

TENA®

CARING
101
HANDBOOK
YOUR CAREGIVING
COMPANION





DR PETER NG

*Pakar Perunding Urologi
BBS(Hons) FRACS FRCS(ED) AM(Mal)*

Dr Peter Ng adalah Pakar Perunding Urologi mengkhusus dalam penyakit prostat dan kesihatan seksual lelaki. Beliau lulus ijazah MBBS (dengan kepujian) dari Universiti New South Wales di Australia. Sejak 1994, Dr Peter telah berkhidmat sebagai Pakar Perunding Urologi di pelbagai hospital, termasuk Institut Urologi di Hospital Kuala Lumpur.

Dr Peter kini adalah Presiden Yayasan Kontinens Malaysia (Continence Foundation of Malaysia (CFM)). Beliau pernah berkhidmat sebagai Setiausaha Persatuan Andrologi Malaysia dan Pengajian Penuaan Lelaki, Persatuan Endourologi Malaysia, dan Persatuan Urologi Malaysia.

DATO' DR RAJBANS SINGH

*Perubatan Geriatrik & Dalam
MD, MBBS (Mys), MRCP (UK), Dip Geriatric Medicine (London)*



Dr Rajbans adalah salah seorang daripada beberapa Pakar Geriatrik di Malaysia. Beliau mempunyai sejarah yang panjang dalam mendidik sektor awam dan swasta mengenai konsep preventif pencegahan kesihatan, kesejahteraan, dan umur panjang. Beliau adalah Pakar Geriatrik pertama Kementerian Kesihatan dan pada tahun 1995, menubuhkan wad Geriatrik pertama di Hospital Seremban.

Sebagai Presiden Persatuan Kesejahteraan Malaysia, Dr. Rajbans mempunyai kegeraman minat yang mendalam dalam pengesanan awal dan pencegahan proses penyakit. Dr Rajbans mempunyai kepercayaan kuat dalam motto "Live Long Live Well".



JULAIDA BINTI EMBONG

*Ahli Fisioterapi Senior
Unit Geriatrik, Jabatan Fisioterapi Hospital Kuala Lumpur*

Puan Julaida telah berkhidmat dan mempunyai pengalaman selama 16 tahun sebagai ahli fisioterapi di Hospital Kuala Lumpur dengan 12 tahun daripadanya adalah berkhidmat di wad geriatrik.

Sebagai ahli fisioterapi senior di hospital yang paling sibuk di negara, Puan Julaida menyediakan perundingan dan sokongan kepada pesakit warga emas bagi membolehkan mereka mengekalkan kesihatan fizikal di tahap tertinggi, memperbaiki keseimbangan, kekuatan, mobiliti dan kecergasan menyeluruh untuk melakukan aktiviti seharian. Tugas beliau termasuk pengurusan pesakit, mengaturkan pelan aktiviti dan senaman serta memantau dan menilai perkembangan pesakit.

KANDUNGAN

Nota Untuk Anda	1
Persediaan sebagai Penjaga	2

Memahami Inkontinen

Fakta & Punca Inkontinen Malaysia	3
Tanda-tanda Biasa Inkontinen & Apakah Butiran Yang Perlu Diberitahu Kepada Doktor	4
Tip Membantu Orang Kesayangan Yang Mengalami Masalah Inkontinen.	5

Kaedah Penjagaan Bagi Keadaan Kesihatan Yang Berbeza

Penyakit Parkinson dan Penjagaan	6
Penyakit Alzheimer dan Penjagaan	7
Diabetes dan Penjagaan	9
Strok dan Penjagaan	11

Kaedah Pemakaian TENA Tape Diaper Dan TENA Pants

13

Fakta Penting Berkaitan Penjagaan

Ubatan	14
Keselamatan dan Pencegahan Daripada Risiko Terjatuh	14
Senaman	15
Tip-Tip Keselamatan di Rumah	17

Kesejahteraan Emosional Penjaga

18

Produk TENA Rekomen

TENA Tape Diaper	19
TENA Pants	20
Rangkaian penjagaan kulit TENA	21

Nota Untuk ANDA



Penjaga yang dikasihi,

Pengalaman sebagai penjaga kepada orang kesayangan anda boleh memberikan detik-detik yang indah serta bermakna, namun ia boleh menjadi sukar jika anda tidak bersedia untuk mengharungi perjalanan ini.

Anda mungkin rasa cemas, risau dan bingung kerana anda tidak pasti jika apa yang dilakukan adalah terbaik untuk orang kesayangan anda. Relaks dan tarik nafas dahulu!

Jangan sesekali meragui usaha-usaha anda untuk memberi dan mencurahkan kasih sayang kerana bukan semua orang adalah sempurna. Kita belajar daripada kesilapan dan menjadi lebih baik.

Sebagai penjaga, janganlah anda mengabaikan kesihatan diri sendiri. Ini kerana, jika diri anda tidak sihat, anda tidak dapat menjaga orang kesayangan anda.

Dan akhir sekali, ingatlah anda tidak keseorangan dalam perjalanan ini. Jangan rasa segan untuk meminta bantuan ahli keluarga dan sahabat handai sekiranya anda memerlukan sokongan.

Kami telah menyediakan New Carer Kit yang merangkumi buku Penjagaan 101, sampel produk dan baucar TENA untuk persediaan anda. Anda juga boleh melayari www.TENA.com.my untuk menonton video-video Penjagaan 101 atau menghubungi TENA Careline 1-800-88-9988.

