

SEMPENA HARI ALZHEIMER HARI INI

Pengurusan pesakit Alzheimer

» Penjaga perlu faham dan ada ilmu urus warga emas, elak nyanyuk lebih teruk

Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof
afzan@bh.com.my

Mariah, 65 (bukan nama sebenar) sangat kecewa apabila suaminya, Megat Amiruddin, 70, (bukan nama sebenar) disahkan menghidap Alzheimer atau lebih dikenali sebagai penyakit nyanyuk.

Sebagai isteri, Mariah buntu dan sukar menerima hakikat kerana suami tercinta yang menjadi tunjang kepada keluarga dan bapa kepada tiga anaknya, menghabiskan sisa hidupnya sebagai 'bayi', akibat penyakit penyusutan fungsi otak itu.

Megat Amiruddin bukan lagi lelaki kacak dan hebat seperti dulu dan kehidupannya berubah sejak beberapa tahun kebelakangan ini.

"Bayangkan suami yang yang dulu gagah, suka bergurau sudah berubah perilaku, seolah-olah kembali menjadi bayi. Saya tidak menjangka ini boleh berlaku kepadanya.

"Pernah suatu ketika, sewaktu suami mengalami luka, tiba-tiba dia membuka pembalut luka dan kemudian mengunyahnya. Darah meleleh daripada bahagian luka itu, tetapi dia

tidak pula kelihatan sakit, sebaliknya terus mengunyah pembalut

luka itu, seolah-olah tidak ada apa-apa yang berlaku.

"Tidak cukup dengan itu, suami saya kadangkala lebih selesa berbogel apabila berada di dalam rumah," katanya berkongsi cerita dalam Bengkel Penjagaan Warga Tua Yang Menghidap Demensia, baru-baru ini.

Kisah Megat Amiruddin adalah antara pesakit yang menghidap Alzheimer, iaitu penyakit yang tidak dapat dielak oleh segelintir warga emas. Penyakit Alzheimer yang paling biasa ditemui pada warga emas yang mengalami kecelaan ingatan dan keupayaan mental.

Tugas penjaga

Mengulas mengenai penyakit Alzheimer, Timbalan Pengarah Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Rahimah Ibrahim, berkata penjaga atau ahli keluarga mereka yang menghidap penyakit Alzheimer, perlu mendapatkan maklumat secukupnya termasuk teknik yang betul bagi memudahkan mereka mengurus dan mengurangkan tekanan kepada pesakit terbahit.

Katanya, berurusan dengan penghidap Alzheimer tidak sama dengan warga emas yang normal.

"Kadangkala disebabkan kita tidak faham mengenai masalah warga emas, ada yang menganggap mereka sudah nyanyuk.

"Jika tidak memahami, ada ahli keluarga, rakan atau jiran yang menyihkan warga emas.

"Kita perlu berusaha mendapatkan maklumat berkaitannya kerana kita mempunyai ibu dan ayah yang akan semakin tua. Pemahaman dan kesedaran mengenai isu berkaitan warga emas ini seharusnya diberi perhatian," katanya. **Muka 7**



○ Dari muka 6

Justeru, beliau berkata, UPM mengadakan bengkel mengenai penyakit itu bertujuan memberi pendedahan kepada penjaga supaya mereka dapat berkongsi pengalaman dan mempelajari strategi untuk meningkatkan kualiti penjagaan penghidap Alzheimer untuk menjalani kehidupan lebih berkualiti.

Antara didedahkan dalam bengkel berkenaan meliputi pengetahuan mengenai penyakit demensia, iaitu antara tanda penyakit sebelum menghidapi Alzheimer

“Oleh itu, penjaga perlu memahami daripada aspek fizikal, mental dan emosi, komunikasi berkesan, pengurusan aktiviti harian, persekitaran selamat serta kaedah penjagaanya.

Belum ada penawar mujarab

Dr Rahimah berkata, walaupun penyakit itu dikesan sejak lebih 100 tahun lalu, tetapi kebanyakan penyelidikan masih belum menemui penawar mujarab melawan penyakit itu.

Biar pun penyakit itu dikaitkan dengan penuaan, tetapi saintis percaya ia ‘bukan sebahagian daripada proses penuaan normal’ kerana bukan semua warga emas menghidapinya.

Ia membabitkan kehilangan ‘kemosrotan neuron di dalam otak’, iaitu di lingkungan terabit dalam daya ingatan, bahasa, kognitif iaitu hipotalamus, frontal dan temporal lobes di korteks cerebal. Fungsi saraf otak kompleks dan progresif semakin menurun memberi kesan pelupa.

Beliau berkata, di Malaysia, istilah warga emas digunakan dalam kalangan penduduk berumur 60 tahun ke atas.



Bengkel Penjagaan Warga Emas Yang Menghidap Demensia berlangsung di UPM baru-baru ini.

Penjaga perlu banyak bersabar

Katanya, banci tahun 2010 menunjukkan Malaysia mempunyai hampir 2.2 juta atau tujuh peratus warga emas.

Kumpulan umur ini dijangka akan terus meningkat setiap tahun, malah negara ini diunjur akan menjadi sebagai ‘negara tua’ menjelang tahun 2030, iaitu apabila peratusan warga emasnya mencecah 15 peratus.

Masalah dihadapi penjaga

Justeru, Dr Rahimah berkata, dengan jumlah pesakit yang dijangka semakin meningkat, individu yang menjaga warga emas perlu lebih bersabar dan memahami perubahan tingkah laku golongan itu supaya mudah menguruskannya.

“Ramai menganggap perubahan warga emas mungkin disebabkan oleh proses penuaan. Apabila perubahan tingkah laku semakin ketara,



Dr Rahimah Ibrahim

penjaga akan semakin sukar untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan warga emas. Warga emas juga ada pelbagai penyakit, lemah fungsi fizikal dan kognitif,” katanya.

