



IGA  
Institute of Geriatrics  
and Active Ageing

# MASA UNTUK PRIHATIN... PANDUAN PRAKTIKAL





Hak cipta © 2021 Tan Tock Seng Hospital Pte Ltd

Diterbitkan oleh  
Institute of Geriatrics & Active Ageing, Tan Tock Seng Hospital

Semua hak terpelihara. Semua maklumat tepat sehingga Disember 2021. Tiada sebarang bahagian daripada penerbitan ini boleh dihasilkan semula, disalin, disusun berbalik, diadaptasi, diedarkan, dieksploitasi secara komersil, dipamerkan atau disimpan dalam pangkalan data dan sistem pengeluaran semula, atau dihantar dalam apa-apa bentuk tanpa kebenaran Hospital Tan Tock Seng terlebih dahulu. Semua maklumat dan bahan terkandung dalam dokumen ini adalah untuk tujuan memberi maklumat sahaja dan tidak ditujukan untuk menggantikan sebarang nasihat daripada doktor atau ahli perubatan profesional anda.



# MASA UNTUK PRIHATIN... PANDUAN PRAKTIKAL

“Ada empat jenis insan di dunia.  
Mereka yang pernah menjadi penjaga,  
mereka yang sekarang menjadi penjaga,  
mereka yang akan menjadi penjaga,  
dan mereka yang akan memerlukan penjaga.”

---Rosalynn Carter---

## KANDUNGAN

### KEADAAN KESIHATAN YANG LAZIM DALAM KALANGAN WARGA TUA

|                       |    |
|-----------------------|----|
| • Demensia            | 4  |
| • Delirium            | 8  |
| • Terjatuh            | 10 |
| • Inkontinens Kencing | 14 |
| • Penyakit Kronik     | 16 |
| • Kesakitan Kronik    | 18 |

### MENJAGA WARGA TUA

|   |    |
|---|----|
| • Pemakanan                                   | 21 |
| • Latihan Jasmani                             | 23 |
| • Kesejahteraan Kognitif                      | 26 |
| • Kesejahteraan Psikologi                     | 28 |
| • Kesejahteraan Sosial                        | 29 |
| • Kertas Kerja Yang Praktikal Untuk Warga Tua | 30 |

### MENJAGA DIRI ANDA

|                        |    |
|------------------------|----|
| • Menjaga Diri Anda    | 33 |
| • Sumber untuk Penjaga | 36 |

