

Penuaan Secara Sihat

Masalah Tidur

Pengenalan

Setelah mencapai usia 65 tahun, anda boleh mengalami perubahan ketara dalam corak tidur anda. Ramai golongan wargatua tidur kurang daripada 8 jam semalam. Namun demikian jumlah keperluan jam untuk tidur berbeza antara satu sama lain.

Sekiranya berlaku perubahan ketara pada kitaran bangun dan tidur seseorang, keadaan ini dipanggil insomnia atau kesukaran untuk tidur lena.

Sebab-sebab berlakunya insomnia adalah:

- Penyusutan pada sel-sel otak
- Pengurangan aliran darah ke otak
- Gangguan penyakit
- Kesan sampingan ubat
- Masalah emosi/ psikologikal
- Ketidakupayaan fizikal
- Perubahan kepada persekitaran
- Kekurangan aktiviti yang merangsangkan pada siang hari

Di kalangan warga tua ramai yang mengalami masalah *insomnia*

Tanda-tanda gangguan tidur

Masalah tidur boleh dikenali melalui tanda-tanda berikut:

- Sukar untuk meletakkan mata
- Susah untuk mengekalkan kenyamanan tidur
- Terjaga lebih awal dari lazimnya
- Masih merasa letih lesu keesokan pagi

Komplikasi

Gangguan pada corak tidur boleh mengakibatkan:

- Letih-lesu
- Tidak berminat menguruskan diri
- Gangguan tumpuan
- Kurang daya tahan sakit
- Keresahan dan gelisah
- Perubahan emosi termasuk menjadi murung

Rawatan

Menangani masalah tidur boleh dilakukan secara:

Tanpa melibatkan penggunaan ubat:

- Doktor memerlukan maklumat lengkap mengenai punca kepada perubahan corak tidur anda sebelum sebarang cadangan dikemukakan
- Rekodkan corak tidur anda di dalam diari tidur seperti yang disyorkan doktor
- Amalkan latihan relaksasi sebelum masuk tidur
- Belajar teknik amalan tidur yang berkesan
- Kerap meminum susu sebelum tidur
- Elakkan menggunakan bilik tidur untuk aktiviti selain dari tidur dan hubungan kelamin

Rawatan menggunakan ubat khusus:

- Doktor anda boleh membantu dengan memberi ubat khusus membantu anda tidur secara memuaskan.

Gelisah

Kegelisahan boleh terjadi kepada wargatua. 10% dari golongan ini mengalami masalah kegelisahan yang ketara.

Namun masalah ini kurang diberi perhatian berbanding kerungsingan mengenai masalah fizikal.

Kegelisahan yang dialami golongan ini ada berkaitan dengan:

- Proses penuaan
- Masalah fizikal kronik
- Masalah pada daya ingatan
- Kehilangan yang menyentuh emosi

Tanda dan gejala

Anda mungkin mengalami masalah kegelisahan sekiranya anda mempunyai tanda-tanda berikut:

- Sering risau terhadap perkara yang dianggap remeh atau kecil
- Kerap memikirkan serta bimbang akan sesuatu yang sedang berlaku dalam kehidupan anda
- Sukar untuk melupakan apa yang bermain dalam fikiran
- Sering mengalami sakit -sakit dada atau sesak nafas
- Merasai degupan jantung yang terlalu kencang sepanjang masa

- Mengalami kesukaran tidur kerana terlalu banyak berfikir

Komplikasi

Sekiranya kegelisahan yang dialami tidak diberi perhatian segera berkemungkinan anda boleh mengalami kemurungan.

Rawatan

Berjumpalah doktor dan bincang dengannya mengenai tanda-tanda yang anda alami.

Doktor anda boleh membantu mengurangkan masalah tersebut atau merujuk kepada pakar.

Ada dua kaedah rawatan yang boleh mengurangkan kegelisahan yang anda alami:

- Kaedah tanpa menggunakan ubat. Antaranya:
 - Teknik latihan pernafasan
 - Latihan relaksasi
 - Terapi kognitif yang membantu anda mengubah pemikiran yang membuat anda gelisah kepada pemikiran yang membantu anda rasa tenang. Terapi ini lazimnya memerlukan beberapa sesi bersama pakar.
- Kaedah menggunakan ubat khusus

Pada masa sekarang terdapat beberapa ubat yang berkesan untuk mengurangkan gejala kegelisahan. Perbincangan bersama doktor dapat menentukan jenis ubat yang sesuai dengan anda.

