

## **Seri Perawatan Lansia Kebersihan Diri**

Film ini diproduksi bersama oleh Departemen Kesehatan dan Departemen Kesejahteraan Sosial sebagai bahan referensi untuk Skema Pelatihan Asisten Rumah Tangga Asing dalam Perawatan Lansia.

Hak cipta konten film ini adalah milik

Departemen Kesehatan dan Departemen Kesejahteraan Sosial.

Film ini diproduksi hanya untuk penggunaan nonkomersial.

Ini tidak boleh disewakan, dijual, atau digunakan untuk tujuan mencari keuntungan.

Bu Chan dan Annie melakukan olahraga dasar di rumah

Rasanya enak sedikit berkeringat!

Saya merasa lebih energik sekarang

tapi saya berkeringat

Biar saya mandi dulu

Baiklah

Bapak membelikan Ibu kursi mandi

Saya sudah meletakkannya di kamar mandi

Putra saya sangat bijak

Ya

Saat kita pindah ke sini, Bapak mengingatkan saya pentingnya menjaga lingkungan kamar mandi yang aman

Saat mandi atau menggunakan kamar mandi, pastikan kamar mandi berventilasi baik pastikan cukup penerangan di kamar mandi

Jaga lantai tetap kering

Duduklah di kursi pancuran saat mandi

agar tidak jatuh

pegangan juga dipasang

agar Ibu bisa bangun setelah mandi

Ingat tidak menggunakan rak handuk sebagai pegangan

Putra saya sangat bijak

Saya akan mandi air panas dulu

Ingat, suhu air optimal adalah antara 37°C hingga 41°C saat mandi

Jika terlalu panas, Ibu bisa melepuh

Ingat, duduk saat melepas dan mengenakan celana panjang

Ibu mudah jatuh jika kehilangan keseimbangan

Baiklah. Saya mengerti

Bu, Bu Cheung di sini

Oke

Bu Cheung mengunjungi Bu Chan di rumah. Mereka minum teh Bersama

Bu Cheung, ini dia

Halo

Mari kita minum teh

Bu Chan, bagaimana Ibu beradaptasi dengan lingkungan baru di sini?

Lumayan bagus. Cukup nyaman di sini

Bagaimana Pak Cheung?

Dia baru-baru ini didiagnosis demensia

dan mulai mengembangkan inkontinensia

Saya tidak tahu cara merawatnya

Annie

kamu telah bergabung dengan Skema Pelatihan Asisten Rumah Tangga Asing dalam

Perawatan Lansia bersama Mary sebelumnya

Adakah hal yang berguna untuk membantu Pak Cheung?

Ya

instruktur mengajarkan kami cara membantu lansia dengan demensia menggunakan toilet

Lansia dengan demensia mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain dan menjaga diri sendiri

mereka mungkin menghadapi banyak masalah sehari-hari

Misalnya: menggunakan toilet

Layar menunjukkan Pak Cheung tidak dapat menemukan toilet. Semua pintunya terlihat mirip

Mereka mungkin tidak bisa menemukan kamar mandi

Mereka mungkin tidak menyadari kebutuhan toiletnya

Mereka mungkin tidak bisa menahan kandung kemih yang menyebabkan inkontinensia

Mereka mungkin ingin buang air kecil, tetapi tidak tahu cara meresponsnya

Mereka mungkin lupa langkah-langkah menggunakan toilet

Layar menunjukkan Pak Cheung menolak untuk dibantu oleh istrinya

mereka mungkin juga menolak bantuan orang lain karena malu

Pertama, kita harus memahami kemampuan mereka saat ini

Beri mereka bimbingan jika perlu

Biarkan mereka melakukan hal yang masih bisa diatasi

Perhatikan pola toilet mereka

Prediksikan kebutuhan toilet mereka

dan bantu mereka mengembangkan jadwal toilet yang teratur

Layar menunjukkan Pak Cheung telah selesai makan pagi. Mary meminta Pak Cheung untuk ke toilet dengan membawa gulungan tissue.

Misalnya, ingatkan mereka menggunakan toilet setelah sarapan

atau ke toilet secara teratur setiap dua jam

Kita juga bisa menggunakan lebih banyak isyarat lingkungan

seperti memasang papan nama toilet

dan menghilangkan hal-hal yang akan menyebabkan kebingungan di sepanjang jalan

seperti ember air dan pot bunga

gunakan mangkuk toilet berwarna cerah  
untuk menunjukkan posisi toilet dengan jelas  
Untuk pakaian, disarankan memilih pakaian simpel dan mudah dikenakan  
seperti celana panjang dan karet pinggang elastis  
Gunakan velcro alih-alih kancing  
hindari pakaian dengan ritsleting dan ikat pinggang  
Kita juga bisa mendorong lansia mengungkapkan kebutuhan toiletnya dalam kalimat pendek  
atau kata-kata simpel

Layar menunjukkan Pak Cheung mengotori celananya. Mary membantunya dengan sabra

Kita harus tetap tenang dan sabar membantu mereka  
Beri mereka waktu cukup  
Jangan terburu-buru  
dan hormati privasi mereka  
Sekalipun pakaian mereka kotor akibat inkontinensia  
Jangan menyalahkan atau menghina mereka  
hindari menyakiti martabat mereka  
atau meningkatkan stres mereka untuk buang air

Jika pengasuh mencurigai bahwa kondisi fisik tertentu menyebabkan inkontinensia lansia  
mereka harus berkonsultasi dengan dokter secepatnya  
Ada video lain tentang perawatan lansia di situs web Departemen Kesehatan dan  
Departemen Kesejahteraan Sosial  
Bu Cheung, Ibu dan Mary juga dapat membaca pamflet brosur  
atau menonton video daring jika ada waktu  
Terima kasih, Annie

#### Penolakan

Keterampilan kebersihan diri yang ditunjukkan dalam  
film ini berfungsi sebagai referensi umum dan untuk tujuan pendidikan.  
Ini mungkin tidak berlaku bagi semua lansia dalam segala situasi.  
Silakan berkonsultasi dengan profesional perawatan kesehatan  
jika ada keraguan penerapan keterampilan pada situasi tertentu.

Departemen Kesehatan  
Situs Layanan Kesehatan Lansia  
[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

Departemen Kesejahteraan Sosial  
Skema Pelatihan Asisten Rumah Tangga Asing  
dalam Perawatan Lansia  
[www.swd.gov.hk/en/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_psfdh/](http://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/)