## KEADAAN KESIHATAN YANG LAZIM DALAM

# KALANGAN WARGA TUA

Demensia •

Delirium •

Terjatuh •

Inkontinens Kencing •

Penyakit Kronik •

Kesakitan Kronik •

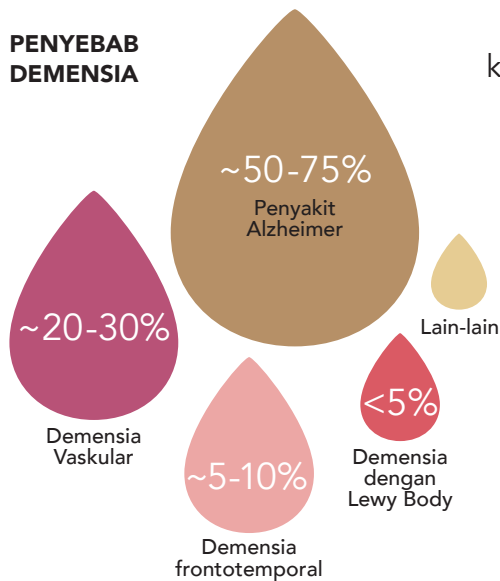


# DEMENSIA

## Apakah itu demensia?



### PENYEBAB DEMENSIA



**DEMENSIA:** istilah umum bagi kemerosotan keupayaan otak.

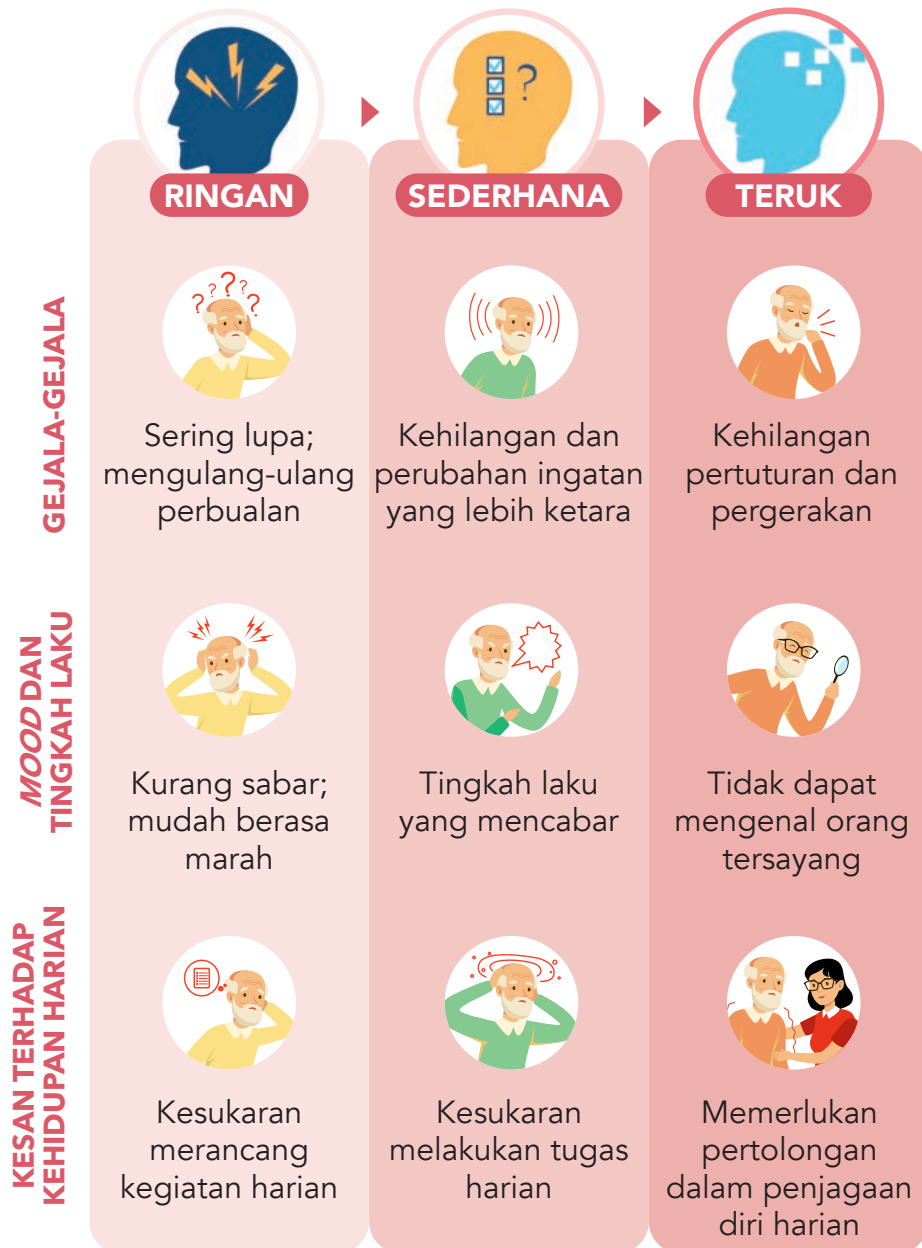
**APAKAH PERBEZAAN ANTARA DEMENSIA DAN PENYAKIT ALZHEIMER?**

**PENYAKIT ALZHEIMER:** penyebab demensia yang paling lazim.

## Apakah tanda-tanda demensia?



## Apakah peringkat-peringkat demensia?



## Bagaimanakah penjaga dapat membantu?

Sekiranya anda mengesyaki orang tersayang mungkin mengalami tanda-tanda demensia:

- Rujuk kepada Pengamal Perubatan Umum (GP) atau doktor keluarga untuk penilaian awal
- Dapatkan rujukan ke klinik memori (*memory clinic*) sekiranya diperlukan.
- Luaskan pengetahuan anda mengenai demensia



Sekiranya orang tersayang telah ditentukan menghidap demensia:

- Sertakan orang tersayang dalam perbincangan dengan pasukan penjagaan kesihatan
- Selagi orang tersayang masih mampu membuat keputusan sendiri, minta pendapat beliau mengenai perawatan pada masa depan
- Bincangkan perkara seperti melantik wakil atau proksi untuk membuat keputusan (rujuk halaman 30)



**TIP RINGKAS**

**MEMBANTU ORANG TERSAYANG YANG MENGHIDAP DEMENSIA MENANGANI MASALAH SERING LUPA**



Sering memberi peringatan mengenai keadaan persekitarannya



Buat pendaftaran dalam Program Keahlian Demensia CARA (dahulunya dikenali sebagai "Safe Return Card") jika orang tersayang sering hilang



Selalu peka; beri keyakinan dan pengesahan terhadap perkara-perkara yang dikhuatiri oleh orang tersayang



Merancang urusan harian dan mengikut jadual yang ditetapkan



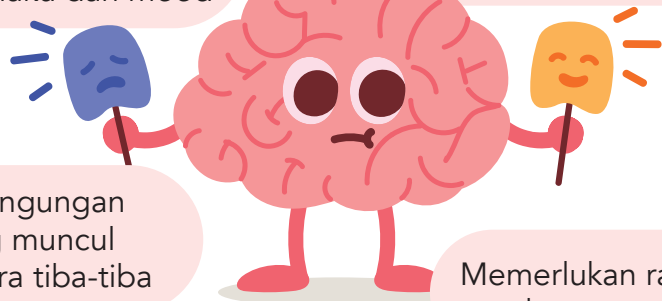
Membahagikan tugas kepada langkah-langkah yang lebih ringkas; fokus pada pencapaian

# DELIRIUM

## Apakah delirium (Meracau)?

Perubahan dramatik dalam pemikiran, tingkah laku dan mood

Biasanya disebabkan oleh penyakit sedia ada atau reaksi terhadap ubat-ubatan



Kebingungan yang muncul secara tiba-tiba

Memerlukan rawatan perubatan segera

## Apakah tanda-tanda delirium?



Tahap kesedaran yang berubah

Kesukaran memberi tumpuan

Perbualan yang tidak jelas

Paranoia

Keliru tentang waktu

Halusinasi, contohnya mendengar atau melihat sesuatu yang tidak wujud

Tidak berupaya untuk mengecam orang yang dikenali

Tidak berupaya menguruskan kegiatan harian seperti mandi atau buang air

Gangguan tidur dan kurang selera makan



TIP RINGKAS

### MEMBERI SOKONGAN KEPADA ORANG TERSAYANG YANG MENGHIDAPI DELIRIUM



Berada di sisi orang tersayang, terutamanya pada masa-masa kebingungan berlaku teruk



Bercakap perlahan-lahan; gunakan ayat-ayat yang pendek dan mudah difahami, dalam nada yang tenang dan menenteramkan



Sering memberi maklumat penyesuaian tentang persekitarannya — maklumkan kepada beliau siapa anda, masa dan tarikh semasa; terangkan mengapa beliau perlu berada di hospital



Bawa cermin mata atau alat pendengaran



Bawa barang-barang dari rumah yang dikenali pesakit seperti gambar keluarga, untuk menambah keselesaan dan mengurangkan kegelisahan akibat persekitaran hospital yang asing



Galakkan dan bantu orang tersayang makan dan minum untuk mengekalkan pemakanan dan penghidratan yang mencukupi