Pencegahan

Beberapa kaedah berkesan boleh digunakan di dalam menangani cabaran dalam hidup, mengurangi stres, mempertingkatkan harga diri dan membina rangkaian sokongan sosial yang mantap.

Empat kemahiran mental yang dikenalpasti berkesan mengatasi masalah kegelisahan adalah:

- Pemikiran positif
- Komunikasi berkesan
- Teknik penyelesaian masalah dan membuat keputusan
- Latihan tegasdiri/ asertif

Befrienders (www.befrienders.org.my)

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (www.mentalhealth.org.my)

Kemurungan

Kemurungan adalah masalah kesihatan mental yang biasa dialami oleh warga tua. 25% daripada mereka yang berumur lebih 65 tahun dikenalpasti menghidap kemurungan. Terdapat beberapa sebab mengapa seseorang itu menjadi murung. Ianya boleh disebabkan oleh masalah kewangan, kemerosotan kesihatan fizikal atau masalah sosial.

Kemungkinan anda untuk menjadi murung akan meningkat bila anda mempunyai faktor berisiko seperti:

- Golongan wanita
- Sejarah keluarga yang mengalami kemurungan
- Menjadi janda/duda
- Kemiskinan
- Kemerosotan kesihatan fizikal
- Mengalami penyakit kronik
- Tiada/ Kurang jalinan sokongan sosial
- Mengalami peristiwa hidup yang berat seperti kehilangan orang yang disayangi atau ditimpa musibah
- Bersara
- Pengambilan ubat-ubatan seperti
 - Methyldopa
 - Diuretics
 - Cimetidine
 - Indomethacin

Tanda dan gejala

Anda berkemungkinan mengalami kemurungan bila anda mengalami tanda-tanda berikut

- Berasa sedih sepanjang hari yang melebihi 2 minggu
- Mudah tersinggung, merajuk atau menjadi cepat marah
- Hilang minat atau rasa seronok terhadap aktiviti yang biasanya mengembirakan anda
- Berasa penat/ letih lesu sepanjang masa
- Hilang keyakinan pada diri
- Sering mengalami perasaan bersalah
- Kerap memikirkan tidak mahu meneruskan lagi kehidupan harian
- Mengalami kesukaran untuk memberi tumpuan terhadap kerja atau perbualan
- Susut berat badan akibat kurang selera makan
- Gangguan tidur atau tidak puas tidur
- Kerap berasa was-was

Anda boleh juga menjawab soalan berikut untuk mengetahui samada anda mengalami kemurungan. [Skala Kemurungan Wargatua](#)

Komplikasi bila kemurungan tidak ditangani dengan baik

- Keinginan/ kecenderungan untuk membunuh diri
- Kesengsaraan yang kronik
- Hilang ingatan

Merawat kemurungan

- Kaunseling dan terapi psikologikal
- Pendekatan kerohanian Penggunaan ubat khusus anti kemurungan
- Dalam kes kemurungan yang teruk penggunaan rawatan seperti Terapi Electrokonvulsif juga boleh membantu.

Minta nasihat dari doktor anda

Langkah Pencegahan

- Kekalkan gaya hidup aktif
- Kembangkan minat/ hobi dalam mengisi masa lapang
- Amalkan tabiat pemakanan yang baik
- Bersenam selalu
- Kekalkan tabiat tidur yang baik
- Urus tekanan dengan berkesan
- Bersikap realistik terhadap perubahan hidup
- Berfikiran positif melalui cabaran hidup

Langkah Pemulihan

Proses pemulihan dari kemurungan bertujuan untuk:

- Memperelokkan semula aktiviti harian anda
- Meningkatkan kemahiran sosial
- Mengurangkan rasa terasing

Kumpulan Sokongan

Pusat Pesara Kerajaan (<http://www5.jaring.my/gem/social.htm#Society>)

Majlis Pusat Kebajikan Malaysia

Befrienders (www.befrienders.org.my)

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (www.mentalhealth.org.my)

Gerontology Association of Malaysia (<http://www3.jaring.my/gem>)

Keliru

Pengenalan

Wargatua mudah menjadi keliru. Kekeliruan ini boleh berlaku secara serta merta (keliru akut) atau beransur-ansur (keliru kronik).