Yang ikhlas,

TENA

TENA
PROskin
The best Care for Skin Health

GET RM10 OFF *Vindamall*

VOUCHER CODE TENACARING10

Terms & Conditions:

- This EVoucher is valid at Vindamall for TENA and Dr. P by TENA products.
- Valid for one time usage only.
- Vinda Marketing (M) Sdn Bhd reserves the right to amend the above terms & conditions without prior notice.

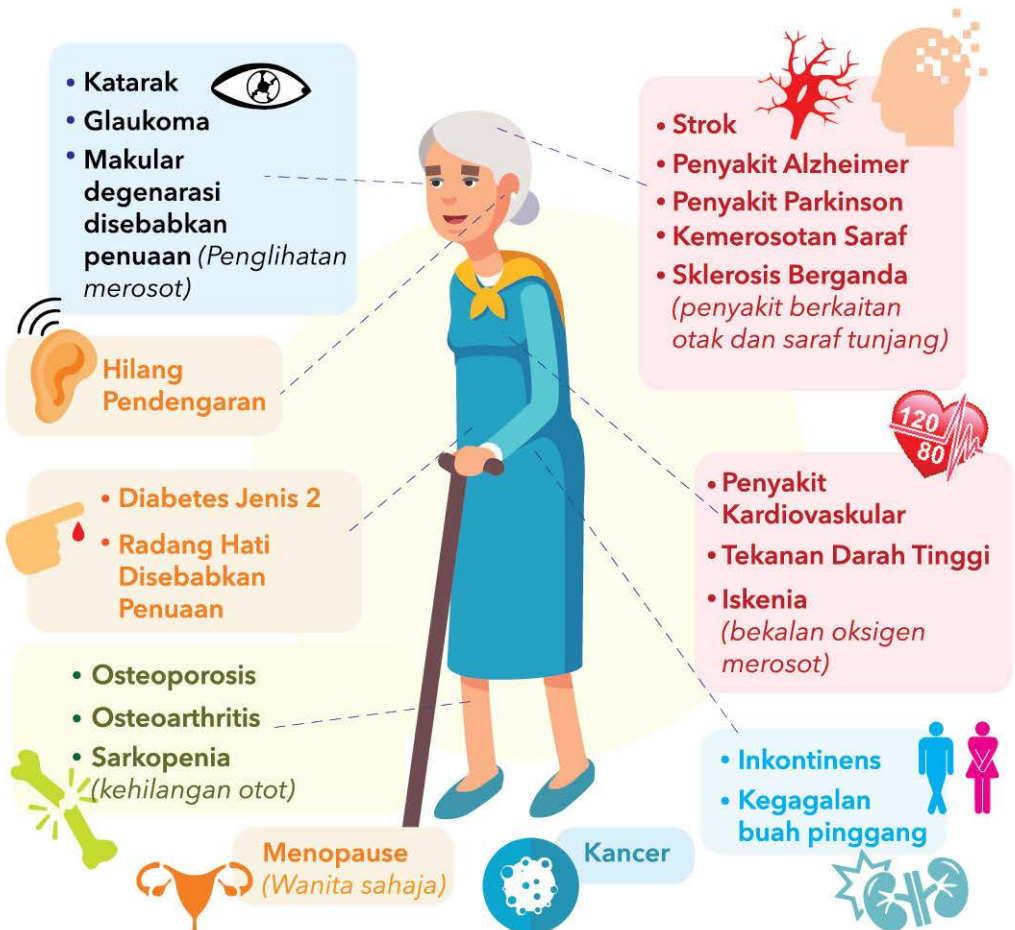
For more information, please contact 1-800-88-9988.

Persediaan sebagai Penjaga

Bagi sesetengah orang, menggalas tugas sebagai penjaga berlaku secara beransur-ansur sepanjang masa. Untuk yang lain pula, mungkin boleh berlaku tanpa dijangka.

Dengan kerjasama panel berpengalaman, TENA, Pakar yang Memahami, menghasilkan buku panduan dengan penyelesaian praktikal untuk membantu penjaga bersedia untuk perjalanan seterusnya.

Penyakit Biasa yang Mungkin Menjejaskan Orang Tua



FAKTA INKONTINEN MALAYSIA

MEMAHAMI MASALAH INKONTINEN

Inkontinen ialah ketidakmampuan seseorang dalam mengawal pengeluaran air kencing (atau najis). Ia adalah satu keadaan yang sering dialami oleh kebanyakan rakyat Malaysia tanpa mengira umur mahupun jantina.

Inkontinen adalah antara satu isu kesihatan yang menjadi penanda asas kepada keadaan kesihatan yang lain. Oleh itu, adalah penting untuk mengetahui punca-punca masalah inkontinen bagi menangani masalah ini dengan sewajarnya.

PUNCA INKONTINEN

Sekurang-kurangnya
1.4 Juta¹
Rakyat Malaysia Menghadapi
Masalah Inkontinen

Rakyat Malaysia Yang Berumur Seawal **20 Tahun**² Juga Menghadapi Masalah Inkontinen



1 Daripada **3** Wanita³ Yang Berusia 40 Tahun Dan Ke Atas Menghadapi Masalah Inkontinen

1 Daripada **10** Lelaki³ Yang Berusia 65 Tahun Dan Ke Atas Menghadapi Masalah Inkontinen



Hanya **31% Individu** Yang Mengalami Masalah Inkontinen Berusaha Mendapatkan Rawatan Profesional⁴



Masalah Prostat

Diabetes



Obesiti



Ubat-Ubatan



Jangkitan Saluran Kencing



Kehamilan & Persalinan

Kafein & Alkohol



Menopause

Penyakit Otak (Neurologi) :

- Strok
- Parkinson
- Alzheimer
- Sklerosis berbilang (Multiple Sclerosis)



Bagaimana Mengenalpastikan Apabila Orang Kesayangan Mengalami Masalah Inkontinen?