Berikan perangsangan mental yang sesuai seperti membaca atau memainkan muzik yang biasa didengari



Pastikan orang tersayang dapat berehat secukupnya. Untuk menggalakkan tidur yang lena, beri urutan belakang dan minuman hangat dan mainkan muzik yang menenangkan

# TERJATUH

## Apakah yang menyebabkan seseorang itu terjatuh?

Perubahan normal pada badan disebabkan oleh penuaan. Contohnya, daya penglihatan dan otot yang lebih lemah, keseimbangan yang berkurangan

Keadaan perubatan yang menjejaskan kekuatan, keseimbangan dan keupayaan untuk berjalan. Contohnya, strok, penyakit Parkinson dan artritis

Keadaan perubatan yang menyebabkan pengsan dan hilang kesedaran seketika "blackout". Contohnya, strok, tekanan darah rendah dan tahap gula dalam darah yang rendah



## Bagaimanakah untuk mengelakkan daripada terjatuh?

Kebanyakan insiden warga emas terjatuh disebabkan oleh persekitaran.

Meningkatkan kesedaran warga emas terhadap persekitaran mereka dan mengubah persekitaran di tempat-tempat tertentu boleh mengurangkan risiko mereka terjatuh.



### TIP RINGKAS

#### MENGURANGKAN ORANG TERSAYANG MENGHADAPI RISIKO TERJATUH



Lihat pada persekitaran untuk mengenal pasti sebarang rintangan



Menumpukan perhatian semasa berjalan; elakkan melakukan pelbagai tugas pada satu-satu masa dan jangan tergesa-gesa



Gunakan lif dan elakkan daripada menggunakan eskalator



Duduk lebih dekat dengan pintu keluar bas atau pintu kereta api untuk memudahkan turun dari kenderaan



Berdiri hanya setelah bas atau kereta api berhenti sepenuhnya untuk turun dari kenderaan



Sentiasa memakai cermin mata atau alat pendengaran



Pakai kasut yang bertutup dan tahan gelincir



Gunakan alat bantuan jalan jika perlu

## Apakah yang boleh dilakukan oleh penjaga untuk mengelakkan orang tersayang daripada terjatuh?

- Bawa orang tersayang ke pemeriksaan mata tahunan, dan pastikan cermin matanya bersih dan jelas
- Galakkan pemakaian kasut tahan gelincir
- Ubah suai rumah agar persekitaran lebih selamat
- Buat rancangan kecemasan sekiranya orang tersayang terjatuh. Contohnya, menyimpan nombor kecemasan dalam telefon bimbit orang tersayang atau pasang penggera peribadi dengan pencetus tindak balas di rumah



## Apakah pengubahsuaian rumah yang dapat dilakukan oleh penjaga?

- 1 Susun semula perabot untuk memberi ruang yang mencukupi untuk bergerak
- 2 Alihkan barang-barang dan wayar yang berselerak untuk mengelakkan daripada tersandung
- 3 Tampalkan pengesat kaki ke lantai
- 4 Pastikan permukaan lantai kering dan tidak licin
- 5 Simpan barang yang selalu digunakan di tempat yang mudah dicapai
- 6 Gunakan lampu yang terang di dalam bilik-bilik
- 7 Gunakan jalur yang berlainan warna di pinggir bendul atau pada aras yang ternaik
- 8 Pastikan ketinggian perabot yang sesuai. (Lutut orang tersayang harus membengkok sekitar 90 darjah dengan kaki rata di atas lantai ketika duduk)
- 9 Pasang susur tangan, palang pemegang dan/atau letakkan kerusi yang kukuh di tandas





# INKONTINENS KENCING

## Apakah Inkontinens Kencing (*urinary incontinence*)?

Pembuangan air kencing yang tidak disengajakan

Pengurangan keupayaan pundi kencing untuk menampung air kencing, dan penguncupan pundi kencing yang semakin tidak stabil akibat penuaan, menyebabkan kerap membuang air kecil dan rasa mendesak

Jenis-jenis inkontinens kencing yang berlainan memerlukan rawatan yang berbeza

## Apakah tanda-tanda inkontinens kencing?

- Kebocoran air kencing semasa melakukan aktiviti seperti bersin, batuk atau bersenam
- Kebocoran air kencing tanpa amaran atau semasa tidur
- Desakan yang kuat secara tiba-tiba untuk membuang air kecil
- Tidak sempat masuk tandas

## Bagaimanakah penjaga dapat membantu?

Sekiranya anda rasa orang tersayang mungkin mengalami masalah inkontinens kencing, anda boleh:

- Yakinkan beliau bahawa inkontinens bukan suatu akibat penuaan yang tidak dapat dielakkan.
- Dapatkan nasihat perubatan awal untuk merawat dan menguruskan inkontinens dengan berkesan.
- Bantu orang tersayang mengatasi rasa takut dan malu.



### TIP RINGKAS

#### TABIAT BAIK UNTUK MEMBANTU ORANG TERSAYANG MENJAGA PUNDI KENCING YANG SIHAT

##### Jaga kebersihan



- Basuh kawasan kemaluan dengan sabun dan air
- Gunakan krim pelembap dan salap pelindung untuk melindungi kulit
- Elakkan daripada menggunakan serbuk talkum

##### Minum air secukupnya



- Minum sekurang-kurangnya 1.5 liter (6–8 gelas) air sehari, kecuali jika disarankan sebaliknya oleh doktor sebaliknya
- Hadkan pengambilan alkohol dan minuman berkafein yang boleh memburukkan lagi inkontinens kencing

##### Kosongkan pundi kencing sepenuhnya



- Cubalah mengosongkan pundi kencing sepenuhnya setiap kali membuang air kecil
- Elakkan kejadian orang tersayang mengunjungi tandas atas sebab "sekiranya berlaku"

##### Pastikan pengambilan serat yang mencukupi dan membuang air besar dengan kerap



- Berikan dua hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari
- Galakkan bersenam

# PENYAKIT KRONIK

## Apakah penyakit kronik?

Contoh biasa termasuk penyakit jantung, diabetes, hipertensi (tekanan darah tinggi), hiperlipidemia (kadar kolesterol dalam darah yang tinggi), strok, semput dan penyakit penghalang pulmonari kronik (COPD)



Keadaan perubatan jangka panjang yang secara beransur-ansur bertambah mudarat

## Apakah yang menyebabkan penyakit kronik?

Sebilangan besar penyakit kronik disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang tidak elok.

