

cegah alzheimer dengan cara

stimulasi otak
dengan bermain
game, membaca,
bernyanyi atau
bermain alat musik



bersosialisasi,
berfikir
positif,
bersyukur dan
mendekatkan
diri pada
Tuhan



CEGAH Alzheimer

aktivitas
fisik
30 menit
sehari



konsumsi
makanan tinggi
serat, rendah
lemak, gula dan
garam



Faktor resiko Alzheimer

- Usia lanjut resiko meningkat setelah umur 65 tahun
- riwayat keluarga/keturunan
- gaya hidup tidak sehat (kurang aktifitas fisik dan pola makan yang buruk)
- penyakit penyerta : hipertensi, diabetes dan kolesterol tinggi
- cedera kepala
- kurang stimulasi mental dan sosial



PENYAKIT ALZHEIMER



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

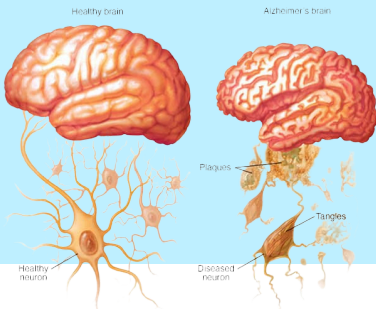
Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/003/RSUD SR-2026

apa aja ● gejala ● alzheimer ?

Gejala Utama

- Mudah lupa, terutama hal yang baru terjadi
- Sulit mengenali orang dekat atau tempat yang familiar
- Bingung tentang waktu, tempat, atau aktivitas yang sedang dilakukan
- Kesulitan berkomunikasi atau menemukan kata yang tepat
- Perubahan perilaku: mudah marah, cemas, curiga
- Kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari
- penurunan kemampuan
- membuat keputusan



ALZHEIMER



Alzheimer adalah penyakit neurodegeneratif yang menyerang fungsi otak. Seiring berjalannya waktu, penyakit Alzheimer menyebabkan kerusakan permanen pada sel-sel otak, mengakibatkan penurunan fungsi kognitif secara bertahap. Kondisi ini mengakibatkan daya ingat, kemampuan berpikir, dan perilaku mengalami gangguan.

Penanganan Alzheimer

Belum ada obat untuk menyembuhkan, tetapi beberapa terapi dapat memperlambat gejala.

- 1) Obat-obatan untuk tahap sedang-berat dengan berkonsultasi dengan dokter
- 2) Terapi Pendukung Latihan kognitif & stimulasi mental, Olahraga teratur konseling untuk pasien & keluarga pengaturan lingkungan agar aman
- 3) Perawatan Harian, Jadwal rutin untuk mengurangi kebingungan Komunikasi sederhana dan jelas
- 4) Makanan bergizi seimbang
- 5) Pengawasan untuk mencegah cedera
- 6) Pencegahan / Mengurangi Risiko Olahraga rutin
- 7) Mengontrol tekanan darah, gula, kolesterol
- 8) Tidur cukup
- 9) Tidak merokok & batasi alkohol
- 10) Menjaga aktivitas sosial dan stimulasi otak (membaca, bermain teka-teki, dll