

INFORMASI PENTING BAGI LANSIA

Para Lanjut Usia (lansia) dan anak yang merawat lansia harap menyimpan artikel ini untuk waspada atas kejadian2 yg membahayakan atau potensi cacat dihari tua.

Sebuah studi di Amerika Serikat menyebutkan lebih dari 51% orang lanjut usia jatuh karena naik tangga.

Para ahli menyarankan setelah berusia 65 tahun (lansia) untuk TIDAK melakukan *10* tindakan di bawah ini :

1. Lansia dilarang naik tangga
2. Lansia dilarang terlalu cepat menoleh/membalikkan badan
3. Lansia dilarang membungkuk menyentuh telapak kaki
4. Lansia dilarang mengenakan celana sambil berdiri
5. Lansia dilarang sit up
6. Lansia dilarang memutar pinggang ke kiri dan kanan
7. Lansia dilarang berjalan mundur
8. Lansia dilarang membungkuk untuk mengangkat barang berat
9. Lansia dilarang mendadak berdiri meninggalkan ranjang atau tempat tidur
10. Lansia dilarang mengejan/ngeden terlalu keras

Bagikan kepada banyak lansia : sebuah gerakan untuk mencegah 20.000 orang lansia meninggal dunia setiap tahunnya di AS.

Setelah berusia 65 tahun

usahakan tidak melakukan 10 tindakan tersebut di atas.

ADA *4* MACAM PENGETAHUAN SEDERHANA UNTUK LANSIA

1. Lansia tersedak makanan.
2. Lansia salah bantal.
3. Lansia kram kaki.
4. Lansia kaki kesemutan.

Ini adalah pengetahuan yg dapat menolong lansia dan diri sendiri.

Cara pertolongan sebagai berikut :

1. ***TERSEDAK MAKANAN***

(***keselek***)

Anda hanya perlu mengangkat tangan.

Dengan mengangkat tangan ke atas kepala maka makanan yg tersangkut di tenggorokan akan turun dengan sendirinya.

2. *SALAH BANTAL*

Kadangkala ketika bangun tidur, salah bantal, yaitu merasa nyeri di leher. Apa yg harus dilakukan ketika salah bantal? Ketika merasa salah bantal, hanya perlu mengangkat kaki, kemudian tarik ibu jari kaki dan pijat dgn memutar searah atau berlawanan arah jarum jam.

3. *KRAM KAKI*

Ketika kram kaki kiri, angkat tangan kanan tinggi2, ketika kram kaki kanan, angkat tangan kiri tinggi2, segera akan terasa lebih enak.

4. *KAKI KESEMUTAN*

Ketika kaki kiri kesemutan, ayun telapak tangan kanan dgn sekuat tenaga, ketika kaki kanan kesemutan, ayun telapak tangan kiri dgn sekuat tenaga.

Jangan simpan saja info ini. Silahkan berbagi. Siapa tahu dapat menyelamatkan lansia atau cacat dihari tua.

Sering2 bertobat dan perbanyak zikir kalau bisa sesuai dgn tarikan nafas

Salam Sehat selalu

Semogaj Bermanfaat

TANDA-TANDA MAU STROKE

Dalam sebuah Pesta, Seorang Suami datang bersama Istrinya, dan tiba-tiba Sang Istri tersandung & jatuh. Sang Istri meyakinkan semua orang, bahwa dia baik-baik saja, hanya tersandung Batu karena sepatu barunya.

Sang Istri bersama Suaminya tetap hadir di Pesta itu sepanjang malam.

Beberapa waktu kemudian, Suaminya menelpon, bahwa Istrinya dibawa ke Rumah Sakit & tepat jam 6 (enam) pagi meninggal dunia.

Sang Istri terkena serangan _*Stroke*_ saat pesta. Kalau saja diantara mereka ada yang tahu bagaimana mengenali orang mau kena _*Stroke*_ ,_ kemungkinan Sang Istri masih bisa hidup.

Seorang Neurolog menyatakan, bahwa Penderita _*Stroke*_ _*dalam 3 jam pertama* serangan dapat sembuh total sama sekali, jika dengan cepat dapat mengenali gejala, mendiagnosa & membawa Pasien untuk pengobatan Ahli *sesegera mungkin. Jangan lewat dari 3 jam, karena dapat terjadi kerusakan permanen.*

CARA MENGENALI STROKE

Menghafal *S - B - A* :

Para Dokter menyatakan orang terdekat dengan Si Penderita dapat mengenali *Stroke* dengan menanyakan *3* pertanyaan sederhana.

Ingat 3 Langkah "S-B-A", yaitu :

- *S ~ Senyum*

Minta Penderita untuk tersenyum. Kalau Pipi miring, maka ada *Kelumpuhan Saraf*, ini gejala *Stroke.* ,

- *B-Bicara*

Minta Penderita untuk berbicara kalimat singkat.

Misalkan :

"Aku mau minum..!!" atau apa saja.

Kalau omongannya *pelo*, ini gejala *Stroke.*

- *A - Angkat 2 Lengan*

Minta Penderita untuk mengangkat *Kedua Lengan*.

Kalau tidak bisa mengangkat tangannya berarti ada kelumpuhan, ini sedang jalan proses menuju *Stroke.*

Jika ada salah satu Gangguan yang tampak dalam melakukan S-B-A ini, maka segera panggil *Ambulans* & ceritakan keadaan ini kepada Petugas.

*Cara lain untuk mengenali *Stroke*

adalah :

Minta orang tsb menjulurkan lidahnya.

Jika "Bengkok" menyimpang ke satu arah, ini juga merupakan suatu tanda dari mau *Stroke.*

Jika Anda dapat mengirimkan *Whatsapp* ini kepada sedikitnya 10 orang, maka paling tidak ada 1 nyawa yang dapat diselamatkan.

Percayalah ini akan bekerja baik menolong seseorang. Tak ada yang tahu seseorang akan terkena *Stroke* suatu hari nanti.

Salam Sehat.,

Semoga Bermanfaat ,

Terima kasih ...