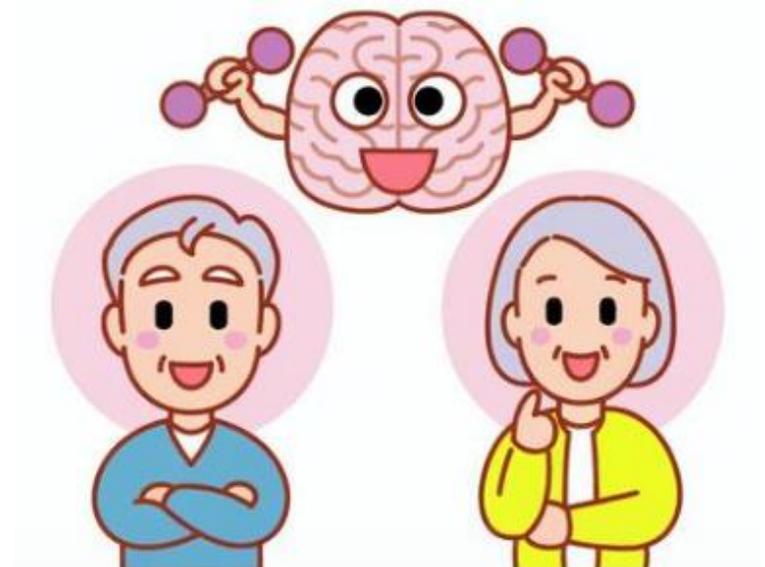




# Pencegahan & Rehabilitasi Demensia

Sabtu, 2 Agustus 2025

**Kumazawa Kazuhide**



# Jenis dan Persentase Demensia

## 【4 Jenis Demensia dan Gejala Awalnya】

### Penyakit Alzheimer

Menyumbang sekitar setengah dari semua kasus demensia



Gejala awal: kehilangan memori

### Lewy Body Demensia

Muncul sejak usia sekitar 40 tahun



Gejala awal: halusinasi visual, tangan gemetar

### Demensia Vaskular

Disebabkan oleh penyakit serebrovaskular



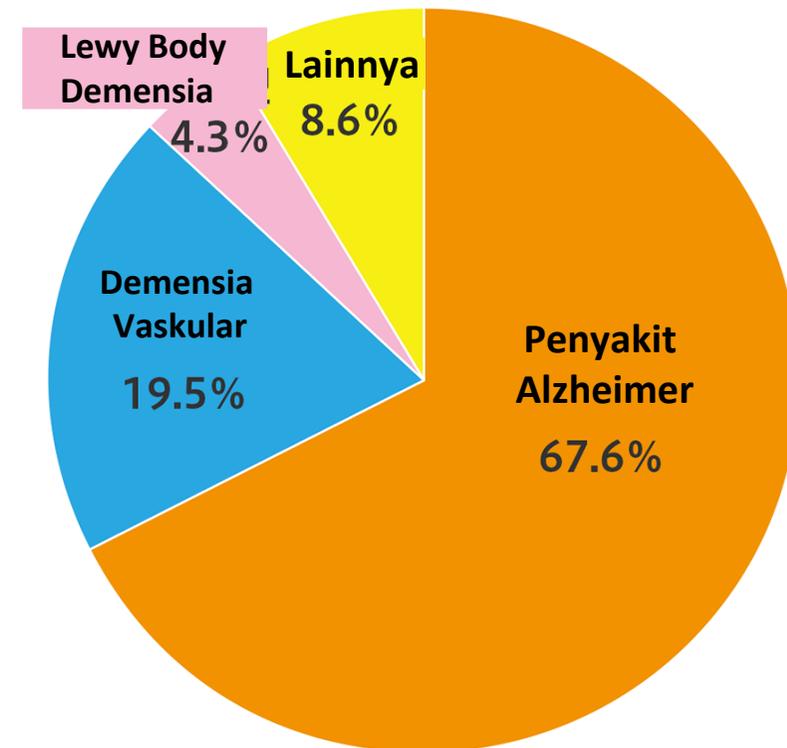
Gejala awal: tangan dan kaki yang kesemutan

### Demensia frontotemporal (DFT)

Penyakit yang tidak dapat disembuhkan



Gejala awal: kurangnya kemampuan social, dll.



