

KESIHATAN MENTAL DI KALANGAN WARGA EMAS

Fakta

- Dianggarkan 236 dari 100,000 orang yang yang berumur dalam lingkungan umur 45 ke 64 tahun menghidap penyakit mental di seluruh dunia (WHO)
- Kebanyakan dari mereka tidak begitu prihatin mengenai penyakit mental dan enggan menerima rawatan jika menghidapinya
- Kebanyakan penyakit-penyakit ini boleh dikenalpasti dengan tepat diperingkat awal dan dapat dirawat

Penyakit mental di kalangan warga emas termasuk:

- Nyanyuk (Dimensia)
 - * Penyakit Alzheimer's
 - * Meracau (Delirium)
- Kemurungan.



KESIHATAN MENTAL DI KALANGAN WARGA EMAS

*Apa yang boleh dilakukan untuk
mengatasi penyakit mental
di kalangan warga emas ?*

- ➔ Berjumpa dengan doktor secepat mungkin bagi mendapatkan khidmat kaunseling dan rawatan awal
- ➔ Bantu pesakit mengikut rawatan dan memakan ubat seperti yang diarahkan oleh doktor
- ➔ Bagi penyakit seperti nyanyuk, peranan keluarga amat penting untuk membantu pesakit menjaga diri mereka sendiri
- ➔ Penglibatan semua pihak boleh membantu rawatan dan penjagaan pesakit



KESIHATAN MENTAL DI KALANGAN WARGA EMAS

Secara ringkas proses penuaan meliputi beberapa perkara seperti :

- Menjadi cepat lupa terutama sekali dalam mengingat hari dan nama.
- Proses pemikiran semakin merosot.
- Kecergasan dari segi tingkah laku semakin merosot.
- Perasaan emosi boleh menjadi semakin berkurangan.
- Kemerosotan dari segi kecerdasan otak dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah baru. Walaubagaimanapun, kebijaksanaan yang diperolehi dari pengetahuan dan pengalaman tidak terjejas.



KESIHATAN MENTAL DI KALANGAN WARGA EMAS

Pencegahan

- Mengamalkan cara hidup yang sihat dengan:
 - ◆ Berpegang teguh kepada ajaran agama
 - ◆ Berekreasi
 - ◆ Mengamalkan cara pemakanan yang seimbang dan teratur
 - ◆ Bersenam atau melakukan kegiatan fizikal seperti berjalan kaki
- Mendapatkan sokongan daripada keluarga dan masyarakat terutama sekali bagi pesakit-pesakit yang sudah tidak bekerja, bersara, kehilangan /kematian ahli keluarga dan yang mengalami tanda-tanda fizikal
- Mendapatkan rawatan awal bagi mereka yang menghidap penyakit-penyakit kronik seperti tekanan darah tinggi atau kencing manis



NYANYUK (DIMENSIA) DI KALANGAN WARGA EMAS

Apa yang dimaksudkan dengan nyanyuk (dimensia)?

- ➔ Ia diertikan sebagai kehilangan daya fungsi intelek seperti cara berfikir, pengingatan dan seumpamanya sehingga mengganggu fungsi harian seseorang itu
- ➔ Ia merupakan sekumpulan tanda-tanda yang berkaitan dengan beberapa penyakit atau keadaan fizikal setiap individu
- ➔ Keadaan ini telah menyebabkan anggaran sebanyak 40% dari golongan warga emas yang menghadapi nyanyuk.

Tanda-tanda penyakit nyanyuk (dimensia)

- ➔ Gangguan ingatan yang sementara terutama ingatan jangka masa pendek
- ➔ Kurang konsentrasi
- ➔ Keliru dan kebingungan
- ➔ Gangguan orientasi terhadap masa, tempat dan orang
- ➔ Perubahan dalam tingkah laku yang makin meningkat



SEBAB-SEBAB KEMURUNGAN DI KALANGAN WARGA EMAS

Biasanya melibatkan gabungan beberapa faktor seperti:

- Faktor genetik yang menyebabkan kecenderungan penyakit ini di warisi
- Tekanan diri dan persekitaran
- Kejadian dalam kehidupan yang menyebabkan gangguan emosi seperti kematian
- Ketiadaan sokongan dan perhubungan terutama sekali sokongan daripada anak
- Kurang perhatian atau pemedulian daripada anak-anak
- Mempunyai penyakit kronik seperti kanser, kencing manis dan tekanan darah tinggi



KEMURUNGAN DI KALANGAN WARGA EMAS

Apa yang dimaksudkan dengan kemurungan ?

- Kemurungan adalah kesedihan atau perasaan rendah diri dan merasa kekosongan hidup yang berpanjangan
- Ianya sejenis penyakit yang melibatkan tubuh badan, perasaan dan minda
- Ianya boleh menyebabkan tanda-tanda fizikal, kemerosotan dalam kerja dan meningkatkan risiko membunuh diri

Apakah Tanda-tanda kemurungan ?

- Merasa sedih atau kekosongan hidup yang berpanjangan
- Hilang minat atau hilang semangat
- Mengalami masalah tidur
- Hilang selera makan serta turun berat badan
- Tidak dapat menumpukan perhatian dengan baik
- Mempunyai tanda-tanda fizikal yang berpanjangan seperti sakit kepala, masalah gastrik dan kesakitan yang kronik
- Memikirkan tentang mati



NYANYUK (DIMENSIA) DI KALANGAN WARGA EMAS

Penyakit nyanyuk (dimensia) boleh disebabkan oleh :

- Kemurungan
- Penyakit Alzheimer's
- Meracau (Delirium)
- Penyakit Huntington's
- Penyakit Pick's
- Penyakit Parkinson's
- Ketumbuhan otak
- Kekurangan zat makanan
- Cedera bahagian kepala
- Permasalahan thyroid

