

hasilkan barang jadi. Seperti bikin batik atau baju. Setelah kembali ke rumah dan keluarga, ada yang menekuni terus, jadi mata pencaharian," papar Awit yang membawa mesin jahit pribadi untuk melatih para klien pemasyarakatan.

Bagi Awit, menolong sesama adalah kewajiban manusia. Tanpa perlu melongok latar belakang atau golongan, apalagi materi yang diterima.

"Kalau niat membimbing, tak ada dalam benak soal hasil yang akan kita dapat. Justru melakukan ini sudah sadar bahwa nanti akan tombok. Tapi di situ kenikmatan. Ilmu kita berfaedah bagi orang lain. Apalagi jika akhirnya bisa mendatangkan uang bagi mereka. Bahagia rasanya," ujar Awit. Rezeki urusan Tuhan. Sebagai pengusaha feyzen, Awit masih bisa mencukupi kebutuhan pribadi. Antara sosial dan bisnis dalam kamus Awit terpisah jauh.

Banyak suka duka yang dialami selama ini. Namun atmosfer puas lebih mendominasi. Karena aksi sosialnya direspons manis dan dijalankan.

Di luar Griya Abhipraya, Awit juga terus bergerilya melakukan aksi sosial.

"Kadang pada komunitas masyarakat. Juga pada teman-teman disabilitas. Siapa yang butuh bimbingan, siap membantu sampai berhasil. Yang mau belajar menulis, juga siap melatih," terangnya.

Kepedulian sosial memang harus digalakkan di



KR-Latief Noor

Awit Radiani berbagi ilmu tanpa tendensi.

masyarakat. Karena di mata Awit, banyak orang-orang yang terpinggirkan, seperti disabilitas atau klien pemasyarakatan, butuh dukungan moril dan ketrampilan.

Seperti kredo Rendra yang diungkap dalam

puisi *Sajak Seorang Tua untuk Istrinya*, Awit telah mengamalkan: "Hidup tidaklah untuk mengeluh dan mengaduh, hidup adalah mengolah hidup, bekerja membalik tanah, memasuki rahasia langit dan samodera."

Realitas hidup adalah mosaik sejarah yang harus dinikmati.

"Hidup bukan soal memenuhi diri sendiri. Hidup juga memikirkan dan bertindak untuk orang lain," tandas Awit. (Latief Noor Rochmans)



KR-Latief Noor

Awit Radiani



Kekerasan dalam Pacaran

Tanya:

Saya wanita yang seringkali mengalami kekerasan seksual dan psikis dari pacar saya. Apa yang bisa saya lakukan?

Cika, Sleman

Jawab:

Perbuatan ini termasuk delik aduan, sehingga pelaku hanya bisa dituntut jika korban melakukan aduan. Kekerasan seksual dapat dilaporkan de-

ngan dasar dugaan tindak pidana kekerasan seksual (Pasal 5, 6 dan 14 UU TPKS). Kekerasan psikis dapat dilaporkan atas dasar pemaksaan dengan kekerasan dan ancaman (Pasal 335 KUHP & Pasal 29 UU ITE).

Pelaku pun dapat digugat secara perdata karena perbuatan melawan hukum. Sebelum bertindak, Cika sebaiknya mencari dukungan dan pendampingan yang dapat memperkuat laporan ke kepolisian nantinya. □-f