

**DUKUNGAN
KESEHATAN MENTAL
LANSIA
TERKAIT WABAH
COVID-19
UNTUK PENDAMPING
LANSIA**



Orang berusia lanjut dapat menjadi lebih mudah cemas, marah, stres, terpancing emosinya, dan menarik diri selama wabah atau berada dalam karantina.

Keluarga dan tenaga profesional pendamping lansia perlu memberikan bantuan teknis dan dukungan emosional kepada orang-orang lanjut usia.



Berikan penjelasan tentang wabah dan pencegahan infeksi menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas. Ulangi informasi jika diperlukan.

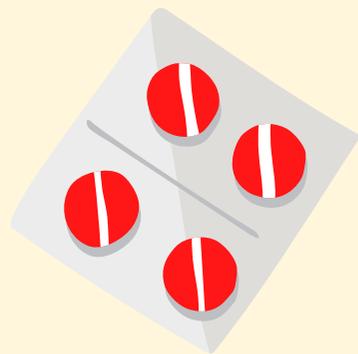
Penjelasan harus diberikan secara singkat, padat, jelas, dan sopan. Gambar dan tulisan dapat membantu proses pemberian informasi.

Pendamping lansia dan tenaga kesehatan perlu melibatkan keluarga atau dukungan sosial lansia lainnya dalam pemberian informasi.



Jika lansia memiliki kondisi kronis, pastikan lansia memiliki akses ke obat-obatan yang rutin digunakan.

Jika perlu, mintalah bantuan dari keluarga/teman/tetangga untuk mengakses pengobatan.



Pastikan Anda mengetahui cara mencari bantuan ketika diperlukan, seperti memanggil taksi, mendapatkan bahan makanan, atau mendapatkan bantuan medis.

Pastikan terdapat stok obat rutin yang cukup untuk setidaknya 2 minggu.



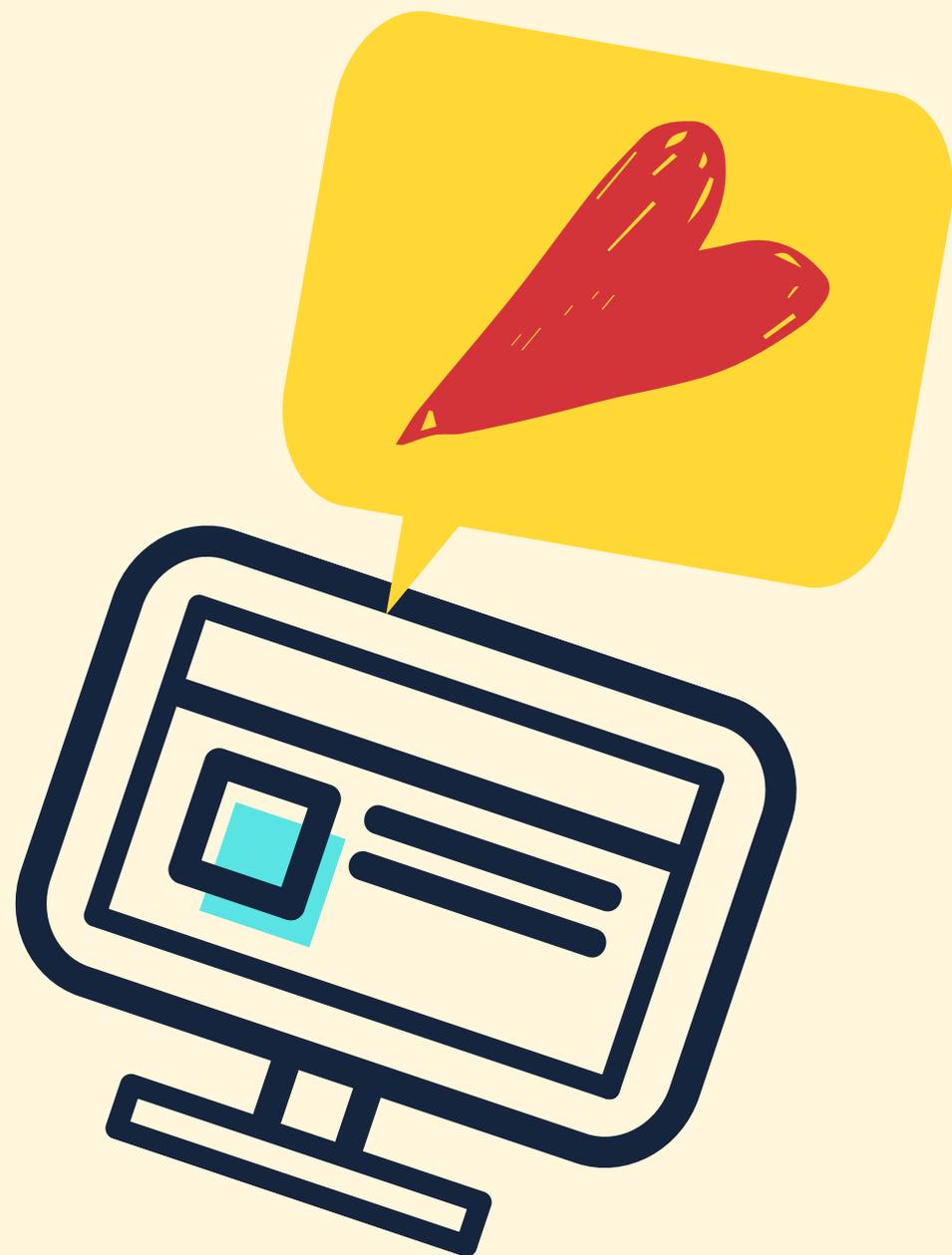
Bantu dan anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan fisik sederhana di rumah atau fasilitas karantina/isolasi supaya tidak bosan, serta untuk mempertahankan kesehatan tubuh.



Pertahankan rutinitas sesuai dengan jadwal atau buat rutinitas baru, termasuk olahraga ringan, bersih-bersih, melaksanakan hobi, dan lain-lain.



Bantu dan anjurkan lansia untuk berkomunikasi dengan orang-orang tercinta, misalnya lewat telepon atau *video call*.



Panduan singkat ini diadaptasi dari edaran WHO berjudul *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*.

Untuk mengakses informasi terkini dan panduan-panduan WHO terkait dengan COVID-19, silakan mengunjungi tautan-tautan berikut.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>



**Pusat Perilaku dan Promosi Kesehatan (*Center of Health Behavior and Promotion-CHBP*)
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada**

Gedung Penelitian dan Pengembangan Lantai 3
Jalan Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55281

Email: chbp@ugm.ac.id

Telepon: 081329040840

Website: <http://chbp.fk.ugm.ac.id/>