Penjaga juga boleh terdedah kepada insiden kecederaan apabila ada antara warga emas ini mula menunjukkan pelakuan lebih agresif.

“Ini secara tidak langsung memberi tekanan kepada penjaga. Mereka juga tidak tahu apa yang harus dilakukan, di mana mahu mendapatkan rawatan dan bagaimana menghadapi tekanan itu,” katanya.

Dr Rahimah berkata, perubahan perwatakan warga emas menimbulkan kekeliruan dan tekanan kepada penjaga.

“Sebagai contoh penjaga kurang faham mengenai halusinasi, iaitu apabila penghidap Alzheimer mengadu yang melihat, mendengar, men-

dengar, merasa, menyentuh sesuatu yang tidak benar atau nyata.

“Sebenarnya, penghidap Alzheimer ini hanya hanyut di dalam dunia mereka sendiri. Penjaga juga menjadi tidak tentu arah dan mengesyaki hal yang tidak benar.

“Penjaga juga bimbang apabila penghidap Alzheimer mula merayau-rayau dan tidak dapat dikesan,” katanya.

Beliau berkata, ada antara penjaga yang menghidap tekanan kerana terpaksa mengambil ubat penenang dan menguruskan kerenah warga tua yang menghidap penyakit terabit.

Hadir seminar

Dr Rahimah berkata, lazimnya pesakit Alzheimer perlu penjagaan rapi dan bagi anak yang bekerja mungkin berhadapan dengan masalah menumpukan perhatian mengurus mereka.

“Jika semua anak bekerja sepenuh masa atau tinggal jauh, agak sukar bagi menjalankan tanggungjawab menjaga penghidap Alzheimer kerana ia memerlukan seseorang sentiasa mengawasi dan menjaga keperluan pesakit.

“Kadang-kadang, ada antara adik-beradik yang tidak mahu menjaga bapa atau ibu yang menghidap penyakit ini sehingga menimbulkan perbalahan. Ada adik-beradik atau ahli keluarga menghadapi tekanan yang berterusan sehingga mereka sendiri sakit,” katanya.

Justeru, Rahimah berharap, orang ramai mengikuti bengkel seumpama ini bagi memberi pendedahan dan meningkatkan kesedaran berkaitan pengurusan

Dr Doug Brown, berkata walaupun kajian itu menarik, bagaimanapun, tidak dapat mengesahkan sama ada *resveratrol* berkesan untuk mengubati Alzheimer.

Tidak merokok tangani risiko

“Daripada apa yang kita lihat mengenai kajian itu, ia secara konsisten menunjukkan menjalani diet sihat

INFO

Alzheimer

○ **Persekutuan Penyakit Alzheimer Antarabangsa (ADI)** menjangkakan pesakit Alzheimer meningkat daripada 35.6 juta orang pada tahun 2010 kepada 65.7 juta orang (2030) dan 115.4 juta orang (2050).

○ **Bekas Presiden Amerika Syarikat (AS), Ronald Reagan** dan bekas Perdana Menteri Britain, Margaret Thatcher, antara nama pemimpin tertinggi dunia menghidap Alzheimer.

○ **Statistik mendapati satu daripada 20 orang** berusia 65 tahun ke atas dan satu daripada lima warga tua berusia 80 tahun ke atas, berisiko menghidap Alzheimer.

○ **Menjejaskan kualiti hidup pesakit**

○ **Mengubah kehidupan ahli keluarga.**

○ **Penjaga perlu faham dan ada ilmu** mengurus pesakit Alzheimer.

Ciri-ciri Alzheimer

- Lemah pertuturan.
- Kewarasan semakin menurun.
- Perubahan personaliti.
- Perubahan tingkah laku.
- Terlupa perkara yang baru saja dilakukan.
- Terlupa perkara dilakukan seharian seperti mandi atau pakai baju.
- Keliru dengan persekitaran.

pesakit Alzheimer.

“Kita tidak mahu kegagalan penjaga mengurus pesakit ini menyebabkan mereka berhadapan dengan masalah lain. Yang nyata, pesakit seolah-olah hanyut di dalam dunia mereka sendiri, yang kita tidak mampu memahami,” katanya.

Beliau berkata, di Malaysia, kira-kira 50,000 warga emas menghidap penyakit itu. Bagaimanapun, kebanyakan mereka tidak didiagnosis kerana ahli keluarga berfikir itu adalah proses penuaan normal. Justeru, ramai tidak mendapatkan nasihat perubahan mengenainya.

dan seimbang, bersenam secara tetap dan tidak merokok adalah langkah terbaik dalam menangani risiko penyakit itu.

“Bagaimanapun, tidak secara menyeluruh sama ada anggur merah dan rasberi itu memberi reaksi yang baik atau dapat mententeramkan pesakit terabit,” kata Dr Brown.

Kajian mengubati penyakit

Kajian mengenai Alzheimer tidak pernah terhenti.

Antara kajian terkini dilakukan oleh Ketua Profesor Neurologi dan Pengarah Program Gangguan Ingatan Georgetown University Medical Center, Washington, Dr R Scott Turneroleh, mendapati *resveratrol*, iaitu sebatian semula jadi yang terdapat dalam makanan seperti

anggur merah, rasberi dan coklat gelap boleh membantu menangani penyakit Alzheimer.

Bagaimanapun, kajian berkenaan tidak memperincikan secara menyeluruh *resveratrol* mampu menangani masalah itu.

Justeru, dalam reaksi berkaitan kajian itu, Pengarah Penyelidikan University Cambridge of London,