

Bina kehidupan bermakna jelang usia senja

PANDANGAN



SUHAIMI MOHSEN
suhaimi@sph.com.sg
Editor Naskah

Tua tetapi masih aktif—melakukan pelbagai jenis sukan dan riadah.

Gambar-gambar memaparkan warga emas berusia 60 tahun ke atas menikmati kehidupan pada tahun-tahun senja, mentakrif semula erti menua—daripada menjadi jurulatih bagi pasukan paralimpik negara, kepada pengumpul barang mainan, dan malah ada yang jadi pelakon, kembali ke sekolah atau bernyanyi di majlis walimah.

Pameran bergambar di Our Tampines Hub sempena Hari Antarabangsa untuk Orang Tua baru-baru ini membuktikan bahawa usia bukan halangan untuk memenuhi impian, sekali gus menyanggah stereotaip gambaran warga tua yang tidak bermaya, kesepian, murung dan malah sengsara.

Ini adalah antara pelbagai inisiatif untuk menggalak penerimaan dan penghargaan yang lebih luas terhadap daya hidup warga emas.

Inisiatif serupa itu berusaha mengajak pengunjung menirakan semula bagaimana rupa penuaan sepatutnya berkembang di Singapura, berlatar belakangkan demografi penduduk yang cepat berubah—Singapura mencapai status masyarakat yang sangat tua menjelang 2026.

Menjelang 2030, satu daripada empat rakyat Singapura dijangka berumur 65 tahun atau lebih—jauh lebih ramai berbanding satu daripada enam pada 2020. Kira-kira 83,000 warga emas pula dijangka tinggal bersendirian.

Penduduk yang mencecah usia lebih 100 tahun di Singapura telah meningkat pada kadar tahunan 4.5 peratus.

Penuaan, dengan jangka hayat yang semakin panjang, berlaku di banyak negara. Di Jepun misalnya, lebih 95,000 merupakan 'centenarian' iaitu warga yang melebihi usia 100 tahun.

Di peringkat sejagat, jumlah individu berusia 65 tahun ke atas dijangka meningkat tiga kali ganda menjelang 2050, mencecah 1.5 bilion, manakala jumlah yang berusia 100 tahun atau lebih pula dijangka mencapai 3.2 juta.

BEBERAPA INISIATIF

Masyarakat menua mempunyai pelbagai implikasi terhadap negara, warga muda dan warga tua sendiri.

Secara ringkas, bagaimana pelbagai isu, cabaran dan keperluan berkaitan warga tua dari segi perumahan, kesihatan dan kegiatan ditangani; bagaimana warga muda melihat dan melayan warga tua—sebagai tanggungan dan beban, atau yang perlu dihormati dan balas budi; dan warga emas sendiri



Pameran bergambar di Our Tampines Hub sempena Hari Antarabangsa untuk Orang Tua baru-baru ini mentakrif semula erti menua—masih boleh terus aktif dalam pelbagai kegiatan dan membuktikan bahawa usia bukan halangan untuk penuhi impian hidup bermakna. — Foto fail

ri—bagaimana meniti usia senja dengan penuh bermakna, merangkumi aspek kesihatan, kewangan, sosial dan perumahan.

Kita beruntung kerana pemerintah sering menjangkau ke hadapan meninjau isu, cabaran dan masalah yang dijangka mendepani negara, dan mengonak pelbagai langkah membuat persiapan. Banyak yang telah dilakukan, dalam pelbagai aspek kehidupan merangkumi kesihatan, perumahan, pekerjaan dan kehidupan sosial.

Antaranya ialah memperkukuh usaha Sibah Menua SG—program nasional untuk membantu warga emas meniti usia senja dengan baik.

Singapura juga ada Pejabat Generasi Warga Emas (SGO) bagi menyokong warga emas berikhtiar dan menua secara aktif dalam masyarakat.

Langkah dalam bentuk peruntukan dana, perumahan, dan pelbagai kemudahan diusahakan. Baru-baru ini misalnya, Menteri Kesihatan Ong Ye Kung mengumumkan tambahan \$140 juta akan disalurkan ke lebih 100 pusat penuaan aktif (AAC) dari 2025 hingga 2027, untuk kembangkan atau perbaharui apabila Singapura menjadi masyarakat yang sangat tua.

Sebelum ini, dana sebanyak \$800 juta telah diumumkan pemerintah untuk membiayai pelbagai program dan perkhidmatan AAC bagi warga emas dari 2024 hingga 2028.

Baru-baru ini juga, sebuah pusat yang menawarkan tiga perkhidmatan di bawah satu bumbung—pajanaan harian, pemulihan siang hari dan kegiatan penuaan aktif—telah dilancarkan. Pusat Penuaan Aktif Reach-SLEC (Care) di Teck Whye Vista merupakan kerjasama antara unit maklum balas pemerintah, Reach, dan khidmat jagaan warga emas St Luke's ElderCare (SLEC).