Perubahan emosi.



Bau air kencing dan tinja di dalam bilik.



Alas katil dan pakaian sering basah air kencing (atau najis).

Timbulnya masalah kulit seperti kudis, kemerahan dan ruam.



Orang kesayangan sering mengalami gejala terkucil (air kencing) ketika melakukan aktiviti fizikal, terbatuk dan terbersin.

Tanda-tanda Biasa Masalah Inkontinen

Kekerapan membuang air kencing (>8 kali dalam tempoh 24 jam).

Bangun daripada tidur sebanyak 2 kali atau lebih pada waktu malam untuk membuang air kencing (nokturia).



Air kencing sering terkucil dalam kuantiti kecil ketika terbatuk, terbersin dan ketawa.

Rasa ingin membuang air kencing sepanjang masa.



Kesukaran untuk mula membuang air kecil.

Aliran air kencing yang lemah atau kurang baik.

Rasa kurang sempurna selagi tidak mengosongkan pundi kencingnya.

CARA PENYELESAIAN

Lampin dewasa adalah produk yang paling biasa digunakan untuk memberi perlindungan maksimum ketika berlakunya kebocoran air kencing. Dengan adanya seluar lampin, ia memudahkan seseorang memakainya dan mempunyai pandangan sempurna seperti seluar dalam biasa.



Apakah Butiran Yang Perlu Diberitahu Kepada Doktor?

Berikut antara langkah penting yang perlu dilakukan sebelum bertemu dengan doktor untuk mendapatkan nasihat dan rawatan:

Membuat satu senarai berkaitan simptom yang dialami.

Senaraikan semua pengambilan ubat-ubatan, vitamin dan herba oleh orang kesayangan.

Merekodkan peminuman air dan kekerapan orang kesayangan membuang air kencing.

Menyukat kuantiti cecair (air kencing) apabila memakai seluar lampin. (mencatatkan kekerapan pertukaran seluar lampin)

Memantau jika berlaku masalah pendarahan atau rasa sakit ketika membuang air kencing.

REKOMEN

TENA Pants



TENA Tape Diaper

MEMBINCANGKAN MASALAH INKONTINEN DENGAN ORANG KESAYANGAN BUAT KALI PERTAMA

Memilih masa yang tepat dan sesuai serta menggunakan nada suara yang menenangkan untuk membincangkan mengenai masalah Inkontinen.

Memberi dorongan sepenuhnya buat orang kesayangan untuk mendapatkan nasihat doktor.

Menjelaskan bahawa masalah Inkontinen adalah masalah kesihatan biasa yang turut dialami lebih ramai orang dan bukan dirinya sahaja, jadi orang kesayangan tidak perlu berasa bimbang.

Memilih perkataan yang bersesuaian. Jika anda menunjukkan rasa tidak selesa, orang kesayangan akan berasa lebih tidak selesa.



TIP-TIP BAGI MEMBANTU ORANG KESAYANGAN YANG MENGALAMI MASALAH INKONTINEN

Masalah Inkontinen boleh mengakibatkan orang kesayangan mengelak daripada melakukan aktiviti kegemaran dan mengurangkan interaksi sosial. Selain itu, mereka juga menghadapi kesukaran untuk tidur dengan nyenyak.

- ♥ Membuat jadual waktu ke tandas (setiap 2 jam).
- ♥ Kerap memberi peringatan untuk ke tandas.
- ♥ Perhatikan tanda-tanda seperti kegelisahan, bunyian luar biasa, ekspresi wajah dan melangkah di sekeliling bilik.
- ♥ Memilih pakaian yang mudah ditanggal.
- ♥ Mengamalkan senaman kegel.
- ♥ Sentiasa membawa pakaian tambahan yang bersih dan lampin dewasa.
- ♥ Memperuntukkan masa tambahan ketika berada di luar rumah (*akibat kekerapan ke tandas*).
- ♥ Mengehadkan pengambilan air sebelum waktu tidur.
- ♥ Pastikan laluan ke tandas adalah selamat dan tiada risiko jatuh.





PENYAKIT PARKINSON & PENJAGAAN

Penyakit Parkinson adalah satu penyakit progresif berkaitan dengan neurologi (otak) yang memberi kesan terhadap pergerakan dan kognitif mental.

Penyakit Parkinson boleh mempengaruhi pergerakan fizikal dimana ia memberi cabaran besar kepada orang kesayangan ketika melakukan aktiviti harian. Contohnya, memakai pakaian boleh mengambil masa yang lama dan wujudnya risiko terjatuh disebabkan oleh masalah mengimbangan badan.

REKOMEN



TENA Pants

TENA Accessories

Tip-Tip untuk menguruskan AKTIVITI HARIAN

PENJAGAAN DIRI



Ketika melakukan aktiviti penjagaan diri seperti memberus gigi, bercukur atau mengeringkan rambut, orang kesayangan dinasihatkan duduk di atas kerusi untuk mengurangkan risiko terjatuh.



Memperuntukkan lebih masa ketika memakai pakaian. Jangan tergesa-gesa, kerana ia akan mengundang rasa tekanan dan kekecewaan kepada orang kesayangan.



Sebelum persalinan, nasihatkan orang kesayangan melakukan senaman regangan yang ringkas untuk memanaskan otot.

Duduk di atas kerusi yang kukuh dan mempunyai sandar. Elakkan duduk di tepi katil.



Menggunakan bangku apabila memakai stokin dan kasut.

