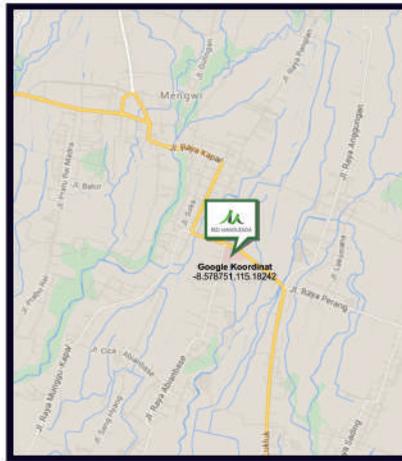


Periksa Kesehatan Secara Rutin (dibantu oleh petugas kesehatan)

- Periksa tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.
- Periksa kadar gula darah menunjukkan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu mendeteksi masalah diabetes.
- Periksa lingkaran perut. Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes.
- Periksa kolesterol guna mendeteksi masalah jantung dan pembuluh darah
- Periksa kesehatan gigi dan mulut
- Periksa kepadatan tulang
- Periksa organ-organ reproduksi secara rutin
- Bagi perempuan : periksa payudara dan pap smear



Untuk Informasi Dan Penanganan Lebih Lanjut Pada Lansia Kunjungi Klinik Geriatri RSD Mangusada Kabupaten Badung. Dokter Kami Siap Membantu Anda

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp : 0361 - 9006812, 9006813
Fax : 0361 - 4427218
Email : rsudbadung@gmail.com
Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA

Menjadi Lansia Sehat? Siapa Takut !!



Kesehatan adalah investasi untuk Senyum bahagia dan Hidup sejahtera hingga usia lanjut bersama keluarga tercinta...



LANSIA adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih

Pra lanjut usia (45-59 tahun)

Lanjut usia (60-70 tahun)

Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun

PERUBAHAN PADA LANSIA :

- Penurunan sistem kerja jantung, paru-paru, hati dan ginjal
- Penurunan kemampuan dalam mengingat dan melakukan aktivitas sehari-hari
- Penurunan penglihatan dan pendengaran
- Gangguan keseimbangan sehingga mudah jatuh
- Penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terkena infeksi
- Gangguan sistem pencernaan sehingga mudah terkena diare dan susah BAB
- Perubahan mental pada lansia

YANG HARUS DIPERSIAPKAN MENGINJAK USIA LANJUT

- Mau menerima keadaan, sabar dan optimis di usia lanjut.
- Meningkatkan hubungan silaturahmi dengan keluarga dan lingkungan sekitar
- Mempersiapkan tempat tinggal yang aman dan nyaman
- Memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta makan dengan gizi seimbang

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

- Biasakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti :Berjalan, Berenang, Bersepeda
- Aktivitas fisik dilakukan sekurangnya 30 menit sehari dengan intensitas 3 – 5 kali dalam seminggu
- Senam lansia juga dapat dilakukan dengan pelatih untuk menjaga fleksibilitas otot dan keseimbangan
- Keselamatan itu utama. Pakai pakaian dan alas kaki yang nyaman dan menunjang gerakan.
- Selalu ikuti anjuran petugas kesehatan jika ada keluhan setelah melakukan aktivitas fisik.

Kembangkan hobi sesuai dengan kemampuan, seperti : melukis, berdansa, memasak dan merajut



Bagi penyuka travelling, hubungi agen perjalanan yang memberikan layanan bagi warga lanjut usia yang ingin keliling kota, mulai dari ke mall, museum atau nonton film. Terus melakukan kegiatan mengasah otak seperti : bermain catur, mengisi teka-teki silang dan membaca buku

MAKANAN GIZI SEIMBANG LANSIA

Makanan lunak membantu lansia dalam menelan makanan seperti pisang, ubi, singkong yang direbus halus. Mengonsumsi biji wijen dan biji bunga matahari bisa meningkatkan saraf otak dan kaya akan kalsium.

Minum air putih 8 gelas sehari