

# Sokongan meluas melibatkan jiran, kawan kekal penting buat warga senja

Antara dapatan utama dari laporan yang dikeluarkan baru-baru ini oleh Pusat Kajian bagi Penuaan Berjaya (Rosa) SMU



Foto hiasan ISTOCKPHOTO

“Adalah penting untuk mengenal pasti banyak cara berdaya tahan yang ditunjukkan oleh warga senja dalam menghadapi pandemik. Hanya dengan melakukan demikian, dapat kita mendukung strategi yang betul untuk memberi peluang secara proaktif kepada warga senja bukan sahaja untuk menyesuaikan diri, malah maju sedang kita melangkah ke hadapan.”

– Pengarah Rosa, Profesor Paulin Straughan.

GOLONGAN lebih tua telah mampu menyesuaikan diri dengan cabaran pandemik menerusi cara-cara baru, seperti memulakan perniagaan dalam talian bagi menghasilkan sumber pendapatan yang baru atau menghasilkan rutin senaman baru sedang amalan bekerja dari rumah menjadi satu kebiasaan.

Namun sokongan sosial yang meluas melebihi apa yang ditawarkan anggota keluarga, melibatkan rakan dan jiran tetangga, kekal penting terhadap kesejahteraan mereka.

Ini merupakan antara dapatan utama dalam satu laporan yang dikeluarkan baru-baru ini oleh Pusat Kajian bagi Penuaan Berjaya (Rosa) Universiti Pengurusan Singapura (SMU).

Laporan itu mengumpul kajian yang dijalankan Rosa sepanjang tahun lalu ke atas kesejahteraan golongan lebih tua, dan termasuk dapatan baru daripada tujuh kumpulan fokus seramai 35 peserta berusia 56 hingga 75 tahun.

Sasaran kumpulan fokus itu adalah untuk lebih mempelajari tentang bagaimana warga lebih berusia bertahan semasa pandemik Covid-19 serta menyediakan konteks trend yang dikenal pasti dalam kajian lalu.

Seperti contoh, kajian masa lalu mendapati bahawa sedang penularan koronavirus menjejaskan jagaan kronik yang disediakan untuk warga lebih berusia yang menghidap sakit kronik, kepuasan responden dengan kesihatan kekal sama.

Kumpulan fokus itu menyarankan bahawa bertambahnya keseimbangan pekerjaan – kehidupan akibat bekerja dari rumah telah membenarkan sesetengah warga yang lebih berusia mengamalkan gaya hidup lebih sihat dan rutin senaman, lantas memperbaiki kesihatan.

Seperti contoh, seorang peserta berkata bahawa kemampuan menghabiskan kerja dari rumah dengan pantas dan tidak perlu berulang alik ke pejabat, memberinya peluang untuk mengekalkan rutin senaman harian yang mengurangkan indeks kencing manisnya.

“Sedang kita mungkin sering fikirkan pandemik sebagai kejadian negatif semata-mata, adalah penting untuk kita mengenal pasti bahawa terdapat juga pengajaran yang boleh dipelajari daripadanya yang mungkin membantu membentuk masyarakat dalam cara-cara yang memberi peluang kepada penuaan yang berjaya,” menurut para

**DAPATAN UTAMA DAN SARANAN**

- 1. Warga lebih tua telah menemui cara-cara baru bagi membiasakan diri dengan pandemik.**  
– Ramai warga lebih tua menunjukkan daya tahan menerusi kemahiran baru atau memulakan perniagaan dalam talian apabila berhadapan dengan cabaran seperti hilang pendapatan.  
**Saranan:** Melaksanakan program sokongan pendapatan.
- 2. Sejauh ini pandemik tidak begitu teruk bagi golongan lebih tua di Singapura.**  
– Sedang jagaan kronik bagi golongan lebih tua terjejas akibat pandemik, kepuasan kesihatan kekal sama.  
– Ini mungkin disebabkan peralihan kepada bekerja dari rumah yang membuat golongan lebih tua mendukung gaya hidup lebih sihat dan rutin senaman.  
**Saranan:** Belajar daripada pandemik tentang bagaimana memperbaiki kesejahteraan golongan lebih tua meskipun selepas pandemik berakhir.
- 3. Sokongan sosial adalah penting, termasuk daripada rangkaian dengan jiran.**  
– Sahabat, rakan sekerja, dan keluarga telah membantu dalam banyak cara, seperti mengajar golongan lebih tua bagaimana menggunakan Zoom atau membeli keperluan dapur semasa tempoh pemutus litar.  
**Saranan:** Pastikan golongan lebih tua kekal berhubung secara sosial dan mempunyai tahap sokongan sosial yang cukup.

penyelidik dalam laporan itu menerusi satu kenyataan baru-baru ini.

Laporan itu juga menyatakan bahawa ramai golongan lebih tua yang berdaya tahan dan berinovatif dalam mengharungi cabaran daripada pandemik seperti hilang pendapatan, dengan menyertai kursus dalam talian bagi meraih kemahiran baru atau memulakan perniagaan secara dalam talian.

– Ia menyarankan program sokongan pendapatan disediakan kepada mereka yang pernah hilang pendapatan agar dapat memperbaiki kesejahteraan ekonomi dalam kalangan mereka yang lebih tua.

Satu lagi dapatan utama adalah pentingnya sokongan sosial bagi kumpulan usia yang sama itu.

Para responden memetik cara-cara di mana orang ramai telah membantu mereka semasa Covid-19 – mengajar mereka bagaimana untuk menggunakan platform komunikasi seperti Zoom, membantu membeli keperluan dapur semasa tempoh pemutus litar, atau membantu menubuhkan skim-skim pembelian secara berkumpulan dalam usaha menjimatkan kos penghantaran.

Pengarah Rosa, Profesor Paulin Straughan, berkata sedang Singapura melangkah

ke fasa endemik Covid-19, adalah penting untuk mengambil kira apa yang telah dipelajari sejauh ini bagi membantu warga lebih tua beralih ke fasa baru.

Beliau menambah:

“Adalah penting untuk mengenal pasti banyak cara berdaya tahan yang ditunjukkan oleh warga senja dalam menghadapi pandemik.”

“Hanya dengan melakukan demikian, dapat kita mendukung strategi yang betul untuk memberi peluang secara proaktif kepada warga senja bukan sahaja untuk menyesuaikan diri, malah maju sedang kita melangkah ke hadapan.”

Melangkah ke hadapan, pusat itu menyarankan untuk lebih memahami warga Singapura yang menua, dan ‘menghidupkan’ idea untuk menyokong dan memperbaiki kesejahteraan mereka.

– Ia sekarang ini sedang merekrut sampel lebih muda sekitar 2,000 peserta, berusia 50 hingga 55 tahun, bagi kajian Panel Kehidupan Singapura, dan akan melibatkan topik-topik baru dalam skopnya.

Panel Kehidupan Singapura merupakan kajian panel bulanan warga Singapura yang lebih tua, berusia 55 hingga 74 tahun, serta pasangan mereka, kumpulan dalam kebanyakan sandaran kajian Rosa.