Memilih pakaian longgar yang diperbuat daripada kain mudah regang atau memakai pakaian yang berzip dan bercengkam (Velcro).

PERSALINAN

MAKANAN

Memotong makanan dalam saiz yang kecil supaya memudahkan orang kesayangan untuk mengunyah dah menelan makanan.

Penjaga perlu sentiasa berwaspada dan memantau orang kesayangan ketika menjamu selera kerana dibimbangi akan tercekik makanan.



Jika orang kesayangan sering mengalami masalah batuk, tercekik dan sukar untuk menelan makanan, dinasihatkan supaya membawa orang kesayangan berjumpa pakar terapi pertuturan.

Pastikan orang kesayangan duduk dalam posisi tegak selama 30 minit selepas makanan.



INKONTINEN & PARKINSON

Simptom yang sering dialami oleh penghidap penyakit Parkinson adalah kencing berlebihan pada waktu malam (nokturia). Inkontinen membuatkan orang kesayangan sering berulang-alik ke tandas. Ini akan meningkatkan risiko terjatuh dan mengalami kecederaan yang serius.



PENYAKIT ALZHEIMER & PENJAGAANNYA

Alzheimer adalah sejenis penyakit yang berkaitan dengan fungsi otak dimana ia boleh menjejaskan daya ingatan, fikiran serta tingkahlaku individu. Antara keadaan yang paling mencabar dan membebankan akibat penyakit Alzheimer adalah perubahan tingkahlaku yang ketara.

Tip-Tip menguruskan


1 **Berkeliraran**

Orang kesayangan yang mengalami penyakit Alzheimer selalunya berjalan dan berkeliraran tanpa hala tujuan disebabkan kebosanan, kesan sampingan pengambilan ubatan tertentu atau mencari 'sesuatu' atau 'seseorang'.

♥ Mengalakkan orang kesayangan melakukan senaman untuk mengurangkan rasa gelisah.

♥ Memasang manga pada pintu yang memerlukan kunci untuk membukanya.

♥ Menggunakan langsir untuk menutupi pintu.

♥  Memakai jam tangan yang mempunyai fungsi sistem GPS.

♥ Memakai gelang pengenalan diri atau menjahit label pengenalan diri pada pakaian oleh orang kesayangan.

♥ Penjaga perlu menyimpan sekeping gambar terkini orang kesayangan sekiranya anda perlu melaporkan kehilangannya pada pihak berkuasa nanti.



♥ Memaklumkan kepada jiran mengenai keadaan orang kesayangan yang mengalami penyakit Alzheimer. Anda juga dinasihatkan untuk berkongsi nombor telefon anda dengan jiran sekiranya berlaku hal kecemasan yang membabitkan orang kesayangan.

PERUBAHAN TINGKAH LAKU AKIBAT ALZHEIMER

2



Keresahan berlebihan

Perasaan resah juga berpunca daripada faktor persekitaran, ketakutan dan keletihan. Penjaga boleh mencuba beberapa cara dibawah:

Kesukaran untuk Tidur / Kebingungan di akhir hari

Zzz

3



Sekiranya orang kesayangan tidak dapat tidur atau sering berasa gelisah pada waktu malam, penjaga juga boleh melakukan inisiatif di bawah:

♥ Mengurangkan bunyian bisin, keadaan ruang yang berselerak atau bilangan orang di dalam bilik yang sama.

♥ Jangan memindahkan sebarang perabot dan barangan dalam rumah kerana objek dan gambar yang biasa dilihat memberi perasaan selamat.

♥ Mengurangkan pengambilan kafein, gula dan makanan yang merangsang tenaga pada diri orang kesayangan.



♥ Memberikan sentuhan lembut, memainkan muzik yang menenangkan, membaca atau berjalan-jalan.

♥ Mengalihkan tumpuan mereka sekali gus mengatasi rasa bimbang yang dialaminya.

♥ Meningkatkan aktiviti seperti senaman pada waktu siang dan mengurangkan tidur siang hari.

♥ Mengehendkan pengambilan gula, kafein dan makanan ringan.

♥ Melakukan aktiviti santai pada waktu tengah hari. Contohnya, anda boleh bermain teka-teki silang kata atau mendengar muzik yang menenangkan.



♥ Memasang lampu rumah sebelum matahari terbenam dan menutup langsir bagi mengurangkan bayangan serta kekeliruan pada waktu senja.



INKONTINEN & ALZHEIMER

Orang kesayangan yang menghadapi penyakit Alzheimer berkemungkinan hilang keupayaan mental untuk mengawal keperluan membuang air kecil, sering terlupa lokasi bilik air dan tidak sempat menanggalkan pakaiannya pada tepat masa.



REKOMEN



TENA Pants



TENA Accessories

DIABETES & PENJAGAAN

Warga emas yang menghidap diabetes, (atau penyakit kencing manis), berisiko tinggi untuk mengalami kadar gula dalam darah yang rendah.⁸ Ini boleh mengakibatkan strok, penyakit buah pinggang, demensia, serta juga kematian.

Malangnya, gejala ini sering terlepas daripada perhatian disebabkan oleh kemerosotan kognitif dan fizikal yang dialami.



Penjagaan penyakit diabetes untuk orang kesayangan termasuk:-

- 1** Memastikan pengambilan ubat secara konsisten dan memeriksa sukatan yang betul.
- 2** Memastikan orang kesayangan makan pada waktu yang tepat -*jangan melangkau waktu makan!*
- 3** Membantu untuk membaca ukuran kadar gula dalam darah. -*jika kadar gula dalam darah rendah, penjaga perlu menyediakan minuman manis dengan 1 sudu besar madu atau jem dengan segera*⁹
- 4** Menghadiri sesi lawatan doctor bersama-sama.

