

## STIMULASI MEMORI

Tujuannya untuk menghambat proses hilangnya memori sekitar 30-50% pada lansia, dengan:

- Membaca
- Menulis
- Bermain puzzle, catur, kartu
- Diskusi dalam grup
- Bermain musik



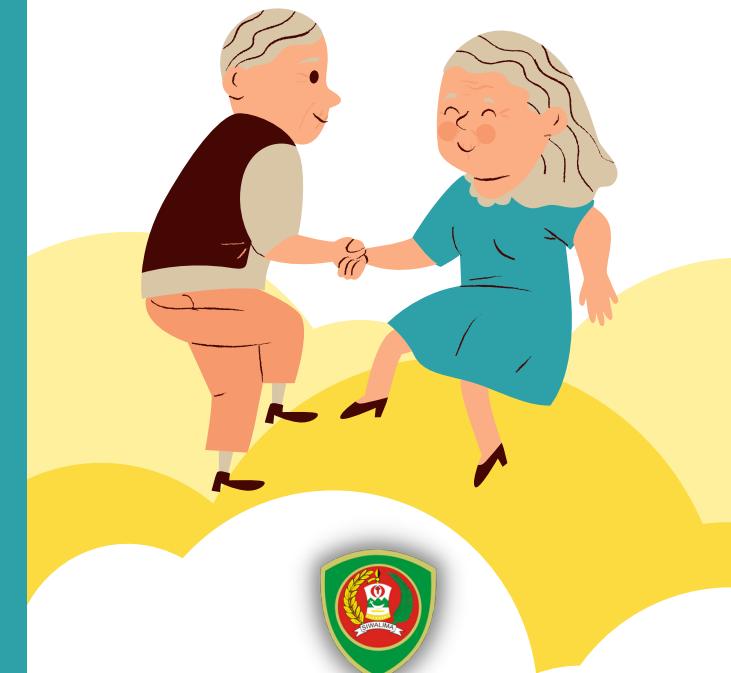
## MENGUNJUNGI DOKTER SECARA TERATUR

Tujuan:

- Melakukan pemeriksaan deteksi dini untuk berbagai penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular (pemeriksaan gigi, penglihatan, dan pendengaran).
- Memeriksa daya ingat dan kondisi mental emosional.



Penuaan bukanlah penyakit,  
penuaan adalah proses perkembangan.



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe  
Ambon - Maluku  
Telp. 0911-344871  
[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## ● PENUAAN SEHAT DAN AKTIF ●

adalah proses untuk mencapai kesejahteraan baik fisik, mental dan sosial sepanjang hidup seseorang terutama di usia lanjut.

### TUJUAN

Bebas dari penyakit dan kecacatan dengan kondisi fisik dan fungsi kognitif yang baik serta ketertiban aktif dalam kehidupan di usia lanjut.

### CARA AGAR TETAP SEHAT DAN AKTIF DI USIA SENJA

- Berhenti merokok
- Melakukan aktifitas fisik
- Interaksi sosial
- Stimulasi mental/kognitif
- Makan makanan sehat
- Kunjungi dokter secara teratur
- Spiritual



## BERHENTI MEROKOK

Kenapa harus berhenti merokok?

- Penyebab utama kematian dini di banyak negara.
- Menimbulkan penyakit kronis.
- Berhenti merokok dapat memperpanjang hidup.



## AKTIVITAS FISIK

Manfaat melakukan aktifitas fisik :

- Mempertahankan fungsi organ tubuh.
- Mencegah munculnya penyakit degeneratif.
- Penurunan risiko gangguan fungsi kognitif.



## INTERAKSI SOSIAL

Lansia yang melakukan aktivitas sosial mengalami penuruan fungsi kognitif lebih lambat.

Misal : berkunjung ke tempat saudara, melakukan rekreasi, aktivitas keagamaan, bekerja sosial.



## MAKAN MAKANAN SEHAT

Gizi buruk dapat menyebabkan penyakit jantung, kanker, diabetes mellitus, depresi, kesulitan daya ingat, anemia, osteoporosis, dll.

Manfaat makan sayur dan buah :

- Meningkatkan kesehatan tubuh.
- Menjaga tekanan darah dan metabolisme.
- Menghindari stroke dan masalah jantung.

