

Panduan Bagi Pasien dan Keluarga

ADAPTASI SETELAH STROKE

Menuju Kualitas Hidup yang Lebih Baik



Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., M.Kes.



**ADAPTASI SETELAH STROKE
MENUJU KUALITAS HIDUP YANG LEBIH BAIK**

Kelana Kusuma Dharma

Desain Cover : Dwi Novidianoko
Tata Letak Isi : Nurul Fatma Subekti

Cetakan Pertama: Januari 2018

Hak Cipta 2018, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2018 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)**
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581
Telp/Faks: (0274) 4533427
Website: www.deepublish.co.id
www.penerbitdeepublish.com
E-mail: cs@deepublish.co.id

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

DHARMA, Kelana Kusuma

Adaptasi Setelah Stroke: Menuju Kualitas Hidup yang Lebih Baik/oleh Kelana Kusuma Dharma--Ed.1, Cet. 1--Yogyakarta: Deepublish, Januari-2018.

ix, 52 hlm.; Uk:15.5x23 cm

ISBN 978-602-453-654-1

1. Kedokteran

I. Judul

616.81

*image
not
available*

*image
not
available*

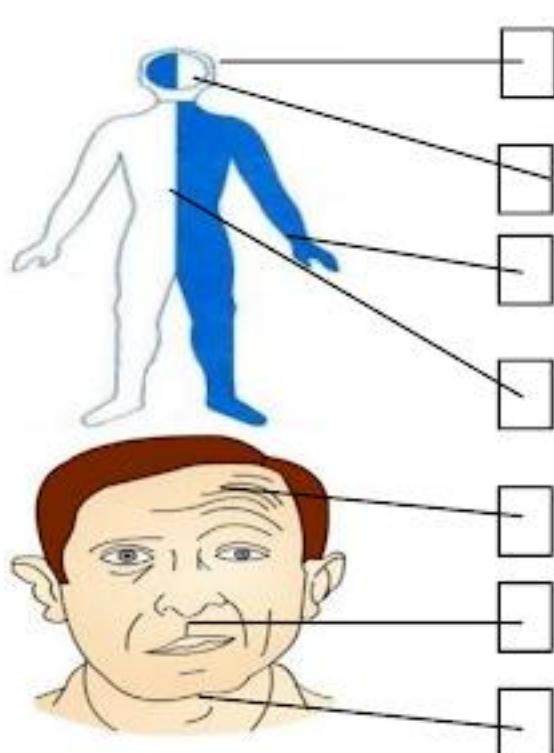
- Merokok
- Minum alkohol
- Kadar kolesterol darah yang tinggi (lebih dari 200 mg/
- Jarang berolah raga
- Makan makanan tinggi garam dan lemak
- Makan makanan tinggi gula.

Sedangkan resiko yang tidak dapat diubah yaitu:

- Usia lanjut

5. Apa dampak serangan stroke?

Pasien yang terserang stroke sering mengalami hal berikut:



- Berkurangnya kemampuan berpikir, sulit untuk memperhatikan sesuatu, dan penurunan daya ingat.
- Perasaan cemas dan depresi
- Kelumpuhan atau kelemahan pada separuh tubuh
- Kehilangan rasa separuh badan
- Gangguan penglihatan
- Gangguan dalam berbicara dan memahami pembicaraan orang
- Kesulitan menelan makanan

6. Apa yang harus dilakukan jika anggota keluarga terserang stroke atau kejadian stroke berulang?

Jika mengalami gejala stroke atau kejadian stroke berulang, maka yang harus dilakukan adalah:

- Tetap tenang dan jangan panik

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

- ✚ Kerusakan bagian otak yang mengatur emosi.

Apa saja tanda-tanda pasien mengalami depresi setelah stroke?

Pasien mengalami depresi jika menunjukkan gejala berikut ini selama sekurang-kurangnya 2 minggu:

- ✚ Sering murung atau melamun
- ✚ Wajah tampak sedih
- ✚ Tidak mau bertemu dan berbicara dengan orang lain
- ✚ Tidak nafsu makan
- ✚ Merasa tidak berharga atau merasa bersalah
- ✚ Merasa putus asa dan kehilangan semangat untuk hidup
- ✚ Susah tidur atau tidur banyak
- ✚ Terlihat tidak bertenaga dan sangat lelah

Apa dampak depresi setelah stroke?

Gejala depresi harus dikenali sedini mungkin sehingga dapat dicegah. Jangan menyepelekan gejala depresi, karena dapat menyebabkan:

1. susah makan
2. tidak mau minum obat
3. kekebalan tubuh menurun
4. Kehilangan semangat untuk pulih kembali.