KESIHATAN DIABETES TIPS-TIP UNTUK WARGA EMAS

Penjaga perlu menetapkan matlamat dan melakukan perubahan bersama-sama orang kesayangan:

KEKALKAN GAYA HIDUP YANG AKTIF



Penjaga perlu menggalakkan orang kesayangan berjalan dan bergerak di sekeliling rumah. Sebagai alternatif, anda boleh memasang pedal senaman kaki pada kerusi atau menyediakan latihan basikal statik/tidak bergerak.

MENGURANGKAN BERAT BADAN



Menetapkan matlamat untuk menurunkan sebanyak 5-10% berat badan¹⁰ dengan amalan senaman dan pemilihan makanan yang sihat.

AMALAN PEMAKANAN SIHAT



Makan hidangan seimbang dan pelbagai. Rujuk pinggan diabetes sebagai langkah permulaan - isi $\frac{1}{2}$ pinggan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan tidak berkanji, $\frac{1}{4}$ protein tanpa lemak seperti ikan dan ayam, dan $\frac{1}{4}$ karbohidrat yang lambat dicerna seperti beras perang, gandum dan kekacang.

ELAKKAN DARIPADA MEROKOK



Elakkan daripada merokok kerana ia boleh meningkatkan risiko komplikasi.

PENJAGAAN Kaki Pesakit Diabetes

Masalah kaki sering terjadi kepada pesakit diabetes. Malah, masalah ini boleh menjejaskan pergerakan seseorang:



Memeriksa kaki setiap hari untuk mengesan sekiranya terdapat bintik-bintik merah, kesan melepuh dan kudis.



Mencuci kaki setiap hari. Elakkan tindakan merendam kaki terlalu lama kerana ia boleh meningkatkan risiko jangkitan.



NEUROPATI DIABETES

Menyapu krim pelembap untuk menghalang kulit orang kesayangan daripada kekeringan dan merekah. Lapkan lebihan krim pelembap yang tidak diserap oleh kulit.



Mengeringkan kaki dengan sempurna, terutama di bahagian antara jari kaki. Bahagian kaki yang lembap boleh menjurus kepada kerosakan kulit.

Memeriksa dan mencuci luka kecil setiap hari untuk memastikan kepulihan.



Memakai selipar yang bersesuaian ketika berada di rumah bagi melindungi kaki daripada kecederaan.



Diabetes yang tidak terkawal boleh mengakibatkan kerosakan saraf kepada pesakit kencing manis. Simptom ini merangkumi rasa sakit dan kebas yang akan membawa masalah kepada sistem penghadaman, saluran darah, jantung dan saluran kencing orang kesayangan.

Ini terbukti apabila luka yang dialami pesakit diabetes mengambil masa lebih lama untuk sembuh dan ini akan meningkatkan risiko jangkitan¹. Luka yang kecil atau kudis boleh menjadi masalah serius jika tidak dirawat.

REKOMEN:



TENA Pants

INKONTINEN & DIABETES


Komplikasi biasa yang sering disebabkan oleh penyakit diabetes neuropati ialah masalah Inkontinen, iaitu keperluan untuk membuang air kecil dengan kerap and terdesak. Lanya boleh menjadi sesuatu perkara yang membimbangkan kerana warga emas yang menghidap diabetes mempunyai risiko tinggi mendapat jangkitan saluran kencing (UTI).

STROK & PENJAGAAN

Strok adalah punca kematian terbesar dan penyebab utama paling biasa bagi seseorang untuk kehilangan keupayaan di Malaysia.¹²





JIKA ORANG KESAYANGAN MENGHIDAPI STROK, MEMPERTIMBANGKAN PERKARA INI:

 Hadir sesi rehabilitasi bersama.


 Main permainan memori, teka-teki dan silang kata untuk meningkatkan memori, fokus dan kemahiran berfikir.

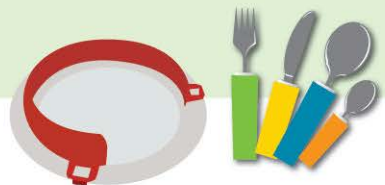


 Dapatkan bantuan dari ahli terapi pertuturan jika komunikasi menjadi cabaran.

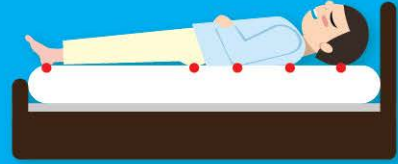
 Sertakan mereka dalam perbualan (walaupun mereka tidak dapat terbabit secara aktif).



 Gunakan alat bantuan makan seperti pemegang busa dan pelapik pinggan.



Kudis tekanan terjadi pada bahagian tulang yang timbul seperti sekitar pergelangan kaki, tumit, tulang ekor, bilah bahu dan belakang kepala.¹³ Pesakit strok yang terlantar di katil atau kerusi roda adalah berisiko.



Penyelesaian Praktikal Untuk Mencegah Kudis Tekanan¹⁴

- ♥ Periksa perubahan kulit ketika mandi, mencuci luka dan menukar pakaian lembap atau kotor.
- ♥ Ubah posisi secara kerap misalnya, setiap 2-6 jam jika terlantar (*bergantung kepada keadaan mereka*). 
- ♥ Minimumkan geseran dan cukuran.¹⁵ Jangan menyeret atau meluncurkan ketika mengalih atau memindahkannya.
- ♥ Gunakan tilam yang menghilangkan tekanan.
- ♥ Letakkan bantal di antara bahagian badan yang menekan antara satu sama lain seperti bawah tulang ekor, bahu, tumit dan siku. 
- ♥ Pastikan kulit kering sepanjang masa. (*Lihat bahagian pencegahan iritasi kulit*).