# Dapatkah Demensia Dicegah?

- Saat ini tidak ada yang dapat kita lakukan sejak dini untuk menghindari Demensia. Namun, penelitian terbaru secara bertahap mengungkapkan cara mengurangi risiko Demensia.
- Pencegahan Demensia secara garis besar dapat dibagi menjadi dua:
  1. Menjalani kebiasaan hidup sehari-hari yang mengurangi risiko Demensia,
  2. Melatih tiga kemampuan yang cenderung menurun akibat demensia melalui latihan sederhana. Dengan menerapkan kedua hal ini dalam jangka panjang, ada kemungkinan untuk tidak mengalami demensia atau menunda terjadinya demensia.

# Gaya Hidup yang Dapat Mengurangi Risiko Demensia

- **Lingkungan tempat kita tinggal memainkan peran penting dalam perkembangan penyakit Alzheimer, yang menyumbang sekitar 70% kasus demensia.**
- Untuk menjaga kondisi otak tetap baik, penting untuk **memperbaiki pola makan dan berolahraga.** Selain itu, untuk memfokuskan penggunaan fungsi kognitif, penting untuk melakukan interaksi sosial dan menjalani kehidupan yang sadar akan kebiasaan perilaku intelektual.

<b>1. Pola Makan</b>	<b>Perbanyak konsumsi sayur dan buah (vitamin C, E, beta karoten)</b>
	<b>Perbanyak makan ikan (DHA, EPA)</b>
	<b>Minum anggur merah (polifenol)</b>
<b>2. Olahraga</b>	<b>Lakukan latihan aerobik setidaknya tiga hari dalam seminggu.</b>
<b>3. Interaksi Sosial</b>	<b>Banyak berinteraksi dengan orang lain.</b>
<b>4. Kebiasaan perilaku intelektual</b>	<b>Menulis/membaca, bermain game, mengunjungi museum, dll.</b>
<b>5. Pola tidur</b>	<b>Tidur siang kurang dari 30 menit, terkena sinar matahari dalam waktu 2 jam setelah bangun tidur</b>

# Perbaiki Gaya Hidup

- Penyakit pada otak seperti stroke dan arteriosklerosis yang menjadi penyebab demensia dapat dicegah dengan cara yang efektif.
- Terapkan kebiasaan berolahraga.
- Konsumsi banyak ikan dan sayuran, serta batasi asupan garam.
- Berhenti merokok sangatlah penting.
- Jalani gaya hidup yang teratur, dan pastikan untuk tidak kurang tidur serta mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

# Peningkatan Aktivitas Sehari-hari

- Keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain. (berdandan dan menikmati percakapan dengan orang lain)
- Nikmati waktu luang dengan hobi, olahraga, atau tarian
- Menantang diri dengan menjawab kuis, teka-teki, atau permainan lainnya.
- Merencanakan perjalanan, menggunakan komputer, memasak, berkebun, dan kegiatan sejenis dikatakan efektif untuk merangsang otak.

# Tiga Kemampuan yang Menurun pada Awal Demensia

- Melatih fungsi otak yang menurun pada tahap awal sebelum demensia secara intensif adalah **metode yang efektif untuk menunda perkembangan Demensia**
- Sebelum sampai pada tahap penyakit demensia, terdapat penurunan fungsi kognitif yang berbeda dari penuaan normal. **Fungsi kognitif yang pertama kali menurun pada periode ini adalah “ingatan episodik, kemampuan membagi perhatian, dan kemampuan perencanaan.”**

Fungsi	Keterangan	Cara Melatih
Ingatan episodik	Mengingat pengalaman yang telah dialami	Menulis di buku harian setiap dua atau tiga hari sekali.
		Mengingat dan mengelola pengeluaran rumah tangga tanpa melihat struk (tanda terima)
Kemampuan membagi perhatian	Kemampuan untuk memberikan perhatian yang tepat saat melakukan beberapa hal secara bersamaan	Saat memasak, buatlah beberapa hidangan sekaligus.
		Perhatikan ekspresi wajah dan perasaan orang lain ketika berbicara dengan mereka
		Melakukan pekerjaan dan perhitungan dengan cepat dan efisien
Kemampuan perencanaan	Kemampuan untuk merencanakan dan melaksanakan hal-hal baru	Membuat rencana belanja yang efisien
		Membuat rencana perjalanan
		Bermain permainan yang menggunakan otal (seperti go, shogi, mahjong, dll.)
		Mencoba hal-hal baru, bukan yang sudah biasa dilakukan

