

## Ketika anggota keluarga dirawat di rumah sakit karena COVID-19

Semakin meningkatnya kasus COVID-19, rujukan rawat inap di rumah sakit juga akan meningkat. Rawat inap bisa membuat situasi yang sangat sulit bukan hanya untuk pasien, tetapi juga pada anggota keluarganya. Anggota keluarga bisa mengalami tekanan akibat ketidakpastian akan pemulihan anggota keluarganya yang sakit. Mereka juga mungkin khawatir akan risiko mereka ketularan penyakitnya.

Selain itu, anggota keluarga tidak boleh mengunjungi anggota keluarga yang sakit di rumah sakit karena kemungkinan penularan penyakit. Ini mengakibatkan perpindahan yang susah bagi semua orang.

### Bagaimana cara mengatasi ketidakpastian dan tekanan stres

- Lakukan aktivitas yang mendukung kesehatan anda untuk membantu anda bersantai. Kegiatan ini bisa mencakup latihan, meditasi, doa, atau berbicara dengan teman dan keluarga.
- Lakukan kegiatan-kegiatan rutin terkait dengan makanan dan waktu tidur.
- Ingat bahwa anggota keluarga anda menerima perawatan yang mereka perlukan untuk membantu pemulihan mereka. Kebanyakan orang dirawat dengan sukses dan bisa pulang ke rumah.
- Pastikan anda tahu di mana anda bisa mengakses dokumen-dokumen penting keluarga anda. Dokumen-dokumen tersebut mencakup dokumen medis, hukum, dan dokumen keuangan.
- Jika anggota keluarga anda sakit parah, harap diskusi dengan mereka tentang perawatan medis apa yang mereka inginkan.
- Tetap berhubungan dengan staf rumah sakit yang bisa memberi anda kabar.
- Ketahuilah bahwa anda mungkin tidak bisa selalu mendengar kabar dari staf rumah sakit dengan segera. Saat ini rumah sakit sangat sibuk.
- Anda berhak mengajukan permintaan supaya anda dan keluarga anda bisa menerima kabar terbaru. Meskipun para tenaga medis ingin mengabari anda, akan tetapi mereka juga sangat sibuk dan mungkin mereka tidak keberatan untuk diingatkan kembali.

### Bagaimana untuk tetap menjalin hubungan ketika anda semua terpisah

- Periksa tiap anggota keluarga anda terhadap resiko ketularan penyakit dan tentukan apakah isolasi-sendiri diperlukan.

Untuk meminta dokumen ini dalam format yang lain, hubungi 1-800-55-0127. Orang yang tuli atau yang terganggu pendengarannya, silahkan hubungi 711( [Washington Relay](#)) atau kirim email ke [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

- Ingat bahwa perpisahan secara fisik dari anggota keluarga yang lain itu diperlukan untuk menjaga keamanan dan kesehatan semua orang.
- Dengan menjauhkan anggota keluarga dari rumah sakit, ini memungkinkan tim medis menjadi terfokus dalam merawat pasien.
- Ciptakan peluang untuk berkomunikasi secara aman melalui SMS, telepon, email, atau video chat.
- Anda bisa menyuruh anggota keluarga anda atau anak-anak menulis surat atau menggambar sesuatu.

### Bagaimana cara berkomunikasi dengan anak-anak

- Pertimbangkan umur tiap anak dan tingkat perkembangan mereka dalam memutuskan informasi apa yang bisa dibagikan pada mereka.
- Jelaskan kepada anak-anak bahwa kebanyakan orang sembuh. Berikan anak-anak informasi terbaru tentang kesehatan anggota keluarga Anda.
- Hal yang wajar bila anda beri tahu anak-anak anda kalau orang dewasa juga mengalami kekuatiran (contohnya: "Aku mengerti, Aku juga kuatir akan kakek, tapi kita akan mengatasi ini bersama-sama"), tapi jangan membebani mereka dengan kekuatiran yang tidak perlu.
- Mendorong anak-anak untuk membuat sesuatu yang mengingatkan mereka akan hal-hal yang positif tentang orang yang sedang sakit. Cari cara-cara yang kreatif untuk memberikan hal-hal tersebut kepada orang yang sedang di rumah sakit.
- Jika anggota keluarga anda sakit parah, jangan berikan harapan atau berita yang tidak benar. Jika ada yang meninggal, jelaskan apa yang terjadi dengan bahasa sederhana dan jelas.
- Ingat bahwa anak-anak cenderung mencontoh reaksi emosional dari orang-orang dewasa yang mengasuh mereka.

#### Referensi:

Pusat Studi Stres dari Trauma  
dari Departemen Psikiatri  
Uniformed Services University

Untuk meminta dokumen ini dalam format yang lain, hubungi 1-800-55-0127. Orang yang tuli atau yang terganggu pendengarannya, silahkan hubungi 711( [Washington Relay](#)) atau kirim email ke [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).