Penyelesaian praktikal untuk mencegah iritasi kulit

- ♥ Mandikan atau bersihkan dengan sabun dan air serta menggunakan kain lembut. 
- ♥ Keringkan kulit dengan sempurna. Kulit yang lembab akan meningkatkan jangkitan dan luka pada kulit.
- ♥ Simpan bekalan TENA Wet Wipes untuk pembersihan mudah selepas membersihkan. 
- ♥ Sapukan krim pelindung seperti TENA Zinc Cream untuk penjagaan kulit. Sapu semula selepas pembersihan. 
- ♥ Untuk penjagaan waktu malam, gunakan produk yang mempunyai penyerapan tinggi seperti TENA Slip Super atau TENA Value.



TENA Tape Diaper

PRODUK REKOMEN



TENA Accessories

LANGKAH UNTUK MEMAKAI TENA TAPE DIAPER & TENA PANTS

Tidak mampu bergerak / Bantuan bergerak



Sesuai Untuk: Aktif / Bantuan Berjalan




TAPE DIAPER





PANTS





- 1** Sediakan lampin baru dengan melipatnya, memanjang dan letakkan di tangan anda.


- 2** Bersihkan dengan teliti kawasan perineal (*kemaluan*) dengan TENA Wet Wipes. Kosongkan tab di bahagian tepi dan tolak individu dengan berhati-hati ke tepi, masukkan lampin melalui kawasan kelangkang dari depan ke belakang. Pastikan penunjuk kelembapan adalah di tengah. Meratakan lampin dan memusingkan pemakai baring semula kepada posisi asalnya.


- 3** Menggunakan penunjuk kelembapan sebagai panduan, letakkan lampin di tengah. Pastikan garis pinggang adalah berhampiran dengan pusat.


- 4** Lekatkan pita bawah terlebih dahulu dan pasangannya pada posisi sudut atas. Lengkuk elastik pada lampin akan mencegah kebocoran dari tepi.


- 5** Lekatkan pita atas pada kedudukan sudut ke bawah.



- 1** Memakai seperti seluar dalam.


- 2** Untuk menanggal, koyakkan di kedua-dua sisi lampin selepas dipakai.


- 3** Gunakan pita pelekat yang disediakan di sebelah belakang untuk mengikat lampin selepas digulungkan. Buang lampin terpakai ke dalam tong sampah.



Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan

- ✓ Ukur keliling pinggang untuk ukuran yang tepat.
- ✓ Pilih lampin mengikut ukuran pinggang bagi penyerapan lebih baik dan mengelakkan kebocoran.
- ✓ Pilih tahap penyerapan yang betul.
- ✗ Jangan gunakan bedak kerana ia akan mengurangkan daya penyerapan produk.
- ✗ Lampin bersaiz lebih besar bukan lebih baik kerana ia akan menyebabkan kebocoran.

FAKTA PENTING BERKAITAN PENJAGAAN

UBATAN

Pengambilan ubat-ubatan boleh memberi kesan sampingan kepada orang kesayangan dimana ia akan menjejaskan pemikiran dan keseimbangan tubuh warga emas, halusinasi dan menurunkan tahap gula dalam darah.¹⁶

Menyediakan satu senarai lengkap mengenai semua jenis ubatan, vitamin dan herba yang diambil dan memaklumkan kepada doktor.

Mengelakkan daripada bertemu dengan pelbagai doktor melainkan ada keperluannya.



KESELAMATAN & PENCEGAHAN DARIPADA RISIKO TERJATUH

Terjatuh adalah punca utama yang mengakibatkan kecederaan fizikal dan kecacatan/kurang keupayaan serta menyebabkan orang kesayangan berkemungkinan dihantar ke hospital.



1

Berbincang dengan doktor untuk mengenalpasti jenis ubatan yang boleh mendatangkan risiko terjatuh.

2

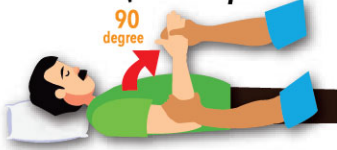
Mengatur strategi terbaik bersama pakar fisioterapi bagi mengenalpasti langkah pencegahan risiko terjatuh.

3

Berunding dengan pakar terapi pekerjaan untuk mengkaji semula persekitaran hidup yang sedia ada.

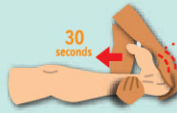
Senaman bersesuaian untuk Pesakit Terlantar

Senaman 1: **Senaman Pasif Sendi Siku** (senaman pasif sendi siku)



1. Angkat lengan ke atas 90 darjah ke arah bahu, pastikan siku kekal menyentuh katil.
2. Tahan selama 10 saat. Ulang 10 kali dan lakukan 3x sehari.

Senaman 2: **Regangan pasif otot tendon Achilles**



1. Gerakkan pergelangan kaki ke atas selari kearah tulang kering.
2. Pastikan tumit kekal menyentuh katil/lantai.
3. Letakkan sebelah tangan di bawah pergelangan kaki untuk sokongan.
4. Tahan pergerakan selama 30 saat, ulang 5 kali dan lakukan 3x sehari.

Senaman untuk Pengguna Kerusi Roda

Senaman 1: **Senaman Regangan Kaki**

1. Duduk di atas kerusi stabil dan mempunyai lengan.
2. Angkat tumit naik dan turun dari lantai dan letakkan kembali ke lantai.
3. Ulang 10 kali, dan lakukan 3x sehari.