Diet yang tidak sihat

Merokok

Kekurangan kegiatan jasmani

Pengambilan alkohol yang berlebihan



## Bagaimanakah penjaga dapat membantu?

Sekiranya orang tersayang mempunyai penyakit kronik, anda boleh:

- Ketahui lebih lanjut mengenai penyakit itu dan ubat-ubatannya. Kunjungi Perpustakaan Kesihatan TTSH untuk sumber dan maklumat lanjut.
- Bantu menguruskan dan mengawal keadaan kesihatan agar komplikasi dapat dicegah atau ditangguhkan.
- Galakkan gaya hidup yang lebih sihat.



## MEMBANTU ORANG TERSAYANG MENGURUSKAN PENYAKIT KRONIK MELALUI GAYA HIDUP YANG LEBIH SIHAT



Lakukan pemeriksaan kesihatan dan vaksinasi menurut jadual yang ditetapkan, sekurang-kurangnya setahun sekali



Elakkan pengambilan alkohol yang berlebihan



Buat sasaran untuk melakukan kegiatan jasmani selama 150 minit setiap minggu



Elakkan daripada merokok dan menghirup asap rokok terpakai



Pilih diet yang lebih sihat dan seimbang, yang rendah lemak trans, lemak tepu, gula dan garam



Menguruskan tekanan yang mungkin timbul akibat keadaan perubatan, hubungan dengan orang lain, atau masalah kewangan



Ketahui ubat yang diambil oleh orang tersayang, seperti dos dan kekerapan, tarikh luput dan kesan sampingan



Sentiasa mengetahui maklumat dan perkembangan terkini berkenaan penyakit kronik

# KESAKITAN KRONIK

## Apakah kesakitan kronik?

Rasa sakit yang berlangsung dan berterusan melebihi 3 bulan

Sebab-sebab biasa kesakitan kronik yang dialami oleh warga tua termasuk arthritis, penyakit tulang belakang merosot, barah, dan penyakit kronik, seperti diabetes dan strok

## Apakah kesan daripada kesakitan kronik?

Pergerakan yang berkurangan

Risiko jatuh yang meningkat

Kemurungan dan kegelisahan

Aktiviti yang berkurangan atau pengasingan sosial

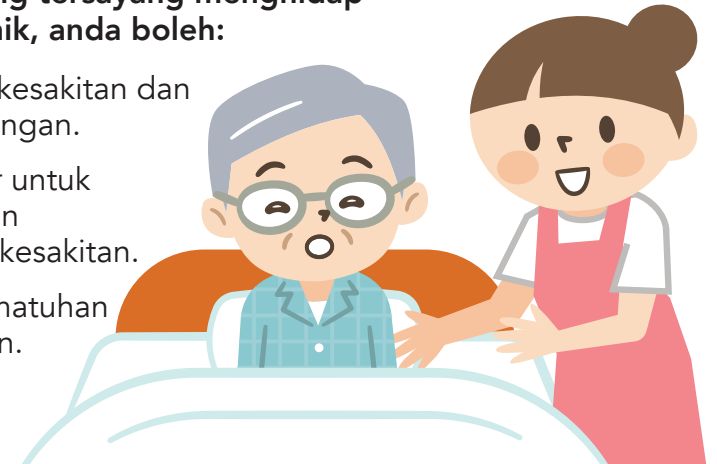
Tidak cukup tidur

Kualiti hidup yang lebih rendah

## Bagaimanakah penjaga dapat membantu?

Sekiranya orang tersayang menghidap kesakitan kronik, anda boleh:

- Memaklumi kesakitan dan emosi sampingan.
- Rujuk doktor untuk diagnosis dan pengurusan kesakitan.
- Pastikan pematuhan pada rawatan.



TIP RINGKAS

## MEMBANTU ORANG TERSAYANG MENGURUSKAN KESAKITAN KRONIK



Fahami keadaan orang tersayang



Menemani orang tersayang ke janji temu perubatan



Tanya doktor apa yang perlu diperhatikan



Catitkan gejala-gejala untuk dikongsi dengan doktor



Ketahui ubat dan kesan sampingan yang mungkin dialami



Ingatkan orang tersayang untuk mengambil ubat



Dengarkan dan ambil peduli perkara yang dikhuatiri oleh orang tersayang



Gunakan teknik seperti mengalih perhatian, bersantai, atau bersenam

# MENJAGA WARGA TUA

- Pemakanan
- Latihan Jasmani
- Kesejahteraan Kognitif
- Kesejahteraan Psikologi
- Kesejahteraan Sosial
- Kertas Kerja Yang Praktikal Untuk Warga Tua



## PEMAKANAN

Keupayaan warga tua untuk menyerap nutrien menjadi kurang cekap dengan bertambahnya usia. Maka itu, diet yang teratur dan seimbang penting untuk kesihatan yang baik.

### Apakah pemakanan yang baik untuk warga tua?

- 1 Pengambilan tenaga dan protein yang mencukupi.

Sumber makanan bertenaga tinggi termasuk produk tenusu penuh krim, kacang, marjerin dan minyak tidak tepu seperti minyak bunga matahari, canola dan bijan

Sumber makanan berprotein tinggi termasuk daging, ayam, ikan, susu dan produk susu, telur dan tauhu

Pastikan diet yang sihat dan seimbang berpandukan "Pinggan Sihat Saya" (*My Healthy Plate*)

- 2 Makan pelbagai jenis makanan daripada setiap kumpulan makanan
- 3 Makan semua makanan secara sederhana.