# Terapi Rehabilitasi Demensia

Ada beberapa terapi yang dapat menenangkan orang-orang dengan demensia dan mengaktifkan otak mereka, seperti musik, olahraga, dan berinteraksi dengan hewan. Efeknya berbeda-beda pada setiap orang, tetapi jika Anda bisa menemukan metode yang sesuai dengan preferensi dan situasi Anda, Anda akan merasa lebih nyaman selama rehabilitasi, sehingga kondisi Anda akan membaik dan stabil.

# Terapi Rehabilitasi Utama untuk Demensia.

- Terapi Musik
- Terapi Reminiscence (Mengenang masa lalu)
- Terapi Olahraga
- Terapi Seni
- Terapi menggunakan hewan (Animal Therapy)

DII.

Kategori: Intervensi mental dan fisik

# Terapi Musik



Kategori: Intervensi mental dan fisik

# Terapi Reminiscence (Mengenang masa lalu)

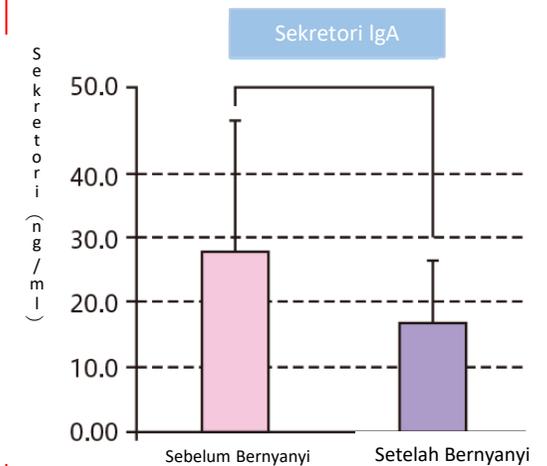
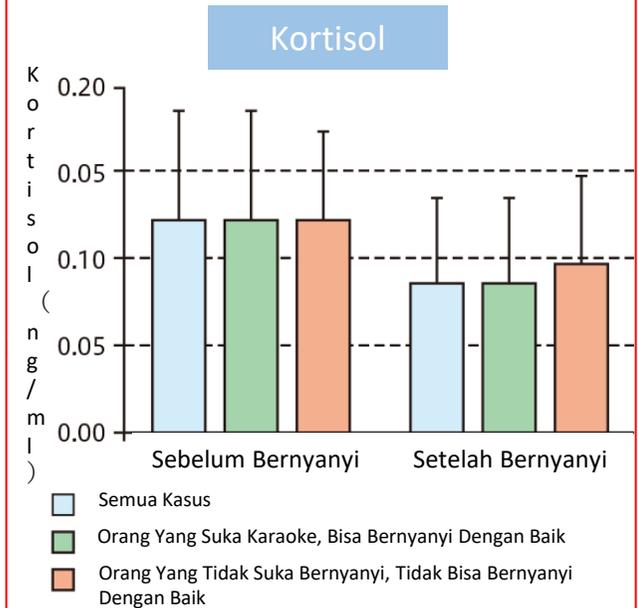


Kategori: Intervensi mental dan fisik

# Terapi Olahraga



## Survei Komponen Air liur



Kategori: Intervensi mental dan fisik

# Terapi menggunakan hewan (Animal Therapy), dll

Terapi robotik dengan menggunakan robot afiliatif untuk lansia penderita demensia ↓



Kategori: Intervensi mental dan fisik

# Terapi Fashion



Kategori: Intervensi mental dan fisik

# Terapi Hortikultura



# Olahraga Efektif Mencegah Demensia

- Agar otak dapat berfungsi dengan baik, sangat penting agar darah selalu mengalir ke otak dengan cukup setiap saat. Olahraga efektif dalam meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh sehingga dikatakan efektif mencegah demensia. Selain itu, demensia termasuk penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup. Oleh karena itu, untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, olahraga ringan sangatlah penting. Pastikan untuk memasukkan olahraga ke dalam kebiasaan Anda.

