

# PANDUAN COVID-19 UNTUK LANSIA



# Jaga Pola Hidup Sehat

---

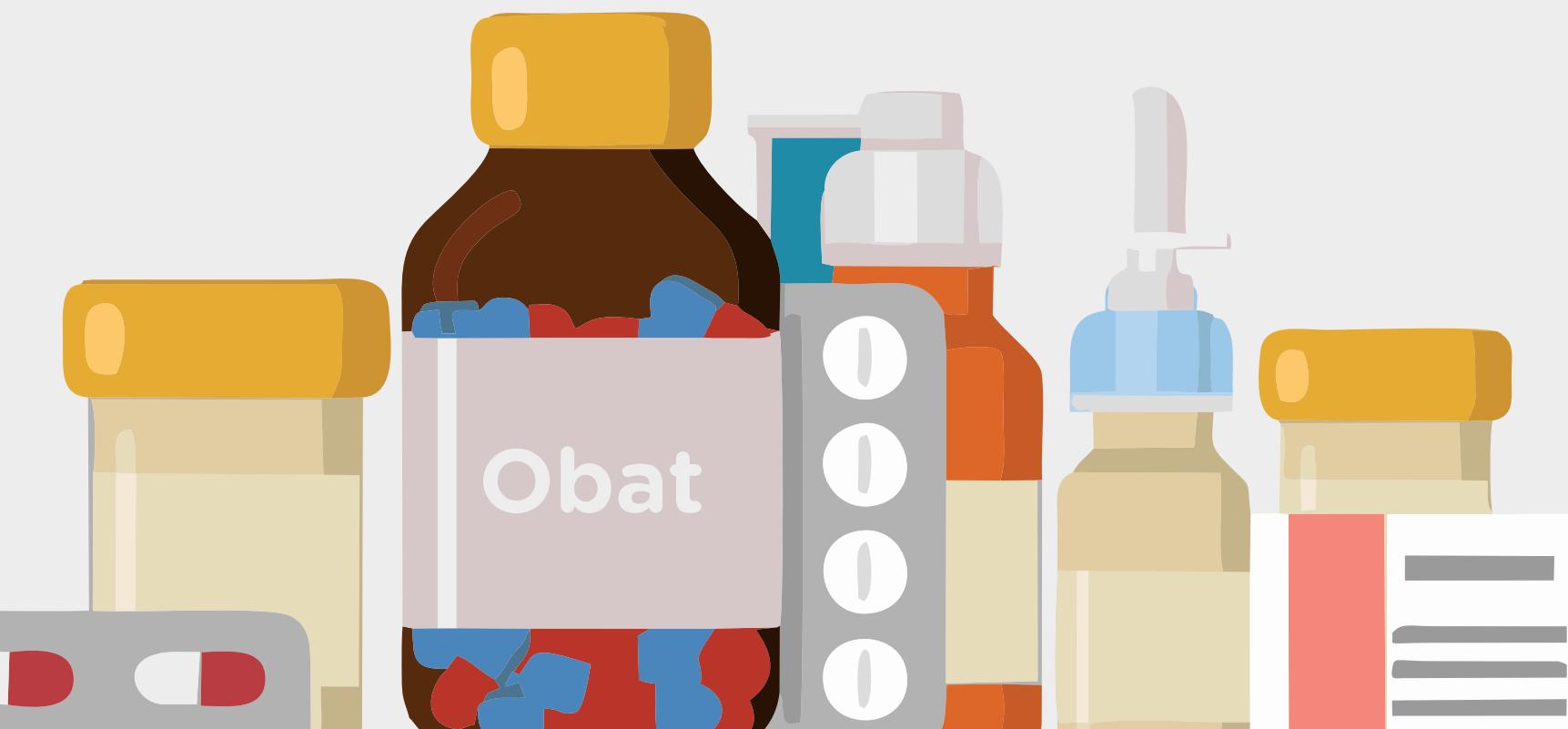
**Dengan makan makanan bergizi seimbang sesuai dengan diet masing-masing.**



# Jika Anda Memiliki Penyakit Kronis

---

**Pastikan Anda tidak putus obat,  
dan memiliki stok obat  
yang mencukupi.**



# Jika Anda Penderita Diabetes

---

**Cek berkala tekanan darah,  
dan kadar gula tubuh Anda.**



# Jika Anda Memakai Inhaler

---

**Pakailah seperti biasa,  
segera hubungi dokter  
jika Anda demam, dan  
sesak nafas tidak membaik.**



# Mintalah Bantuan Keluarga Untuk

---

**Keluar rumah membelikan •  
kebutuhan pribadi Anda.**

**Mendapatkan informasi terkait •  
COVID-19, seperti  
cara mengakses  
bantuan medis,  
dimana fasilitas kesehatan  
yang bisa diakses.**



# Agar Tidak Bosan, Anda Bisa Melakukan

---



- Gerak Badan •**
- Senam •**
- Yoga •**
- Latihan Pernafasan •**
- Membaca Buku/Majalah •**
- Mendengarkan Musik Favorit •**
- Melakukan Hobi •**
- Berkebun •**
- dll. •**

