

Bina kehidupan bermakna jelang usia senja

PANDANGAN



SUAHAMI MOHSEN
suhami@ph.com.sg
Editor Naskhah

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

Gambar-gambar memperlihatkan warga emas berusia 60 tahun ke atas menikmati kehidupan pada tahun-tahun senja, menaksir semula arti menua—daripada menjadi jurulat bagi pasukan paralimpik negara, kepada pengumpul barang mainan, dan malah ada yang jadi pelakon, kembali ke sekolah atau bersanyai di majlis wali-mati.

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 menyayangkan stereotip gambaran warga tua yang tidak hermaya, kesepian, murung dan masih sengsara.

ia adalah antara pelbagai inisiatif untuk menggalak, pemerintahan dan penghargaan yang lebih luas terhadap daya hidup warga emas.

Inisiatif serupa itu berasaskan mengajak pengunjung memikirkan semula bagaimana rupa penusaan seputaranya berkembang di Singapura, berlatar belakang demografi penduduk yang cepat berubah—Singapura mencapai status masyarakat yang sangat tua menjelang 2026.

Menjelang 2030, satu daripada empat rakyat Singapura dijangka berusia 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 mencelik usia lebih 100 tahun di Singapura telah meningkat pada kadar tahunan 4.5 peratus.

Peningkatan, 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, mencapai 1.5 billion, 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 itu, cabaran dan keperluan berbilang warga tua dari segi penumahan, kesihatan dan kegiatan ditangani; bagaimana warga muda melihat dan melaikan warga tua—sebagai tanggungan dan bantuan, atau yang perlu dihortati dan bales budi; dan warga emas sendiri.



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

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

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

Antaranya salah memperkuat usaha Sihat Menua SG—program nasional untuk membantu warga emas menua secara aktif dalam masyarakat.

Singapura juga adakan Pejabat Generasi Warga Emas (SGO) bagi menyokong warga emas berilah 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 penusaan aktif (AAC) dari 2025 hingga 2027, untuk kembangang atau perbaharui apabila Singapura menjadi masyarakat yang sangat tua.

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

Baru-baru ini juga, sebuah pusat yang menawarkan tiga perkhidmatan di bawah satu bumbung—penjagaan harian, pemuliharaan sains hari dan kegiatan penusaan aktif—is telah dilancarkan. Pusat Penusaan 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, perubahan masyarakat dan bantuan telah mengusahakan pelbagai usaha dan inisiatif, bekerjasama dan berbanding bahu untuk memanfaatkan kekuatan antara satu sama lain.

Pusat Kesihatan dan Penjagaan Muhammadiyah (MHCC) bagi warga emas mengajurkan acara bersenang 'MHCC Walk and Wheelathon 2024'. Peserta, termasuk warga emas, mela-

kukan kegiatan berjalan kaki atau menggunakan kerusi roda mengelilingi trek di Our Tampines Hub (OTH), dengan tema yang memekankan bahawa semua punya peranan dalam penusaan aktif, menggalakkan penusaan aktif dan sejati kehidupan 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 dijalankan semasa muda: jaga makam dan pemakanan, kewaspadaan. Kalau kurang sihat, usah abuakan 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, tenas kerja mengikut daya dan kemampuan tenaga.

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

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

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

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

askan sejak muda.

Semua ini membolehkan warga tua hidup bermakna, dapat berdikari, dan meniti kehidupan dengan baik.

HIDUP BERMAKNA

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

Langkah utama ialah miliki pemikiran positif terhadap warga tua dan kehidupan pada usia senja—dengan tiada melihatnya sebagai beban; memeritinya 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 mengurangkan dasar yang condong membantu warga tua, mengambil langkah dan melaksanakan pelbagai inisiatif yang berkaitan dengan dirinya.

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

Dan warga tua sendiri berusaha dan menyahut 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 filiran."

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

Pendeknya, dengan semangat, pemikiran, dan kerjasama semua pihak berhubung penusaan, kehidupan pada usia senja akan bermakna dan bahu-