# Manfaat dari Olahraga

- Olahraga Aerobik sedang dan Latihan Beban dikatakan efektif untuk mencegah demensia, seperti mengurangi akumulasi protein beta-amiloid yang menjadi penyebab penyakit Alzheimer dan meningkatkan kapasitas memori jangka pendek.

# *Dual Task (Multitasking)*

- ***Dual Task*** adalah

┌ ① Sambil menggerakkan bandan ( = tugas motorik ) ┘

┌ ② Memikirkan sesuatu (= tugas kognitif) ┘

Ini mengacu pada melakukan dua hal atau lebih pada saat yang sama.

Dalam kehidupan sehari-hari, ada banyak situasi di mana kita melakukan dual task tanpa sadar.

Contohnya memasak sambil menonton TV, mencatat sambil menelfon, berjalan sambil berbicara, dll. Tugas ganda dikatakan dapat mengaktifkan berbagai bagian otak dan meningkatkan fungsi kognitif.

## Dual Task (Multitasking)

## Tidak dapat melakukan Dual Task

Tugas ① Menonton televisi  
Tugas ② Memasak

- \* Terlalu fokus pada TV dan membakar panci.
- \* Tidak paham langkah memasaknya, jadi membuat satu per satu dan memakan banyak waktu.

Tugas ① Menelepon  
Tugas ② Membuat catatan

- \* Karena begitu asyik berbicara dengan lawan bicara, sehingga tidak dapat membuat catatan.
- \* Karena sibuk mencatat sehingga membiarkan orang yang menelepon menunggu.

Tugas ① Berjalan  
Tugas ② Berbicara

- \* Saya berkonsentrasi berjalan dan tidak mendengarkan.
- \* Terbawa suasana pembicaraan hingga terjatuh
- \* Menabrak seseorang yang sedang berjalan

Tugas ① Melipat pakaian  
Tugas ② Bernyanyi.

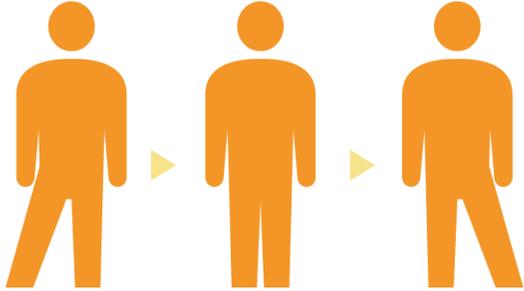
- \* Liriknya tidak jelas, jadi menyanyikannya secara sembarangan.

# Latihan Pergerakan Lateral Kaki Sambil Pengurangan

$100-3=$

$97-3=$

$94-3=$



Perhitungan: Penambahan sebesar 7 atau pengurangan juga OK !

Olahraga atau hal sederhana lainnya OK !

KUCING

BERUA  
NG



## Berjalan Sambil Main Game Kata Berantai

Berjalan bersama pasangan atau berkelompok juga OK !

Nama Bunga, Ikan, Buah juga OK !

SEMANGKA

KASUR

SURGA



$100-3=97$

94

91



# Manfaat Dari *Dual Task*

- Mengapa *Dual Task* dapat membantu mencegah demensia? Melakukan olahraga mengaktifkan bagian otak yang mengendalikan pergerakan tubuh. Selain itu, memikirkan cara untuk menyelesaikan tugas juga menggerakkan pemikiran dan mengaktifkan bagian otak yang dikenal sebagai lobus frontal. Dengan cara ini, melakukan *Dual Task* dikatakan dapat mengaktifkan berbagai bagian otak dan meningkatkan kemampuan kognitif.