Senaman 2: **Senaman Menguatkan Otot Kaki**



1. Duduk bersandar di katil atau kerusi, dengan belakang tegak dan lutut dibengkokkan.
2. Perlahan-lahan luruskan dan angkat kaki kanan ke atas, dan tahan selama 10 saat sebelum turunkannya kembali ke posisi bermula.
3. Ulang senaman dengan kaki kiri.
4. Ulang 10 kali, dan lakukan 3x sehari

Senaman bersesuaian untuk Warga Emas Aktif

Senaman 1: **Bengkokkan Lutut**

1. Berdiri tegak dan Pegang belakang kerusi untuk keseimbangan.
2. Bengkokkan lutut 45 darjah dan turunkan pinggul sambil pastikan kepala dan belakang dalam keadaan lurus.
3. Berdiri semula.
4. Ulang semula sebanyak 10 kali dan 3x sehari.



Senaman 2: **Hayunan Kaki**

1. Berdiri tegak dan Pegang belakang kerusi untuk keseimbangan dan kestabilan.
2. Perlahan-lahan angkat kaki kanan ke belakang sambil memastikan kaki kiri kekal lurus. Ulang untuk kedua-dua belah kaki.
3. Ulang 10 kali dan lakukan 3x sehari.





SENAMAN KEGEL

Senaman pelvik seperti Kegel membantu menguatkan otot pelvik. Lakukan dengan betul kerana senaman ini boleh membantu mengurangkan atau menghentikan kebocoran.

1 **Duduk selesa** dengan posisi lutut dan kaki yang sedikit berbeza. Letakkan lengan di atas lutut. Tenang dan turunkan kepala anda.

2 **Bayangkan** anda cuba menghentikan aliran kencing, perlahan-lahan mengemut dan melepaskan otot pelvik ke atas dan ke bawah. Jangan gunakan abdomen atau otot paha ketika melakukannya.

3 **Tahan kemutan** selama 10 saat dan lepaskan selama 10 saat. Lakukan sekurang-kurangnya 3 set setiap hari dengan 1 set 10 kali.

4 Senaman ini boleh dilakukan semasa membaring di atas katil, duduk atau berdiri pada bila-bila masa. **Jangan lupa** untuk menarik nafas.



*Nota:
Adalah penting untuk menggunakan otot yang betul ketika melakukan senaman Kegel. Jika ada masalah, sila rujuk pakar fisioterapi*

TIP-TIP KESELAMATAN DI RUMAH

LAMPU

- Pastikan lampu dipasang berhampiran tangga, bilik air, bilik tidur, dapur dan laluan utama.
- Meletakkan sebuah lampu berhampiran katil orang kesayangan.
- Memastikan cahaya lampu yang terang bagi laluan ke bilik air pada waktu malam.

LANTAI DAN PERABOT

- Memastikan ruang lebih luas dan laluan berjalan yang selamat.
- Meletakkan tikar anti licin dan pita di atas permukaan lantai yang licin.
- Mengalihkan semua permaidani berbulu yang licin.
- Memastikan semua perabot di rumah adalah stabil.
- Menutup semua sudut, permukaan atau bucu yang tajam.



BILIK AIR & TANDAS

- Memasang palang sokongan.
- Meletakkan tikar anti licin di dalam bilik air dan berhampiran sinki.
- Menyediakan kerusi mandi di bilik air dan tempat duduk tandas yang ditingkatkan untuk orang kesayangan.
- Memastikan tikar dipasang dengan kuat dan selamat pada lantai ruang.

DAPUR

- Menyimpan perkakas dapur di tempat yang mudah diambil.



KESELAMATAN UMUM

- Menyimpan satu senarai nombor kecemasan di dalam telefon.
- Menggunakan peranti amaran perubatan yang menawarkan bantuan kecemasan dan pemantauan selama 24/7
- Jangan membiarkan wayar berselerak di atas lantai.
- Memakai kasut bertapak getah yang bersesuaian.

KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PENJAGA

Demi memastikan orang kesayangan mendapatkan penjagaan terbaik, anda sebagai penjaga perlu juga menitikberatkan kesihatan diri terlebih dahulu.

Sebagai penjaga, anda melakukan pelbagai tugas harian seperti mengangkat benda berat, mengurus keperluan penjagaan diri dan berdepan dengan perubahan tingkah laku orang kesayangan yang tidak menentu boleh menyebabkan kesihatan dan kesejahteraan diri anda terjejas.

Justeru, adalah penting untuk anda menjaga kesihatan diri ketika menguruskan orang kesayangan.

KEPERLUAN EMOSI

BERCAKAP dengan seseorang.



MELUANGKAN MASA untuk melakukan aktiviti sendiri seperti membaca buku, keluar makan bersama teman atau bersiar-siar.



Mengekalkan gaya hidup seimbang dengan melakukan aktiviti kegemaran anda.

Sekiranya anda mengalami gejala tekanan perasaan dan keletihan, sewajarnya anda berjumpa doktor untuk mendapatkan bantuan.



KEPERLUAN FIZIKAL

Digalag melakukan **SENAMAN** selama 30 minit, sekurang-kurangnya tiga kali seminggu seperti yoga, meditasi atau tai chi bagi mengurangkan tekanan.



Melakukan **PEMERIKSAAN KESIHATAN** berkala. Tugas sebagai penjaga boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan anda.¹⁷



Memperuntukkan masa untuk **TIDUR**. Jika anda tidak mendapat waktu tidur yang berkualiti, iaitu tidur lapan jam tanpa gangguan, cuba mengambil kesempatan untuk tidur sebentar apabila ada masa lapang.



