

altenpflege.de Edition

Buku Ajar Singkat untuk Pendidikan Keperawatan - Fokus Keperawatan Lansia

Theo Ahrens

Ilmu Gizi dalam Perawatan Lansia

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Informasi Bibliografis

Theo Ahrens – Biografi Singkat

Theo Ahrens, lahir tahun 1979 di dekat München, adalah seorang guru untuk profesi keperawatan dan pendidik keperawatan yang berdedikasi. Setelah menjalani Tahun Sosial Sukarela di rumah sakit, ia menyelesaikan pelatihan sebagai perawat kesehatan dan perawat rumah sakit dan mengumpulkan pengalaman berharga di unit perawatan intensif. Didorong oleh keinginannya untuk berbagi pengetahuan, ia belajar pedagogi keperawatan dan mulai mengajar pada tahun 2009 di sebuah sekolah kejuruan di München. Theo dikenal karena pengajarannya yang praktis dan empatik, yang mempersiapkan calon perawat untuk profesi mereka yang menantang. Secara pribadi, ia tinggal bersama istri dan dua anaknya di Berlin dan terlibat sukarela untuk kondisi yang lebih baik dalam pelatihan keperawatan.

Buku ajar singkat ini diformulasikan dari rencana pembelajaran berdasarkan pengajaran menggunakan AI. Terjemahan dilakukan secara otomatis.

Diterbitkan oleh altenpflege.de

Harga DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Tanggapan dan saran perbaikan silakan kirim ke team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Daftar Isi

1 Pendahuluan	4
1.1 Tujuan Buku Ajar Singkat ini	4
1.2 Pentingnya Gizi dalam Perawatan Lanjut Usia	4
1.3 Peran Tenaga Perawat dalam Konsultasi dan Penyediaan Nutrisi	5
2 Dasar-dasar tentang Nutrisi	7
2.1 Umum tentang Nutrisi	7
2.2 Pentingnya Nutrisi untuk Kesehatan di Usia Lanjut	7
2.3 Kebutuhan Energi dan Nutrisi pada Lansia	8
2.4 Perubahan Metabolisme pada Usia Lanjut (mis. Penurunan Kebutuhan Kalori Dasar)	9
3 Nutrisi dan Fungsinya	11
3.1 Karbohidrat	11
3.2 Protein (Putih telur) dan Relevansinya untuk Kesehatan Otot	12
3.3 Lemak dan Perannya pada Usia Lanjut	12
3.4 Vitamin dan artinya bagi lansia	13
3.5 Mineral dan Unsur Mikro	14
3.6 Pentingnya Air dan Asupan Cairan	15
4 Bentuk Nutrisi dan Jenis Makanan dalam Perawatan Lansia	16
4.1 Makanan normal dan gizi seimbang	16
4.2 Makanan Seimbang Ringan dan Area Penerapannya	17
4.3 Diet Vegetarian dan Vegan dalam Perawatan Lansia	18
4.4 Bentuk Diet	19
4.5 Bentuk Diet yang Disesuaikan	20
4.6 Nutrisi enteral dan parenteral	21
5 Masalah Nutrisi dan Penyebabnya	23
5.1 Kehilangan Nafsu Makan	23
5.2 Malnutrisi	24
5.3 Dehidrasi	25
5.4 Gangguan Mengunyah dan Menelan	27
5.5 Intoleransi dan Alergi	28
6 Penyakit terkait nutrisi pada lanjut usia	30
6.1 Diabetes mellitus dan Nutrisi	30
6.2 Hipertensi dan Diet Rendah Garam	31
6.3 Adipositas (Kegemukan) dan Tindakan untuk Pengendalian Berat Badan	32
6.4 Osteoporosis	33
6.5 Penyakit Kardiovaskular	34
6.6 Malnutrisi	35
7 Diagnostik Nutrisi dan Asesmen	36
7.1 Metode untuk Menilai Status Gizi	36
7.2 Metode Skrining untuk Malnutrisi	36
7.3 Pengenalan Masalah Gizi	37
7.4 Penyusunan Rencana Nutrisi dan Rencana Tindakan	38
8 Edukasi Gizi dan Pelatihan bagi Penghuni dan Keluarga	39
8.1 Pentingnya Konsultasi Gizi dalam Perawatan Lansia	39
8.2 Komunikasi dengan Penghuni dan Keluarga untuk Konsultasi Nutrisi	40
8.3 Pembuatan Rencana Makanan untuk Kebutuhan Individu	41
8.4 Partisipasi Keluarga dalam Penyediaan Nutrisi	42
9 Perawatan Orang dengan Kebutuhan Nutrisi Khusus	43
9.1 Nutrisi pada Lansia dengan Demensia	43
9.2 Nutrisi untuk Orang dengan Disfagia (Gangguan Menelan)	44
9.3 Nutrisi bagi Orang dengan Diabetes	45
9.4 Nutrisi pada Orang dengan Obesitas	45
9.5 Nutrisi pada Orang dengan Mobilitas Terbatas	46
10 Penerapan Praktis Nutrisi dalam Perawatan	48
10.1 Perencanaan dan Organisasi Makanan	48
10.2 Menyajikan Makanan dan Dukungan dalam Konsumsi Makanan	48
10.3 Persiapan dan Penyajian Makanan	49
10.4 Aturan kebersihan dalam nutrisi	50
11 Dokumentasi Nutrisi dan Pelaporan	52
11.1 Dokumentasi Asupan Nutrisi	52
11.2 Penyusunan Protokol Makanan	53
11.3 Pelaporan masalah nutrisi	54
11.4 Komunikasi dengan Tim Dapur	54
12 Aspek etis dan hukum terkait nutrisi dalam perawatan	56
12.1 Hak untuk Penentuan Nasib Sendiri dalam Nutrisi	56
12.2 Dasar-dasar Hukum tentang Nutrisi	57
12.3 Kewajiban untuk Memastikan Asupan Makanan	58
12.4 Dilema Etis dalam Nutrisi	59
12.5 Keunikan Religius dan Budaya	59
13 Peran Tenaga Perawat terkait Nutrisi bagi Penghuni	61
13.1 Tugas dan Tanggung Jawab Tenaga Perawat dalam Penanganan Nutrisi	61
13.2 Kerja Sama dengan Ahli Gizi, Dokter, dan Keluarga	62
13.3 Mendukung Kemandirian Penghuni dalam Makan	62
13.4 Pelatihan Lanjutan Tenaga Perawat di Bidang Nutrisi	63
14 Keterlibatan Keluarga	65
14.1 Memasukkan Keluarga dalam Penyusunan Rencana Nutrisi	65
14.2 Pelatihan Anggota Keluarga untuk Dukungan dalam Asupan Makanan	66
14.3 Menghadapi Aspek Emosional dalam Nutrisi	67
15 Refleksi Diri dan Promosi Kesehatan Tenaga Perawat	69
15.1 Nutrisi bagi Perawat	69
15.2 Mengelola Stres dan Tekanan Waktu dalam Penyediaan Nutrisi bagi Penghuni	69
15.3 Refleksi Diri Perawat dalam Menangani Masalah Nutrisi Penghuni	70
16 Contoh Kasus dan Aplikasi Praktik	72
16.1 Studi Kasus: Mengelola Penghuni dengan Malnutrisi	72
16.2 Contoh Kasus: Tindakan untuk Meningkatkan Asupan Cairan pada Seorang Penghuni	73
16.3 Contoh Kasus: Dukungan bagi Penghuni dengan Disfagia saat Makan	74
16.4 Refleksi Studi Kasus dan Rekomendasi Tindakan	75

