

PENUAAN PSIKOLOGI



topnews.net.nz(2011)

Pada usia tua, banyak perubahan dalam kehidupan boleh berlaku. Ini boleh menggugat kesihatan seseorang itu dari segi psikologi yang boleh menyebabkan seseorang menjadi pelupa, murung, mudah keliru, runsing dan gelisah.

PENUAAN SOSIOLOGI

Pada usia tua, jika seseorang kurang berjumpa dan bergaul dengan masyarakat setempat/komuniti dalam aktiviti sosial, ini boleh mengakibatkan seseorang itu merasakan yang mereka kehilangan peranan dan kurang sumbangan kepada masyarakat. Ini mungkin berlaku akibat kekurangan/tiada lagi sumber pendapatan pada masa ini.



em-apriel.blogspot.com(2011)

PETUA MENGHADAPI PROSES PENUAAN

Amalkan Cara Hidup Yang Sihat Seperti :



www.sanandres.esc.edu.ar (2011)

1. Amalkan pemakanan seimbang.
2. Mengekalkan berat badan unggul.
3. Bersenam selalu dan lakukan pemeriksaan mata, telinga, gigi dan kesihatannya secara berkala.
4. Jangan merokok.
5. Nikmati aktiviti bersama keluarga dan rakan.
6. Luangkan masa untuk berehat dan beriadah.
7. Tingkatkan amalan kerohanian.



Alzheimer's Disease Foundation Malaysia(2010)

Disediakan Oleh:

Wad 13U

Tel : 03-79492758/ 2360

Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi

Perkembangan Kejururawatan, Tingkat 8, Menara Utama

Pusat Perubatan Universiti Malaya, 59100 Kuala Lumpur

Tel : 03-79492376/ 2931/ 2798/ 2412

Hak milik Pusat Perubatan Universiti Malaya 2011

UNIVERSITI MALAYA
PUSAT PERUBATAN UM

WAD GERIATRIK (WAD 13U)



PROSES PENUAAN

PROSES PENUAAN

Setiap manusia yang dilahirkan akan mengalami beberapa fasa kehidupan yang bermula dari fasa bayi, fasa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga ke fasa tua.

Proses 'penuaan' ini adalah berterusan dan berlaku secara semulajadi. Walaupun semua orang akan mengalami proses ini, namun setiap individu akan melaluinya dengan kadar yang berbeza-beza.

Sesetengah orang akan kelihatan lebih tua berbanding dengan orang lain pada umur yang sama. Ada orang yang akan kelihatan lebih muda berbanding dengan umurnya.



Kasih keluarga(2002)

Ini adalah proses biologi (termasuk genetik) yang berbeza-beza antara setiap individu. Ia juga akan dipengaruhi oleh amalan gaya hidup dan persekitaran kita.

PROSES PENUAAN

Proses penuaan melibatkan beberapa perubahan dalam aspek fizikal, psikologi dan sosiologi seseorang.

PENUAAN FIZIKAL

1. KULIT

Pada usia tua, perubahan yang kita nampak pada seluruh kulit seperti garis-garis halus dan kekedutan terutama di muka, leher dan badan disebabkan oleh ketipisan dan kekeringan kulit yang juga kurang kenyal. Oleh itu, penjagaan kelembapan kulit adalah penting pada masa ini.



hiburan.kompasiana.com(2011)

2. MATA

Penglihatan seseorang akan menjadi semakin kabur. Masalah penglihatan boleh bermula dengan rabun dekat dan juga rabun jauh yang memerlukan pemakaian cermin mata atau kanta untuk membantu supaya penglihatan lebih jelas.



3. DERIA PENDENGARAN, RASA DAN BAU

Ketiga deria ini akan berkurangan semasa tua. Pendengaran khususnya akan menurun terutama pada bunyi yang nyaring.

4. SENDI, TULANG DAN OTOT

Otot boleh menjadi lemah dan sendi semakin haus jika seseorang itu kurang bersenam atau bergerak dan ini boleh menyebabkan anggota mereka kaku. Tulang juga akan menjadi tipis dan boleh menyebabkan seseorang itu mudah patah tulang. Ini dikaitkan dengan penyakit osteoporosis.

5. JANTUNG

Kekenyalan salur darah, fungsi dan keupayaan jantung mengepam juga berkurangan.

6. SISTEM PENGHADAMAN

Penghadaman makanan menjadi lambat kerana proses metabolisme menurun pada usia tua.

7. SISTEM PUNDI KENCING

Proses penuaan boleh menyebabkan seseorang kurang upaya untuk mengawal pengeluaran kencing.