Sumber: Health Promotion Board


**TIP RINGKAS**
**STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN SELERA DAN PENGAMBILAN MAKANAN ORANG TERSAYANG**


Tawarkan pelbagai jenis makanan



Penuhi pilihan makanan dan tabiat makan orang tersayang



Ambil tahu keupayaan mengunyah dan menelan



Tingkatkan pengambilan makanan bertenaga dan berprotein, contohnya menambahkan minyak bijan dan telur ke dalam bubur



Simpan bekalan kudapan yang berkhasiat dan siap untuk dimakan



Hidangkan lebih banyak makanan apabila selera makan berada pada tahap yang terbaik



Hidangkan makanan ringan bersaiz kecil, misalnya telur rebus atau kuih tempatan



Wujudkan suasana makan yang lebih menyenangkan



Memperkenalkan makanan yang berperisa seperti rempah ratus, untuk merangsang selera dan deria



# LATIHAN JASMANI

Latihan jasmani membantu menurunkan risiko menghadapi penyakit kronik, mencegah daripada terjatuh, memperbaiki mood, mutu tidur serta kesihatan kognitif.


**TIP RINGKAS**
**MEMBANTU ORANG TERSAYANG BERSENAME DI RUMAH**


Rujuk kepada doktor atau ahli fisioterapi, sekiranya orang tersayang sudah lama tidak bersenam



Pakai pakaian yang selesa dan kasut bertapak rata



Minum air secukupnya, sebelum, semasa dan selepas bersenam



Lakukan regangan pemanasan dan penyejukan sebelum dan selepas setiap sesi



Hentikan senaman dan dapatkan bantuan perubatan jika orang tersayang mengalami gejala seperti

## Apakah jenis latihan jasmani yang boleh dilakukan oleh warga tua?

Terdapat pelbagai jenis latihan jasmani, yang mempunyai tujuan yang berbeza. Buat matlamat untuk bergerak sekitar 30 minit pada kebanyakan hari.

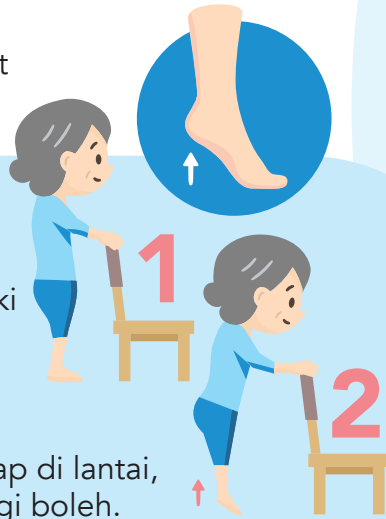
- Senaman aerobik untuk meningkatkan kecergasan. Contohnya berjalan pantas, berlari anak, berenang, berbasikal
  - Senaman rintangan untuk membina kekuatan dan otot. Contohnya mengangkat berat, menggunakan pita rintangan
  - Latihan imbangan untuk meningkatkan keseimbangan dan kestabilan. Contohnya berjalan tumit ke kaki, berjalan ke belakang
  - Latihan fleksibiliti untuk meningkatkan kelenturan dan meregangkan otot. Contohnya regangan *hamstring*, gulung bahu
- Kesakitan atau ketidakselesaan di dada, leher, bahu, atau lengan
  - Sesak nafas yang berlebihan
  - Mabuk atau loya
  - Berpeluh yang berlebihan
  - Kekejangan otot

## Bersenam & Kekal Aktif di Rumah

Sebagai permulaan, anda boleh mencuba senaman ringan berikut untuk menguatkan kaki anda.

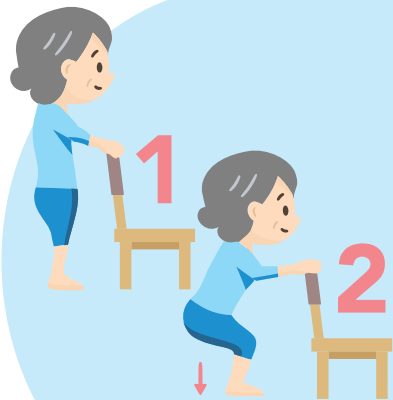
### MENAIKKAN KEDUA-DUA TUMIT (BERDIRI)

- 1 Berdiri tegak; jarakkan kaki-kaki anda sekitar selebar bahu. Berpegang pada penyangga yang stabil.
- 2 Pastikan telapak kaki anda tetap di lantai, lalu naikkan tumit anda setinggi boleh.



### BERTINGGUNG DENGAN DUA KAKI (DENGAN PENYANGGA)

- 1 Berpegang pada penyangga yang stabil. Berdiri dan jarakkan kaki-kaki anda sekitar selebar bahu.
- 2 Turunkan badan anda hingga bertinggung. Pastikan lutut anda tidak melebihi jari-jari kaki.
- 3 Kekalkan kedudukan yang tegak dan pastikan lutut dan kaki anda menghadap ke depan sepanjang pergerakan.



Untuk setiap senaman:

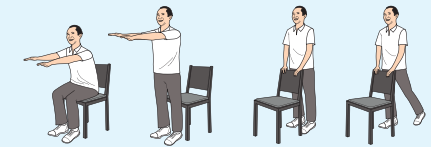
- Kekalkan kedudukan selama 5 hingga 10 saat.
- Ulang pergerakan sebanyak 10–12 kali untuk 1 set. Lakukan 2–3 set setiap hari, selagi terdaya.