1 Pendahuluan

1.1 Tujuan Buku Ajar Singkat ini

Das buku pelajaran singkat ini menawarkan pengetahuan komprehensif tentang nutrisi dalam perawatan lansia. Ini menyampaikan pemahaman teoretis dan keterampilan praktis untuk penyediaan nutrisi yang efektif bagi orang tua. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kondisi kesehatan lansia melalui strategi nutrisi yang disesuaikan. Tenaga perawat belajar merancang rencana nutrisi secara individu dan mengenali kebutuhan nutrisi spesifik. Buku ini mendorong kompetensi untuk memberikan konsultasi dan pelatihan kepada penghuni dan kerabat mereka. Ini menciptakan dasar yang kuat untuk mengenali dan mencegah penyakit terkait nutrisi pada usia lanjut. Selain itu, buku ini mempertimbangkan aspek etis dan hukum dari penyediaan nutrisi. Isi buku ini mendukung pengembangan karir tenaga perawat dan memperkuat kerja sama interdisipliner dengan ahli gizi dan dokter.

1.2 Pentingnya Gizi dalam Perawatan Lanjut Usia

Nutrisi memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan orang lanjut usia secara signifikan. Penyediaan nutrisi yang sesuai kebutuhan dapat meringankan keluhan usia lanjut dan mendorong otonomi. Nutrisi yang baik mendukung penyembuhan luka, memperkuat sistem imunitas, dan mengurangi risiko infeksi. Diet seimbang mengatur tekanan darah dan mengontrol kadar gula darah secara positif, yang sangat penting pada penyakit seperti diabetes mellitus.