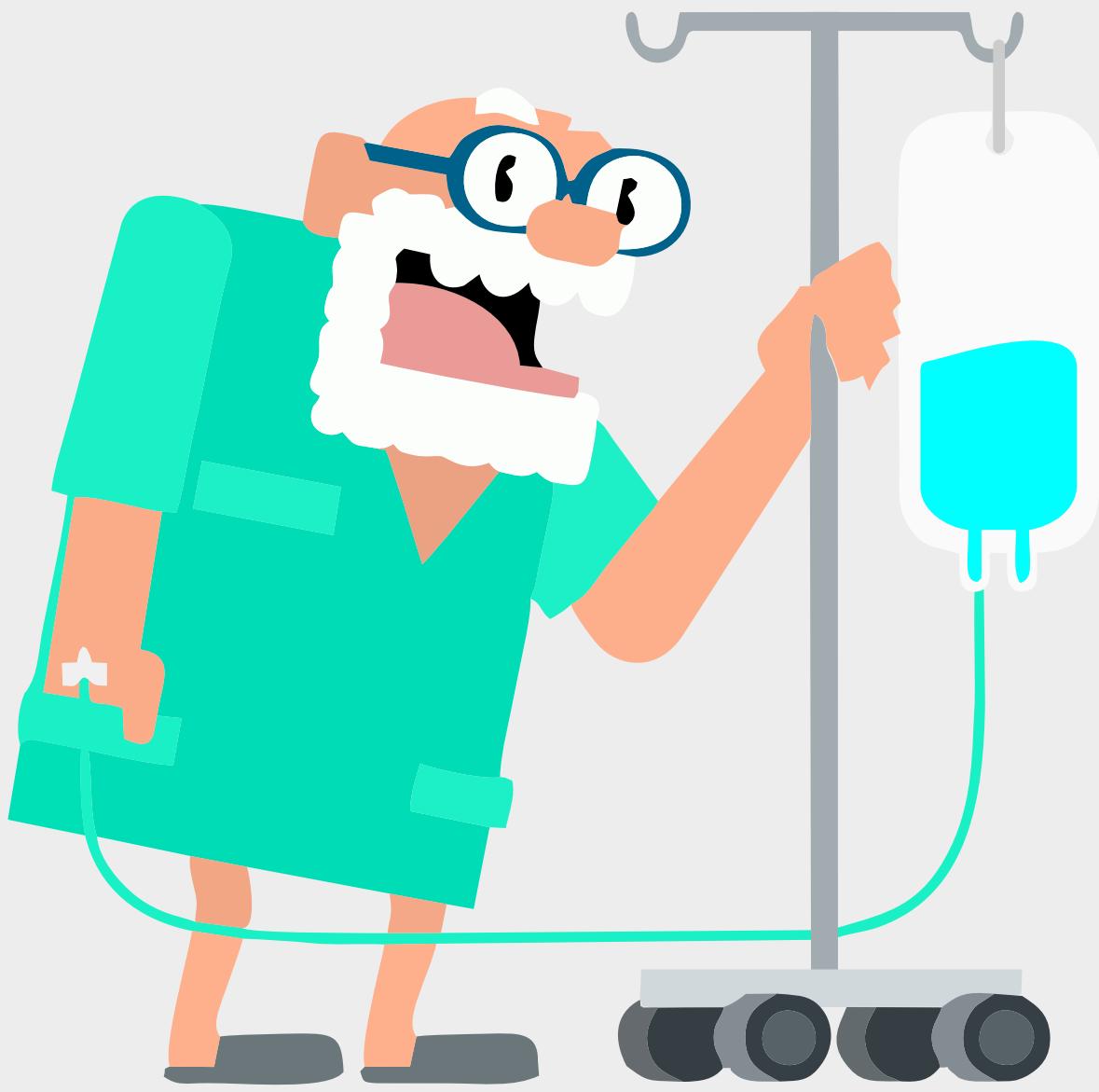
# Membantu Lansia



# Lansia Dalam Isolasi

---

**Harus mendapat informasi yang sebenarnya mengenai risiko yang mungkin terjadi dan peluang untuk sembuh.**



# Perhatikan Disekitar Anda

---

**Apakah ada lansia terlantar,  
hidup sendiri, miskin,  
memiliki penyakit demencia (pikun)  
atau disabilitas psikososial.**



# Lansia Dengan Dementia (pikun)

---

**Harus mendapat informasi  
dengan cara yang  
mudah dipahami dan  
perlu mendapat dukungan  
agar tidak stres  
dan khawatir.**



# Jika Lansia yang tinggal di Panti mengalami gejala

---

Lakukan isolasi mandiri dengan memindahkan ke kamar pribadi dan tunjuk perawat khusus untuk merawat lansia tersebut.



# Instruksi yang Jelas

---

**Pengetahuan mengenai  
cara penggunaan  
masker dan disinfektan  
harap dikomunikasikan  
dengan sabar,  
jelas dan  
mudah dipahami.**



# Libatkan Lansia

---

**Libatkan lansia untuk  
mendapatkan  
umpan balik  
dari mereka.**



**Disusun oleh YAKKUM  
yang diadaptasi dari  
Covid19 Advice for Older People  
(HelpAge International),  
Covid19 Guideline for care homes  
for older people  
(HelpAge International)  
dan**

**Briefing note on addressing mental health  
and psychosocial aspects  
of COVID-19 Outbreak- Version 1.1  
(Inter-Agency Standing Committee)**