# Latihan *Dual Task*

(15 menit)

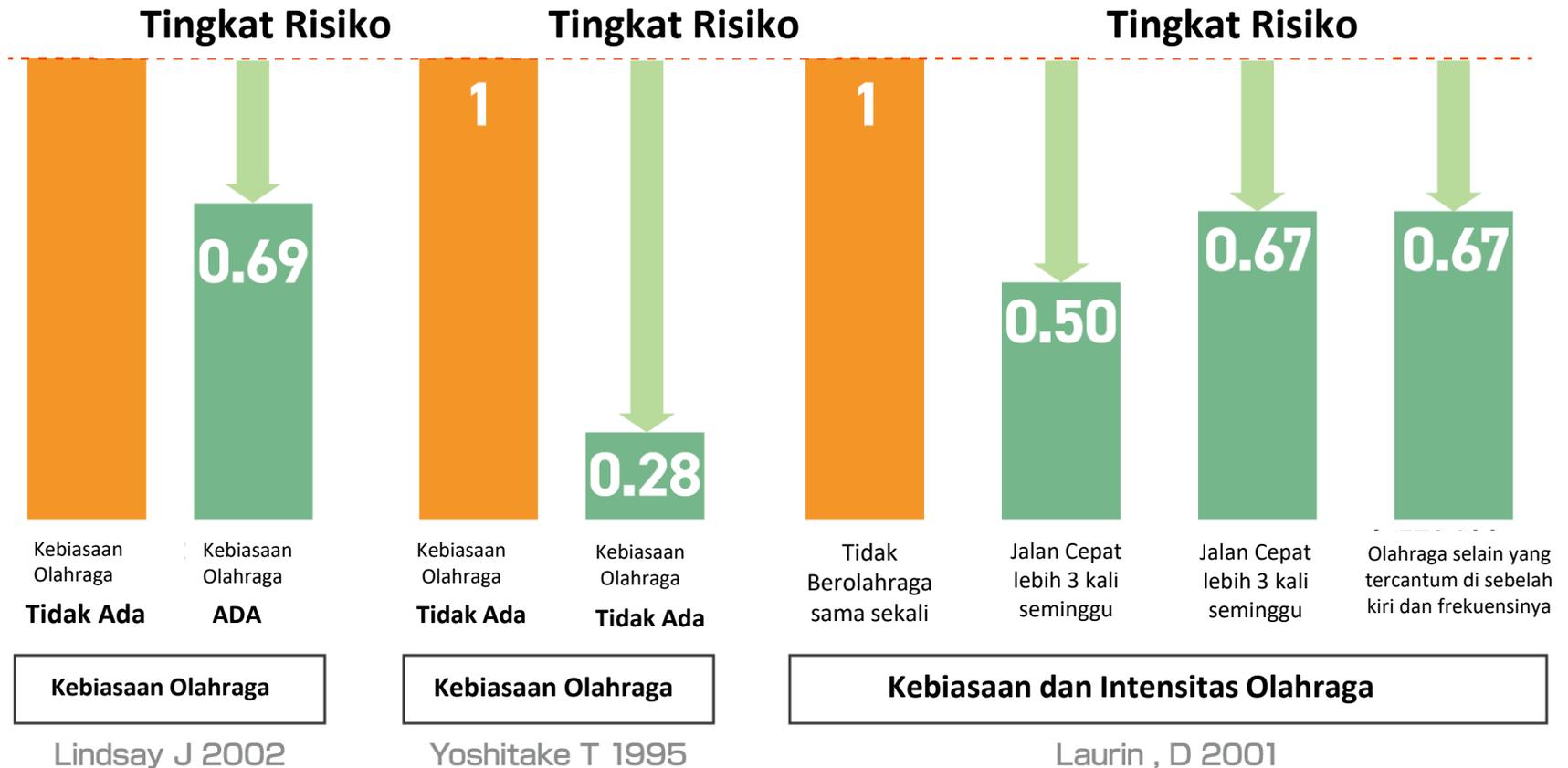


# Poin-Poin Praktik *Dual Task*

- Dapat dilakukan sambil bersenang-senang
- Sederhana dan mudah dimengerti
- Dapat dilakukan tanpa kesulitan
- Lebih efektif dilakukan secara kelompok



# Kebiasaan Olahraga Dan Risiko Demensia Tipe Alzheimer





Terima kasih !