Perubahan terkait usia, seperti penurunan massa otot atau kekuatan tulang, dapat diredam melalui asupan nutrisi yang tepat. Pemeliharaan kekuatan otot melalui asupan protein yang cukup sangat penting untuk mobilitas dan pencegahan jatuh. Vitamin dan mineral berkontribusi pada kesehatan tulang dan mendukung fungsi kognitif.

Orang yang menua sering kali mengalami perubahan dalam indera perasa dan pencernaan, yang mengurangi keinginan untuk mengonsumsi makanan. Rencana nutrisi yang disesuaikan secara individu memotivasi untuk makan dan minum, sehingga mengurangi risiko dehidrasi dan malnutrisi. Selain itu, bentuk nutrisi yang dipilih dengan tepat dapat mendorong partisipasi sosial dengan membuat waktu makan bersama menjadi lebih menyenangkan.

Peran tenaga perawat dalam nutrisi para senior adalah sangat penting. Mereka mengenali perubahan dini dalam kondisi nutrisi dan mengambil tindakan pencegahan. Melalui perawatan mereka, dipastikan bahwa senior memiliki akses ke makanan yang disusun secara tepat sesuai kebutuhan dan preferensi mereka. Strategi nutrisi yang didokumentasikan dengan akurat menjadi dasar untuk kerja sama interdisipliner dengan dokter dan ahli gizi.

Secara keseluruhan, nutrisi yang tepat sasaran dalam perawatan lansia memberikan kontribusi yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan, mempertahankan kemandirian, dan mencegah penyakit terkait nutrisi. Layanan nutrisi yang kompeten adalah bagian integral dari perawatan holistik dan sangat diperlukan untuk penuaan yang sehat dan bermartabat.

1.3 Peran Tenaga Perawat dalam Konsultasi dan Penyediaan Nutrisi

Tenaga perawat merupakan aktor utama dalam pelayanan dan konsultasi gizi bagi lansia. Peran mereka meliputi berbagai tanggung jawab, mulai dari analisis kebutuhan gizi individu hingga dukungan praktis dalam pengambilan makanan.

Pertama, tenaga perawat mengidentifikasi kebutuhan gizi dengan mengamati dan mengevaluasi status gizi penghuni. Ini mencakup penilaian asupan nutrisi, mempertimbangkan preferensi dan ketidakmampuan, serta mengenali risiko seperti dehidrasi atau malnutrisi. Kontak dekat dengan penghuni memainkan peran penting, karena tenaga perawat dapat dengan cepat menyadari kebiasaan makan dan perubahan yang terjadi.

Perencanaan dan pelaksanaan rencana gizi individu merupakan fokus penting lainnya. Tenaga perawat menerapkan rekomendasi nutrisi dengan bekerja bersama konsultan gizi, dokter, dan keluarga. Mereka mengoordinasikan makanan dan memastikan kepatuhan terhadap diet khusus atau bentuk makanan tertentu. Mereka juga memastikan bahwa makanan tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga disajikan dengan menarik untuk meningkatkan keinginan makan.

Dalam pelayanan praktis, tenaga perawat membantu penyediaan makanan. Mereka membantu dalam pengambilan makanan, terutama bagi penghuni dengan keterbatasan fisik atau gangguan menelan. Kepatuhan terhadap aturan kebersihan memainkan peran penting di sini untuk menghindari infeksi.

Tenaga perawat juga bertanggung jawab atas dokumentasi perkembangan gizi. Mereka mencatat apa dan berapa banyak yang dimakan dan diminum, untuk memantau kesehatan penghuni secara terus-menerus dan menyesuaikan strategi gizi jika diperlukan.

Konsultasi juga merupakan bagian penting dari peran mereka. Tenaga perawat memberi informasi kepada penghuni dan anggota keluarga tentang nutrisi yang sehat dan pentingnya pola makan seimbang. Mereka menjelaskan kemungkinan dampak dari kebiasaan makan yang salah dan memotivasi partisipasi dalam pelayanan gizi.

Selain itu, tenaga perawat bertanggung jawab untuk secara aktif melibatkan penghuni dalam langkah-langkah promosi kesehatan. Mereka mendorong kemandirian saat makan dan menciptakan suasana makan yang menyenangkan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Dalam konsultasi dan pelayanan gizi, tenaga perawat sangat penting untuk mewujudkan strategi gizi yang efektif dan sesuai kebutuhan. Kerja sama interdisipliner dengan tenaga profesional lainnya dan pelatihan berkelanjutan di bidang ilmu gizi sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan kompleks dalam perawatan lansia.

preview

2 Dasar-dasar tentang Nutrisi

2.1 Umum tentang Nutrisi

Nutrisi mencakup asupan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan. Nutrisi tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Pola makan seimbang memastikan bahwa semua nutrisi yang diperlukan tersedia dalam jumlah yang sesuai.