Jika anda mengalami keempat hal di atas, maka akan terjadi tiga hal yaitu:

1. Waktu pemulihan semakin lambat
2. Terjadi komplikasi seperti kerusakan kulit dan infeksi saluran kencing.
3. Meningkatkan kemungkinan serangan stroke berulang.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

2. Mendekatkan diri dengan Tuhan

Cara yang paling baik untuk membuat pikiran anda tenang, mengembalikan semangat hidup, meningkatkan kepercayaan diri dan menerima kondisi yang dialami setelah stroke adalah mendekatkan diri dengan Tuhan. Lakukanlah hal berikut ini:

- a. Perbanyak beribadah kepada Tuhan, kunjungi tempat peribadatan sesuai dengan keyakinan anda. Jika kondisi anda tidak memungkinkan maka lakukan peribadatan di rumah sesuai dengan kemampuan anda.
 - ✿ Jika anda beragama Islam, lakukan sholat wajib lima waktu dengan kemampuan yang anda miliki. Jika anda tidak mampu berdiri lakukan dengan posisi duduk, jika tidak mampu duduk dalam waktu lama lakukan dalam posisi berbaring. Mintalah bantuan keluarga untuk membantu anda berwudhu.
 - ✿ Perbanyak berzikir dengan khusu' setelah sholat. Lakukan dengan tenang, tarik nafas dalam untuk setiap bacaan anda, dan rasakan kedekatan jiwa dengan Tuhan Yang Maha Kuasa.
 - ✿ Perbanyak membaca Alquran terutama setelah sholat wajib.
- b. Selalu berdoa kepada Tuhan untuk kesembuhan dan semua hal baik untuk anda dan keluarga. Yakinlah bahwa Tuhan akan selalu memberikan yang terbaik untuk anda. Tidak ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan jika Tuhan berkehendak.
- c. Berserah diri, menerima dengan lapang dada atas semua kehendak Tuhan, dan berupaya untuk kembali pulih dengan kemampuan yang ada.

Mendekatkan diri dengan Tuhan dan selalu bersyukur, membuat hati lebih tenang dan semangat untuk menjalani kehidupan setelah stroke

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

BAB 3

ADAPTASI PERGERAKAN TUBUH SETELAH STROKE

Anda akan diajarkan tentang:

1. Bagaimana beradaptasi setelah stroke
 - ↳ Apa itu adaptasi setelah stroke
 - ↳ Mengapa anda harus beradaptasi
 - ↳ Bagaimana cara beradaptasi setelah stroke
 - ↳ Ciri-ciri pasien yang mampu beradaptasi dengan baik setelah stroke
2. Adaptasi dalam melakukan pergerakan tubuh
 - ↳ Cara berpindah posisi di atas tempat tidur
 - ↳ Cara berpindah dari posisi baring ke posisi duduk diatas tempat tidur
 - ↳ Berpindah dari posisi duduk di tempat tidur ke kursi dan sebaliknya
 - ↳ Latihan berjalan
 - ↳ Latihan menggerakkan persendian

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

- ➊ Posisi tangan terbuka dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- ➋ Letakkan juga bantal di bawah paha, kemudian tekuk kaki anda pada bagian yang diberi bantal



2. Posisi miring ke sisi tubuh yang sehat

Posisi ini baik untuk mencegah luka lecet pada kulit sisi tubuh yang lemah dan meningkatkan pergerakan dinding dada.



- Posisikan kaki yang lemah menyilang diatas kaki yang sehat.
- Tempatkan dua buah bantal masing-masing dibawah kaki dan tangan yang lemah.
- Posisi siku dan lengan lurus ke depan dengan telapak tangan diatas bantal.
- Posisi kepala ditopang dengan bantal yang tidak terlalu tinggi sehingga kepala tidak tertekuk.



Gambar: Posisi miring ke samping kiri pada sisi tubuh yang sehat (tangan kanan dan kaki kanan lemah)

3. Posisi miring ke sisi tubuh yang lemah

- Tempatkan bantal di samping tubuh anda pada sisi yang lemah.
- Gunakan tangan yang sehat untuk menempatkan tangan yang lemah diatas bantal.

*image
not
available*

*image
not
available*

*image
not
available*

6. Tempatkan 2 buah bantal di sebelah kiri dan 2 buah di kanan untuk menopang tangan.

Bagaimana cara berpindah dari tempat tidur, berdiri, dan ke kursi roda?



Hal-hal yang harus di perhatikan:

- Latihan dapat dilakukan jika anda sudah mampu bertahan duduk lebih dari 30 menit di tepi tempat tidur.
- Anda memerlukan banyak bantuan pada awal latihan, namun selanjutnya bantuan dikurangi sampai anda mampu melakukannya secara mandiri.