#### Latihan Memanaskan Badan



1. Hentak Kaki Sambil Menghayun Tangan/Hentak Kaki Duduk

#### Latihan Menguatkan Badan



2. Duduk Kemudian Berdiri

3. Berdiri Merenggangkan Pinggul

#### Latihan Untuk Keseimbangan



4. Mengangkat Kaki Ke Sisi

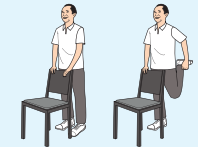
5. Berdiri Satu Kaki

#### Latihan Untuk Kelenturan



6. Regangan Trisep

#### Latihan Menyejukkan Badan

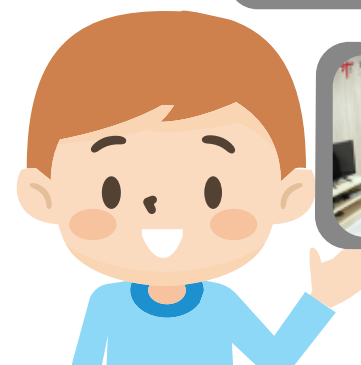


7. Regangan Kuadrisep Berdiri

Untuk senaman yang lebih lengkap, sila rujuk '7 Easy Exercises to An Active Lifestyle' (7 Senaman Mudah untuk Gaya Hidup Aktif) yang disusun oleh Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB). Imbas kod QR untuk maklumat lanjut serta video senaman dalam 4 bahasa Kesihatan.



Anda juga boleh menonton video senaman pendek untuk terus aktif di rumah melalui laman sesawang TTSH CarersXPhysios. Imbas kod QR untuk maklumat lanjut.



# KESEJAHTERAAN KOGNITIF

Kesejahteraan kognitif ialah kemampuan seseorang untuk berfikir dengan jelas, belajar dan ingat.

Warga tua mungkin mengalami kemerosotan dalam beberapa fungsi kognitif seperti kelajuan pemprosesan, daya ingatan dan penyelesaian masalah.

Kognisi yang sihat membolehkan orang yang lebih tua kekal berfungsi dan berdikari, dan menikmati kegiatan/pengalaman dengan orang tersayang.



## TIP RINGKAS

### STRATEGI UNTUK MEMBANTU MENGEKALKAN KESIHATAN KOGNITIF ORANG TERSAYANG



Sertakan makanan yang kaya dengan antioksidan, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna gelap, dan ikan yang tinggi asid lemak omega-3, seperti salmon, tuna dan sardin



Libatkan diri dalam aktiviti yang merangsang otak seperti membaca, mengait, bermain mahjong



Sasarkan kegiatan fizikal selama 150 minit seminggu



Mengekalkan rangkaian dan kegiatan sosial



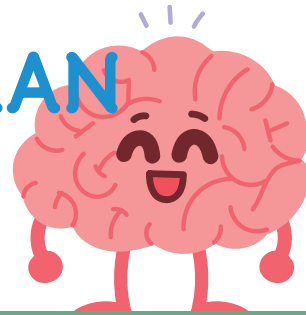
Menguruskan penyakit kronik dengan baik



Mengelakkan daripada mengambil alkohol yang berlebihan dan merokok



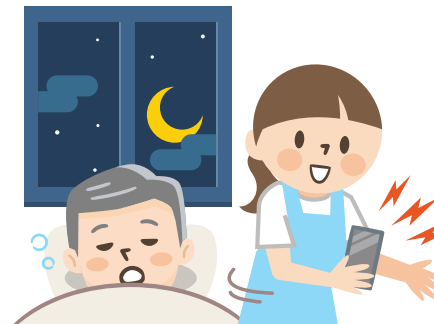
Tidur 6–8 jam setiap malam



## Membantu orang tersayang mencapai tidur yang nyenyak

### FIKIRAN

- Amalkan teknik relaksasi atau menarik nafas yang dalam
- Jangan membawa masalah ke tempat tidur
- Tidur hanya apabila mengantuk
- Laksanakan rutin tidur



### PERSEKITARAN

- Jadikan bilik tidur orang tersayang ruang yang selesa
- Hadkan masa skrin sebelum tidur
- Jangan lihat jam
- Gunakan katil hanya untuk tidur

### JASMANI

- Bersenam secara tetap untuk meningkatkan tidur
- Elakkan daripada meminum air dengan berlebihan pada waktu malam
- Elakkan pengambilan kafein pada lewat petang dan pada waktu malam
- Mengekalkan jadual tidur yang tetap

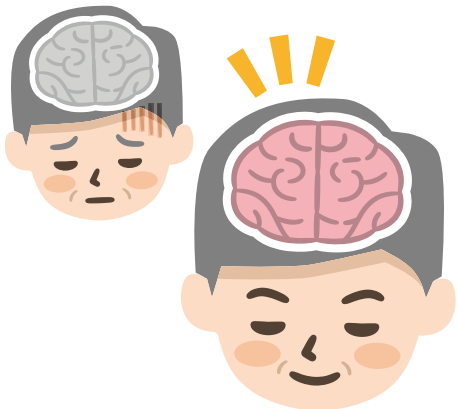


# KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Kesejahteraan psikologi adalah kesihatan emosi seseorang dan keupayaannya berfungsi secara keseluruhan.

Bagi warga tua, ini bermaksud tahap mereka berasa gembira dan puas hati dengan kehidupan mereka. Dengan bertambahnya usia, warga tua mungkin mengalami emosi negatif akibat peristiwa kehidupan seperti:

- Kehilangan sokongan sosial, contohnya sindrom 'sarang kosong' iaitu rasa kehilangan dan kesedihan apabila semua anak meninggalkan rumah
- Kematian ahli keluarga atau rakan
- Kemerosotan kesihatan
- Kehilangan pendapatan atau status



## TIP RINGKAS

### STRATEGI UNTUK MEMBANTU ORANG TERSAYANG MENGEKALKAN KESIHATAN EMOSI



Rancang kegiatan yang menggemirakan orang tersayang seperti menyanyi atau menari



Bantu orang tersayang berasa seronok diiringi dengan rasa pencapaian, seperti berkebun atau melukis