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama. Mereka sebaiknya dikonsumsi dalam bentuk produk gandum utuh, buah, dan sayuran. Protein sangat penting untuk pemeliharaan massa otot dan regenerasi sel. Sumber protein berkualitas tinggi termasuk daging, ikan, telur, produk susu, dan kacang-kacangan. Lemak menyediakan energi dan mendukung penyerapan vitamin yang larut dalam lemak. Lemak sehat dapat ditemukan pada kacang-kacangan, biji-bijian, ikan, dan minyak nabati.

Vitamin dan mineral menjalankan berbagai fungsi dalam tubuh. Vitamin C mendukung penyembuhan luka dan sistem kekebalan, sementara kalsium dan vitamin D sangat penting untuk kesehatan tulang. Asupan cairan yang memadai diperlukan untuk metabolisme, fungsi sel, dan untuk menghindari dehidrasi.

Kebiasaan makan dan preferensi rasa mempengaruhi asupan nutrisi. Pada usia lanjut, perubahan fisiologis dapat merubah kebutuhan ini. Keterbatasan dalam mengunyah dan menelan, penurunan rasa haus, dan metabolisme yang berubah harus diperhatikan. Petugas perawatan harus peka terhadap perbedaan individual ini untuk menghindari kekurangan atau kelebihan asupan dan memastikan kesejahteraan.

2.2 Pentingnya Nutrisi untuk Kesehatan di Usia Lanjut

Pola makan yang seimbang sangat penting di usia lanjut untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi. Massa otot dan kepadatan tulang menurun, meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang. Pola makan kaya protein dapat membantu mencegah penurunan massa otot dan mendukung kesehatan tulang.

Sistem imun melemah di usia lanjut, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Asupan vitamin dan mineral yang memadai mendukung fungsi imun. Vitamin C, D, dan zinc khususnya memegang peranan penting. Serat penting untuk pencernaan yang sehat dan dapat membantu mencegah sembelit, masalah umum pada usia lanjut.

Kesehatan otak juga dipengaruhi oleh pola makan. Asam lemak omega-3 yang terdapat dalam ikan berlemak, biji rami, dan kenari sangat penting untuk fungsi otak dan dapat membantu mencegah penurunan kemampuan kognitif. Antioksidan yang terkandung dalam berbagai buah dan sayuran dapat meminimalkan kerusakan akibat radikal bebas dan mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif.

Malnutrisi dan kekurangan gizi sering terjadi pada orang tua dan dapat memiliki konsekuensi serius, termasuk kelemahan otot, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, dan penyembuhan luka yang tertunda. Penilaian rutin terhadap status gizi penting untuk mendeteksi dan mengatasi masalah ini sejak dini.

Nutrisi juga sangat mempengaruhi kesehatan jantung. Pola makan rendah garam dapat membantu mengontrol tekanan darah tinggi, sementara lemak sehat dapat menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Terutama, asam lemak omega-3 berdampak positif pada kesehatan jantung.

Secara keseluruhan, pola makan yang seimbang sangat penting untuk mempertahankan kualitas hidup di usia lanjut dan mencegah masalah kesehatan terkait usia. Tenaga perawat memainkan peran penting dalam mendukung dan memastikan pola makan yang sesuai untuk orang lanjut usia.

2.3 Kebutuhan Energi dan Nutrisi pada Lansia

Pada usia lanjut, kebutuhan energi tubuh mengalami perubahan. Metabolisme dasar, yaitu jumlah energi yang dibutuhkan tubuh saat istirahat untuk mempertahankan fungsinya, menurun. Hal ini disebabkan oleh hilangnya massa otot dan melambatnya metabolisme. Oleh karena itu, kebutuhan energi orang tua seringkali lebih rendah dibandingkan orang dewasa yang lebih muda.

Kebutuhan kalori orang tua berkisar antara 1600 hingga 2000 kilokalori per hari, tergantung pada jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan. Lansia yang aktif secara fisik memerlukan lebih banyak kalori, sementara pada orang yang tidak dapat bergerak atau sakit, kebutuhan tersebut dapat semakin menurun.

Kebutuhan nutrisi tetap sama atau bahkan bisa meningkat pada usia lanjut, terutama untuk protein, vitamin, dan mineral. Asupan protein yang cukup sangat penting untuk mempertahankan massa otot. Disarankan mengonsumsi sekitar 1,0 hingga 1,2 gram protein per kilogram berat badan per hari. Dengan berkurangnya kebutuhan energi, penting agar pola makan padat nutrisi, sehingga meskipun asupan makanan lebih rendah, asupan nutrisi tetap tercukupi.

