



PERAWATAN LANSIA DI RUMAH

Apa Saja yang Perlu
Kita Ketahui?

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244

Fax.024-8318617 Telp.024-8413476

Call Center : 024-8450800

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id



Menjadi Pengingat Minum Obat

- Siapkan wadah pil
- Tulis jam minum pil pada tiap wadah
- Tempatkan pil pada wadahnya yang sesuai
- Ingatkan untuk meminum pil

Mengajak Lansia untuk Jalan Pagi

Ajak para Lansia untuk jalan setiap pagi agar melatih dan menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Dampingi para Lansia untuk berjalan sesuai dengan kecepatannya masing-masing selama minimal ± 30 menit. Membawa para Lansia untuk ke luar rumah dapat mengurangi stress dan menjaga kesehatan mental.

Memilih menu makanan yang sehat dan seimbang

- Masakan rumah dapat menjamin kualitas makanan yang didapat oleh para Lansia.
- Masakan rumah dapat menyesuaikan kebutuhan komposisi gizi untuk para Lansia. Mintalah rekomendasi menu seimbang untuk
- kondisi para Lansia masing-masing kepada ahli Gizi

Hidup berdampingan bersama Lansia dengan disabilitas

- Ajak Lansia untuk tetap berkomunikasi secara aktif agar menghindarkan dari stress mental
- Ajak Lansia untuk tetap memiliki peran dalam tugas rumah tangga yang sederhana yang masih dapat dilakukannya
- Ajak Lansia secara teratur untuk fisioterapi rutin untuk menjaga atau meningkatkan mobilitas.
- Dampingi / awasi Lansia agar terhindar dari cedera karena jatuh