Galakkan orang tersayang untuk menjaga hubungan dan rangkaian sosial



Galakkan orang tersayang untuk mencuba kegiatan baharu dan bersikap terbuka untuk membuat teman baharu

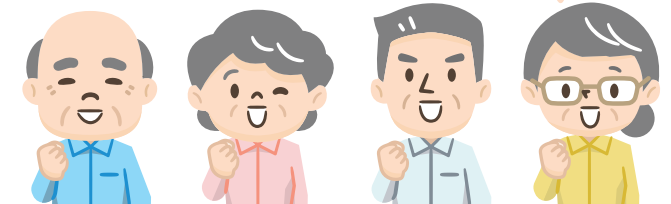


Rancang lebih awal untuk kewangan masa depan

# KESEJAHTERAAN SOSIAL

Manusia adalah makhluk sosial. Penting bagi warga tua untuk terus berhubung dengan masyarakat di sekeliling mereka.

Jaringan sosial dan sokongan yang baik sangat bermanfaat untuk membantu mereka kekal berdikari dan memenuhi keperluan sosial asas.



## TIP RINGKAS

### STRATEGI UNTUK MEMBANTU ORANG TERSAYANG TERUS AKTIF DALAM KEGIATAN SOSIAL



Galakkan orang tersayang untuk mengekalkan rangkaian dan sokongan sosial



Berikan peluang untuk kegiatan dan interaksi yang bermakna



Makan dan berbual bersama-sama



Cari hobi baharu, misalnya berkebun, berjalan pantas







Pertimbangkan kegiatan kemasyarakatan, misalnya kumpulan minat, kursus



Pertimbangkan untuk menjadi seorang sukarelawan



## KERTAS KERJA YANG PRAKTIKAL UNTUK WARGA TUA

| APA ITU?  | MANFAAT   | UMUR MINIMUM       | SIAPA YANG BOLEH MEMOHON?   | CARA MEMOHON?   |
|---|---|--------------------|---|---|
| <b>Perancangan Penjagaan Awal / Advance Care Planning (ACP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proses komunikasi antara orang tersayang, ahli keluarga dan pasukan penjagaan kesihatan</li> <li>Fahami pilihan dan keinginan orang tersayang mengenai penjagaan masa depan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengurangkan tekanan kepada ahli keluarga</li> <li>Meningkatkan kepuasan penjagaan</li> <li>Mengeratkan hubungan antara orang tersayang, ahli keluarga dan pasukan penjagaan kesihatan</li> </ul>  | Tidak mengira usia | Sesiapa sahaja  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Layari <a href="https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning">https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning</a> untuk maklumat lanjut</li> <li>Perbincangan ACP mungkin perlu dimudahcarakan oleh karyawan penjagaan kesihatan yang terlatih, terdapat di kebanyakan hospital awam</li> </ul>  |
| <b>Arahan Awal Perubatan / Advance Medical Directive (AMD)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dokumen undang-undang</li> <li>Orang yang tersayang membuat keputusan bahawa beliau tidak mahu rawatan luar biasa untuk memanjangkan jangka hayat, sekiranya tidak ada harapan untuk sembuh</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memberi ketenangan hati kepada orang tersayang</li> <li>Diakui oleh pemerintah, dan dihormati oleh ahli keluarga dan pasukan penjagaan kesihatan</li> <li>Mengurangkan tekanan kepada ahli keluarga sekiranya orang tersayang menghadapi penyakit yang membawa maut dan tidak sedarkan diri</li> </ul> | 21 tahun ke atas   | Sesiapa sahaja yang memenuhi syarat umur dan mempunyai keupayaan mental | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive">https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive</a></li> <li>Dapatkan borang AMD dalam talian, atau di klinik perubatan, poliklinik dan hospital</li> </ul>   |
| <b>Surat Kuasa Berkekalan / Lasting Power of Attorney (LPA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dokumen undang-undang</li> <li>Orang yang tersayang melantik orang yang dipercayai untuk membuat keputusan mengikut pilihan dan kehendaknya, sekiranya beliau kehilangan keupayaan mental pada masa akan datang</li> <li>Mencakupi ruang luas berkaitan kesejahteraan peribadi, harta benda dan urusan lain</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melindungi kepentingan orang tersayang</li> <li>Membolehkan orang tersayang memilih sendiri proksi yang dipercayai</li> <li>Memberi kepastian dan ketenangan fikiran kepada orang tersayang dan ahli keluarga</li> </ul>   | 21 tahun ke atas   | Sesiapa sahaja yang memenuhi syarat umur dan mempunyai keupayaan mental | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx">https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx</a></li> <li>Bayaran permohonan LPA Form 1 diketepikan untuk warga Singapura hingga 31 Mar 2023</li> </ul>                                     |
| <b>Wasiat / Will</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dokumen undang-undang</li> <li>Arahan khusus untuk pentadbiran dan pengagihan aset orang tersayang kepada waris terpilih selepas meninggal dunia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Membolehkan orang tersayang membuat pilihan dan keinginan berkaitan pengagihan</li> <li>Mengurangkan pertikaian dan perselisihan faham</li> </ul>  | 21 tahun ke atas   | Sesiapa sahaja yang memenuhi syarat umur dan mempunyai keupayaan mental | <ul style="list-style-type: none"> <li>Orang tersayang boleh berunding dengan, dan mendapatkan khidmat peguam untuk menyusun surat wasiat. Ini untuk memastikan kesahihannya selepas meninggal dunia</li> <li>Wasiat boleh didaftarkan dengan Singapore Academy of Law (<a href="https://wills.sal.sg/">https://wills.sal.sg/</a>)</li> </ul>          |

Bab ini secara ringkas memperkenalkan kertas kerja yang pratikal untuk warga tua yang boleh dipertimbangkan oleh penjaga.