Latihan berdiri:

1. Tempatkan kursi di samping tempat tidur pada sisi tubuh yang sehat. Tempatkan kursi di sebelah kanan jika bagian tubuh yang sehat adalah bagian kanan.
2. Jika anda sebelumnya dalam posisi berbaring, maka terlebih dahulu duduk di pinggir tempat tidur seperti cara latihan duduk yang telah dijelaskan sebelumnya.
3. Jika anda kesulitan berdiri, minta bantuan keluarga. Pegang bahu keluarga dengan posisi jari tangan dirapatkan untuk memperkuat pegangan.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



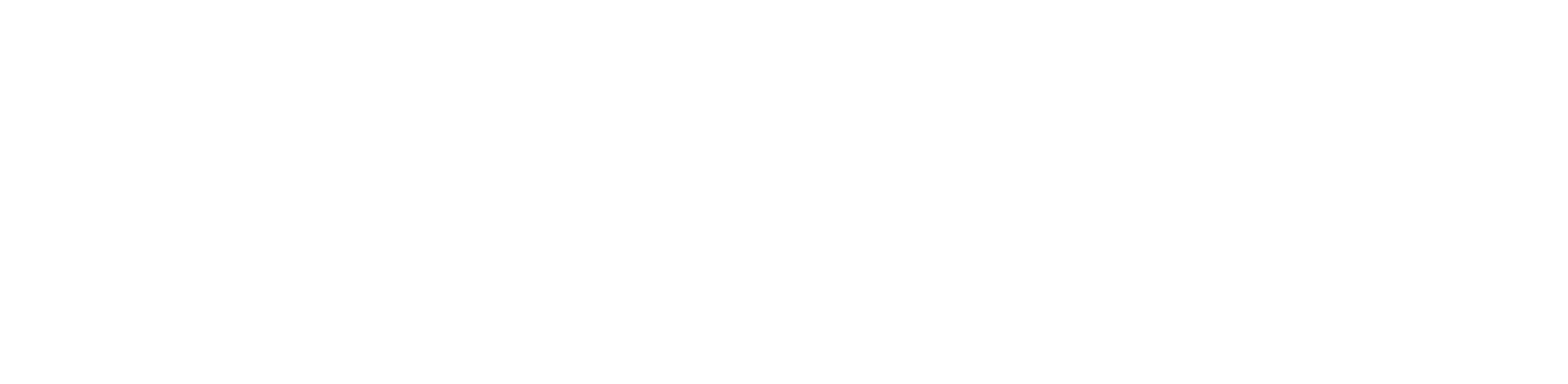
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



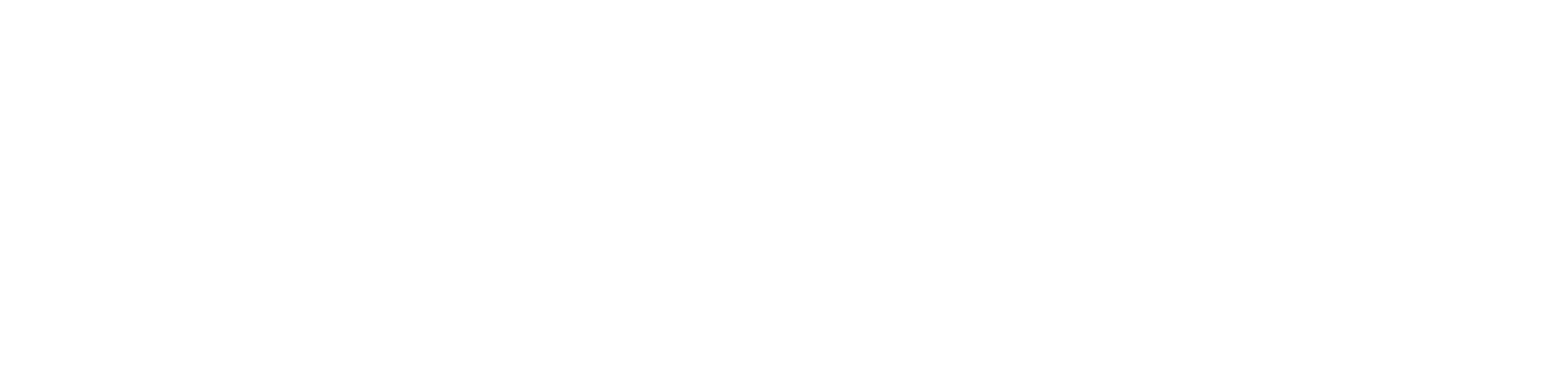
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.