SOKONGAN

Namun, pemerintah tidak boleh lakukan usaha ini sendirian. Setakat ini, pertubuhan masyarakat dan bantu diri telah mengusahakan pelbagai usaha dan inisiatif, bekerjasama dan bergandeng bahu untuk memanfaatkan kekuatan antara satu sama lain.

Pusat Kesihatan dan Penjagaan Muhammadiyah (MHCC) bagi warga emas menganjurkan acara bersenam 'MHCC Walk and Wheelathon 2024'. Peserta, termasuk warga emas, melau-

kukan kegiatan berjalan kaki atau menggunakan keros roda mengelilingi trek di Our Tampines Hub (OTH), dengan tema yang menekankan bahawa semua mempunyai peranan dalam penuaan aktif, menggalak penuaan aktif dan seisi keluarga serta masyarakat untuk kekal aktif.

SIKAP WARGA TUA SENDIRI

Ini adalah faktor paling penting bagaimana setiap individu membuat persiapan menjelang usia tua, bagaimana mereka mahu melihat kehidupan dan mengisi masa menjelang usia tua.

Banyak keperluan pada usia perlu dimulakan semasa muda. Antara unsur penting ialah kesihatan diri, kedudukan kewangan dan kegiatan.

Penjagaan kesihatan—fizikal dan mental—harus dimulakan semasa muda; juga makan dan pemakanan, kerap bersenam. Kalau kurang sihat, usah abaikan atau lengah dapatkan rawatan.

Begitu juga dengan kedudukan kewangan—mula menabung pada usia muda untuk kesejahteraan pada hari tua, termasuk yang berkait dengan perumahan dan mutu kehidupan.

Bagi yang boleh dan masih mahu bekerja, terus kerja mengikut daya dan kemampuan tenaga.

Seperti kata Menteri Tenaga Manusia, Dr Tan See Leng: "Kerja akan memberi warga emas hidup bertujuan dan membantu mereka terus berhubung dengan masyarakat."

Hubungan keluarga juga penting, yang perlu dipupuk dan dijaga sejak muda. Hubungan kekehuasaan yang baik akan berterusan hingga lanjut usia. Malah, keluarga dapat memanfaatkan pengalaman dan pengetahuan orang tua untuk menyahur dan menanam nilai kepada generasi muda.

Dan bagaimana mengisi dan mengatur masa dengan bermakna, baik dari segi rekreasi, pergaulan dan perteguh emosi dan rohani yang boleh membantu mengelak masalah kesepian dan kemurungan.

Bagi Muslim, masa tua adalah peluang untuk membuat dan mempertingkat persiapan bagi kehidupan di seberang kematian. Dekatkan diri kepada kegiatan kemasyarakatan dan keagamaan, termasuk menimba ilmu agama dan membiasakan diri dengan masjid juga harus dimulakan dan dibi-

asakan sejak muda.

Semua ini membolehkan warga tua hidup bermaklumat, dapat berkikar, dan meniti kehidupan dengan baik.

HIDUP BERMAKNA

Proses penuaan tidak boleh dielakkan. Daripada menyelubungi diri dengan pelbagai kebimbangan menjelang usia tua, ia boleh dirai. Jika bijak merancang, terdapat ruang dan peluang yang boleh dimanfaatkan daripada pengalaman, masa dan tenaga waswas emas.

Langkah utama ialah miliki pemikiran positif terhadap warga tua dan kehidupan pada usia senja—dengan tidak melihatnya sebagai beban; menerimanya sebagai satu perkembangan semula jadi yang harus ditangani, dan malah boleh diubah menjadi satu peluang yang boleh dimanfaatkan dalam ekosistem kehidupan di Singapura.

Pemikiran positif terhadap perubahan demografi ini boleh mendorong semua pihak memainkan peranan. Pemerintah menggariskan dasar yang condong membantu warga tua, mengambil langkah dan melaksanakan pelbagai inisiatif yang berkaitan dengannya.

Pertubuhan masyarakat, termasuk kelab masyarakat masjid, turut mengusahakan inisiatif yang menjurus ke arah yang sama. Masyarakat dan individu sedar dan mengambil langkah memperkukuh institusi keluarga.

Dan warga tua sendiri berusaha dan menahot pelbagai usaha demi kepentingan mereka.

Dengan perancangan jangka panjang dan sokongan padu semua pihak, persoalan berhubung warga tua akan dapat ditangani dengan jayanya.

Sebagaimana kata Menteri Kesihatan, Encik Ong Ye Kung: "Jika kita menjaga warga emas kita dengan baik, mereka tidak menjadi satu cabaran, mereka adalah aset. Kami yakin bahawa dengan dasar yang betul, penglibatan yang betul, sama ada anda muda atau tua, ia ada dalam fikiran."

"Kita tidak boleh hentikan penuaan, tetapi kita boleh mengubah penuaan dari segi semangat."

Pendeknya, dengan semangat, pemikiran, dan kerjasama semua pihak berhubung penuaan, kehidupan pada usia senja akan bermakna dan bahagia.