Antara sebab yang boleh membuat wargatua mudah keliru adalah:

- Kecederaan langsung pada otak akibat luka, kemalangan, penyakit serebrovaskular atau ketumbuhan/ barah
- Sebab-sebab tidak langsung seperti penyakit fizikal lain, gangguan metabolik, kesan arak dan racun
- Gangguan emosi
- Sebab-sebab sosial seperti berpindah rumah

Kajian mendapati 10-40% wargatua yang dimasukkan ke hospital telah mengalami masalah keliru akut manakala 10% daripada golongan ini mengalami keliru kronik.

Tanda-tanda

Kita boleh mengesyaki seseorang warga tua mengalami keliru jika beliau:

- Sering lupa atau susah untuk mengingati peristiwa yang masih baru berlaku.
- Mengalami masalah memberi tumpuan semasa melakukan sesuatu aktiviti atau menjawab soalan yang diajukan.
- Mengalami perubahan tingkahlaku yang ketara seperti menjadi cepat resah gelisah, marah atau perlakuan agresif.
- Mengalami perubahan emosi yang berselang-seli seperti murung dan gembira lebih dari kebiasaan atau kedua-duanya pada masa yang sama. Kadangkala emosi-emosi lain juga boleh dialaminya.
- Menghadapi masalah melakukan kerja yang biasanya boleh disiapkan dengan mudah setiap hari.

Penjelasan lanjut mengenai keliru akut boleh diperolehi melalui seksyen:

- Delirium

Keterangan lanjut mengenai keliru kronik boleh diperolehi pada seksyen:

- Dementia

Komplikasi

- Berisiko untuk mendatangkan kecederaan pada diri sendiri atau orang lain
- Kurang zat makanan atau air akibat gagal menjaga diri dengan baik
- Mudah sesat
- Boleh tercicir atau kehilangan harta benda
- Persengketaan antara ahli keluarga

Rawatan

Rawatan yang dapat mengurang masalah keliru pada warga tua melibatkan pendekatan yang melibatkan:

- Ahli keluarga
- Pesakit sendiri:
 - Pendekatan tanpa menggunakan ubat
 - Penggunaan ubat khusus yang boleh didapati dari doktor

Pencegahan

Mengamalkan cara hidup sihat seperti tidak merokok, makan secara sihat.

Mengenalpasti masalah dan rawatan awal.

Merawat penyakit yang menyumbang kepada masalah keliru.

Latihan mental menerusi membaca, bermain permainan menguji minda.

Kekalkan mental yang aktif

Pemulihan

Beberapa pendekatan boleh mengurangkan masalah bagi warga tua yang mengalami masalah keliru kronik

- Terapi validasi
- Terapi Mengimbau kenangan (Reminiscence)

Kumpulan Sokongan

NASCOM (National Council of Senior Citizens Organisations Malaysia)

AFDM (Alzheimer's Disease Foundation of Malaysia) (www.adfm.org.my)

Persatuan Pesara Kerajaan

Majlis Pusat Kebajikan Malaysia

Gerontology Association of Malaysia (<http://www3.jaring.my/gem>)

Penderaan

Penderaan terhadap warga tua telah menjadi satu masalah sosial yang membimbangkan. Lazimnya golongan wargatua yang lemah dan miskin berisiko tinggi untuk didera.

Penderaan warga tua boleh ditakrifkan sebagai perlakuan tidak wajar dalam bentuk fizikal, seksual, psikologikal/ emosi, sosial, kewangan atau lain-lain perbuatan buruk yang dilakukan oleh individu yang mempunyai pertalian hubungan dengan warga tua tersebut.