Perhatian khusus harus diberikan pada asupan kalsium dan vitamin D untuk mendukung kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis. Vitamin B12 juga dapat menjadi kurang terserap seiring bertambahnya usia, yang dapat memengaruhi pembentukan darah dan sistem saraf secara negatif. Oleh karena itu, asupan yang cukup atau suplementasi penting dilakukan.

Asupan antioksidan yang cukup juga penting untuk memperlambat penuaan sel dan mendukung fungsi kognitif. Sumber antioksidan adalah buah-buahan, sayuran, dan produk gandum utuh.

Tenaga perawat harus merespons kebutuhan individu dan menilai kebutuhan energi dan nutrisi secara teratur untuk menghindari kekurangan atau kelebihan nutrisi. Kerja sama yang erat dengan penasehat gizi dapat membantu merancang pola makan yang optimal sehingga meningkatkan kesehatan orang tua.

2.4 Perubahan Metabolisme pada Usia Lanjut (mis. Penurunan Kebutuhan Kalori Dasar)

Im Alter terjadi perubahan signifikan pada metabolisme, yang memengaruhi pemanfaatan nutrisi dan penyediaan energi. Faktor utama dari perubahan ini adalah penurunan laju metabolisme basal, yang menggambarkan jumlah energi yang dibutuhkan tubuh dalam keadaan istirahat untuk mempertahankan fungsi-fungsi penting kehidupannya. Penurunan ini terjadi akibat kehilangan massa otot dan berkurangnya aktivitas proses metabolisme.

Pengurangan otot, juga dikenal sebagai sarkopenia, memainkan peran penting. Seiring bertambahnya usia, massa otot berkurang secara signifikan, yang secara substansial berkontribusi terhadap penurunan laju metabolisme basal. Otot adalah jaringan yang paling aktif secara metabolik dalam tubuh, dan kehilangan otot menyebabkan penurunan kebutuhan energi. Ini menekankan pentingnya diet kaya protein dan latihan fisik secara teratur untuk mendukung pemeliharaan otot.

Perubahan hormonal juga memengaruhi metabolisme. Penurunan sekresi hormon seperti testosteron, estrogen, dan hormon pertumbuhan, yang penting untuk metabolisme energi dan otot, juga berkontribusi terhadap penurunan laju metabolisme basal. Penyesuaian hormonal ini juga dapat memengaruhi nafsu makan dan penyerapan nutrisi, yang memperumit kebutuhan nutrisi orang lanjut usia.

Metabolisme lemak berubah seiring penurunan laju metabolisme basal. Tubuh cenderung menyimpan lebih banyak lemak, yang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan penyakit terkait. Asupan lemak sehat yang seimbang tetap penting untuk mendukung fungsi sel dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

Juga, laju metabolisme organ tertentu berkurang seiring bertambahnya usia. Hati, yang bertanggung jawab untuk detoksifikasi dan metabolisme banyak nutrisi, sering menunjukkan aktivitas yang menurun. Demikian juga, terjadi perubahan pada fungsi ginjal, yang memengaruhi regulasi elektrolit dan keseimbangan air. Perubahan organ ini memerlukan penyesuaian dalam diet, agar fungsi optimal tetap terjaga meskipun ada perubahan fisiologis.

Singkatnya, mempertimbangkan perubahan metabolisme ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada usia lanjut dan untuk meningkatkan kesehatan. Strategi diet yang disesuaikan harus memperhitungkan penurunan kebutuhan energi, sementara tetap memastikan pasokan nutrisi penting. Tenaga perawat harus memiliki kesadaran akan kebutuhan khusus ini untuk mendukung kualitas hidup orang lanjut usia melalui penyediaan nutrisi yang optimal.

preview

7 Ini hanya pratinjau

Buku lengkapnya tersedia di <https://www.altenpflege.de> untuk pengguna yang terdaftar. Pendaftaran dan penggunaan gratis. Siapa pun yang tidak ingin mendaftar, dapat mentransfer jumlah yang disebutkan pada halaman 2 melalui Paypal ke buchhaltung@factsoft.de dan mencantumkan baik judul buku maupun alamat email. Kemudian, PDF akan dikirimkan melalui email.

Selain akses gratis ke buku teks ringkas, registrasi di [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) memungkinkan Anda untuk melamar pekerjaan secara langsung. Dan juga, untuk memasang iklan pekerjaan gratis. Jadilah bagian dari komunitas [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).