Mengambil hidangan **MAKANAN YANG SEIMBANG** dan sihat.



SOKONGAN

MEMINTA bantuan khidmat penjagaan profesional.



Dapatkan **SOKONGAN** ahli keluarga, rakan dan jiran.

Gunakan **TEKNOLOGI** moden. Pembelian barangan dan makanan sedia ada dengan perkhidmatan penghantaran ke pintu.



SERTA! kumpulan sokongan dan sentiasa **BERHUBUNG** dengan penjaga lain untuk berkongsi pengalaman.



Sesuai Untuk:

Tidak mampu bergerak /
Bantuan bergerak



TENA TAPE DIAPER

Tahap Penyerapan **6**



TENA Value



Kulit Lebih Sihat Dengan
Lampin 100% Telus Udara

Size	Waist Size	
	inch	cm
M	32 - 44	81 - 112
L	45 - 58	114 - 147
XL	50 - 62	127 - 157

Tahap Penyerapan **6**



TENA Slip Plus



Memberikan 2x Penyerapan
Yang Anda Perlukan

Size	Waist Size	
	inch	cm
M	32 - 44	81 - 112
L	45 - 58	114 - 147

Tahap Penyerapan **7**



TENA Slip Super



Size	Waist Size	
	inch	cm
M	32 - 44	81 - 112
L	45 - 58	114 - 147
3XL	69 - 96	175 - 244

Tahap Penyerapan **8**



TENA Night Secure



Perlindungan untuk Tidur
Tanpa Gangguan dengan
Teras Belakang Yang
Lebih Lebar

Size	Waist Size	
	inch	cm
M	28 - 48	72 - 122
L	36 - 58	92 - 144



Ung Siew Mei,
Menjaga ibunya selama 1 tahun

"Lampin telus udara. Tiada lagi ruam."

Ibu saya mengalami strok dan kerap membuang air kecil kesan daripada ubatan yang diambil. Kami telah mencuba pelbagai jenama dan tiada yang mampu bertahan lebih 2 jam, malah menyebabkan ruam. Saya mencuba **TENA Slip Super** dan ruam lampin tidak lagi berlaku kerana lampin cepat kering. Kini ibu boleh berehat dengan lebih baik dan saya tidak perlu menukar lampinnya dengan kerap kerana ia mempunyai penyerapan lebih baik berbanding lampin jenama lain.

"Tiada kebocoran, kulit kekal kering"

Saya hanya mahukan ibu saya tidur dengan selesa setiap malam. Dengan **TENA Value**, ibu saya dapat tidur nyenyak kerana lampin yang dipakai oleh ibu dapat bertahan semalaman serta mengekalkan kekeringan pada kulit.



Noorrelawati Binti Abdul Rahman,
Telah Menjaga ibunya selama 2 tahun

Sesuai Untuk:
Aktif /
Bantuan Berjalan



TENA PANTS

Tahap Penyerapan **5.5**



TENA Pants Value



Tahap Penyerapan **6**



TENA Pants Plus



**Pelindungan Maksimum Dengan Padanan
Sempurna Seperti Seluar Dalam Biasa**

Saiz	Saiz Pinggang	
	inch	cm
M	31 - 43	80 - 110
L	39 - 53	100 - 135
XL	47 - 63	120 - 160

Saiz	Saiz Pinggang	
	inch	cm
M	31 - 43	80 - 110
L	39 - 53	100 - 135
XL	47 - 63	120 - 160



" Sama seperti seluar dalam "

Walaupun bapa saya masih mampu berjalan, namun pergerakannya menjadi perlahan kerana dimamah usia. Mujur ada **TENA Pants Plus** yang begitu mudah dipakai. Ia membuatkan dia berasa bebas dan tidak malu memakainya kerana ia sama seperti memakai seluar dalam. Ia juga selesa dan dapat menyerap dengan berkesan, jadi harganya sememangnya berbaloi.

Sarah Wong Siau Peck,
Menjaga ayahnya selama 6 bulan

"Tiada kebocoran, tiada bau"

Kami telah mencuba banyak jenama, dan akhirnya memutuskan untuk tetap menggunakan **TENA Pants Plus**. Ia tidak bocor atau berbau, malah mempunyai penyerapan kuat serta membantu meminimumkan pembersihan untuk saya. Dengan TENA Pants Plus, ibu juga keluar pada hujung minggu kerana ia memudahkan ketikakita pergi berjalan. Itulah sebabnya **TENA Pants Plus** adalah pilihan nombor satu untuk ibu saya.



Juriah Bt Jalalus Shuti,
Menjaga ibunya selama 2 tahun

TENA®

Rumusan kulit sihat
TENA untuk yang tersayang.

Semudah 1-2-3.

PROskin



1 KULIT KEKAL KERING

Mengekalkan kulit sihat dengan lampin & pants inkontinen TENA.



2 KULIT KEKAL BERSIH

Dengan TENA ProSkin Wet Wipes.



3 KULIT KEKAL LINDUNG

Dengan TENA ProSkin Zinc Cream & TENA Absorbent Underpad.



TENA®

PROskin

Total Care Solution For Skin Health



Customer Careline
1-800-88-9988

-  www.facebook.com/TENA.Malaysia
-  my.asktena@vinda.com
-  www.TENA.com.my



Imbas di sini
untuk memulakan
penjagaan
inkontinen anda
dengan TENA.


CONTINENCE
FOUNDATION
OF MALAYSIA