Penderaan boleh berlaku samada sekali atau berulang kali

Antara faktor penyumbang kepada penderaan adalah:

- **Di kalangan warga tua**
 - Terlalu banyak bergantung kepada orang lain bagi menjalani kehidupan harian
 - Masalah di dalam komunikasi
 - Kelakuan degil dan agresif
 - Rasa curiga dan enggan dibantu
 - Gangguan daya ingatan
 - Cacat anggota dan tidak dapat bergerak

- **Di kalangan pendera**
 - Di kalangan pendera
 - Kurang pengetahuan dan kemahiran menjaga wargatua yang akhirnya meningkatkan tekanan
 - Tiada pilihan selain terpaksa menjaga warga tua
 - Tiada sokongan dari ahli keluarga yang lain
 - Bebanan kewangan untuk menjaga dan menampung keperluan wargatua
 - Pengalaman lampau yang negatif semasa bersama warga tua
 - Pendera yang pernah didera semasa kecil

Data tepat mengenai kes penderaan warga tua sukar didapati oleh kerana kebanyakan kes begini kurang atau tidak dilaporkan.

Tanda-tanda

- ***Penderaan Fizikal***

Sengaja melakukan perlakuan seperti menampar, memukul, mendatangkan luka, kesan bakar, lecur, mengikat, tidak memberi makan dan mengabaikan kebersihan badan.

- ***Penderaan Seksual***

Melakukan hubungan seks paksa tanpa kebenaran warga tua yang mengakibatkan rasa takut, resah, malu, hilang harga diri dan kecederaan pada bahagian sulit.

- ***Penyelewengan Kewangan***

Ini termasuk mencuri, menipu dan menggunakan wang tanpa kebenaran wargatua seperti wang pencen, wang kebajikan dan sebagainya.

- ***Penderaan Psikologikal/ emosi***

Ini termasuk memarahi, memaki hamun, mengejek, mengugut dan tidak menghormati. Gagal memberi bantuan alat pendengaran atau penglihatan kepada wargatua juga dianggap penderaan emosi.

- ***Penderaan Sosial***

Menafikan peluang dan hak mereka untuk berjumpa atau bergaul dengan orang lain, tidak membenarkan mereka mengambil bahagian dalam sebarang aktiviti sosial, gagal memberi penjagaan kesihatan atau kebajikan atau tidak memberi mereka ruang privasi.

- ***Lain-lain bentuk penderaan termasuk***

Memberikan ubat tanpa preskripsi doktor agar wargatua mendiamkan diri atau tidak memberikan ubat yang patut diberi supaya warga tua boleh dipindahkan ke hospital.

Komplikasi

- Pengulangan kitaran penderaan demi penderaan
- Kemurungan
- Kecederaan fizikal seperti patah tulang, cedera kepala, tidak dapat bergerak, jangkitan, gangguan intelek

Rawatan

- Rawat komplikasi yang berlaku akibat penderaan
- Rawat masalah psikiatrik jika ada
- Hindari mengasingkan warga tua
- Perbaiki komunikasi berkesan antara penjaga dengan wargatua. Rujuk kepada pakar bagi membantu mengurangkan masalah penglihatan, pendengaran atau pertuturan kepada wargatua

- Bantuan kaunseling

Pencegahan

Tingkatkan kesedaran dan pengetahuan kepada penjaga menangani isu warga tua

Agihkan peranan dan tugas sama rata di antara semua ahli keluarga

Perbaiki komunikasi secara berkesan

Pertimbangan perkhidmatan sampingan yang boleh membantu ahli keluarga dan wargatua seperti perkhidmatan "respite"

Pemulihan

Aktiviti penjagaan kesihatan untuk warga tua di pusat jagaan harian:

- Penilaian, pemeriksaan dan program aktiviti untuk menambahkan kualiti hidup harian (ADL)
- Mengurangkan ruang yang boleh menyumbang kepada luahan emosi yang negatif

Kumpulan Sokongan

AFDM (Alzheimer's Disease Foundation of Malaysia) (www.adfm.org.my)

Majlis Pusat Kebajikan Malaysia

Gerontology Association of Malaysia (<http://www3.jaring.my/gem>)

Semakan akhir : 14 Julai 2006