# MENJAGA DIRI ANDA

- Menjaga Diri Anda •
- Sumber untuk Penjaga •



## MENJAGA DIRI ANDA

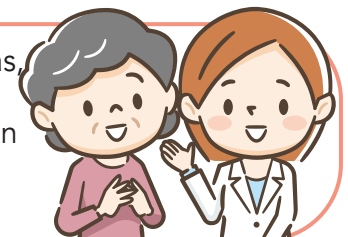
Menjaga orang tersayang boleh menjadi tugas yang amat mencabar, dan memberi tekanan. Penting untuk **menjaga diri anda terlebih dahulu**, sebelum anda menjaga orang tersayang.



### Tanda-tanda penjaga berasa tertekan



Sekiranya anda mengalami perkara di atas, jangan abaikan. Anda boleh berbual dengan seseorang atau dapatkan bantuan daripada pekerja sosial, kaunselor atau karyawan penjagaan kesihatan.



## Strategi untuk menguruskan tekanan kepada penjaga



### TERIMA BANTUAN DARIPADA ORANG LAIN

Senaraikan perkara yang anda memerlukan bantuan, contohnya membawa orang tersayang berjalan-jalan, membeli barang keperluan harian atau memasak. Jangan berasa bersalah meminta pertolongan.



### FOKUS PADA APA YANG DAPAT ANDA BERIKAN

Tidak ada seorang penjaga yang sempurna. Jika adakalanya anda berasa bersalah, itu perkara biasa. Ingatlah bahawa anda sedang melakukan yang terbaik.



### TETAPKAN MATLAMAT YANG REALISTIK

Beri keutamaan pada tugas yang penting dan bahagi-bahagikan tugas menjadi kerja yang lebih kecil



### IKUTI PERKEMBANGAN TERKINI

Dapatkan maklumat mengenai sumber masyarakat seperti khidmat penjagaan sementara (*respite care*) atau jagaan harian, dan kelas untuk penjaga anjuran Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) dan Majlis Perkhidmatan Sosial Nasional (NCSS)

### RANCANG KEWANGAN ANDA

Pertimbangkan skim bantuan kewangan atau berbincang dengan pekerja sosial



### SERTAILAH KUMPULAN SOKONGAN

Dapatkan dorongan dan nasihat daripada penjaga lain dan buat rakan baharu



### KEKALKAN SOKONGAN SOSIAL

Tetap menjalin hubungan emosi dengan keluarga dan rakan, dan luangkan masa untuk bergaul



### DAPATKAN NASIHAT PROFESIONAL

Rujuk kepada kaunselor atau karyawan penjagaan kesihatan anda jika anda berasa tidak berupaya menangani tugas atau keadaan

## SEGARKAN DAN REHATKAN DIRI ANDA UNTUK DAYA TAHAN, BUKAN UNTUK PEMULIHAN



### TIP RINGKAS

### PETUA JAGAAN DIRI UNTUK PENJAGA



Jaga kesihatan anda sendiri



Berbuat baik kepada diri sendiri



Ketahui had anda



Ambil waktu rehat untuk menyegarkan diri anda



Lakukan perkara yang anda gemari



Cari keceriaan dalam kegiatan harian



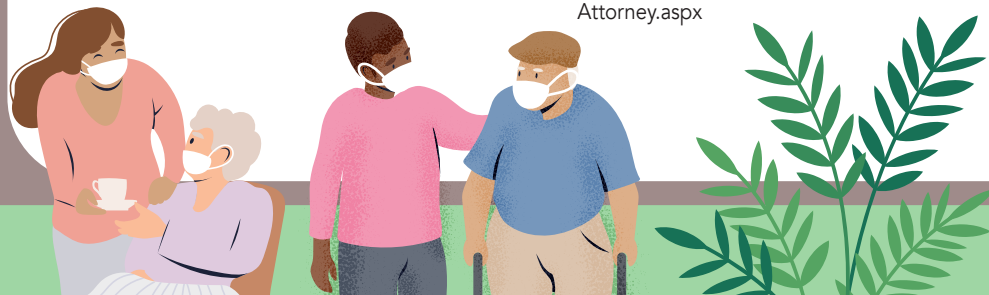
Kekalkan hubungan sosial



Berkongsi dengan orang lain mengenai perasaan anda

# SUMBER UNTUK PENJAGA

| NAMA  | HUBUNGI  | ALAMAT   | NOTA  |
|---|--|--|---|
| <b>SUMBER AM / TALIAN BANTUAN</b>   |  |  |   |
| <b>Agensi Penjagaan Bersepadu (Agency for Integrated Care – AIC)</b>                            | TEL : 1800 650 6060<br>LAMAN SESAWANG : <a href="https://www.aic.sg/">https://www.aic.sg/</a>  | Sila layari <a href="https://www.aic.sg/about-us/aic-link">https://www.aic.sg/about-us/aic-link</a> untuk lokasi-lokasi AIC Link | Memberi maklumat dan nasihat berkenaan khidmat penjagaan dan skim bantuan untuk penjaga dan orang tersayang mereka  |
| <b>Talian bantuan Demensia (Dementia Singapore – dahulunya Alzheimer’s Disease Association)</b> | TEL : 6377 0700<br>LAMAN SESAWANG : <a href="https://dementia.org.sg/">https://dementia.org.sg/</a>  | 20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendeemer Centre, Singapore 339914  | Menawarkan pelbagai khidmat untuk para penjaga dan orang tersayang mereka yang hidup dengan demensia  |
| <b>Pusat Khidmat Keluarga (Family Service Centres – FSCs)</b>                                   | LAMAN SESAWANG : <a href="https://www.msf.gov.sg/policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Pages/Family-Service-Centres.aspx">https://www.msf.gov.sg/policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Pages/Family-Service-Centres.aspx</a> | Terdapat beberapa lokasi, sila rujuk laman sesawang untuk maklumat lebih lanjut  | Memberi bantuan kepada keluarga yang memerlukan   |
| <b>Lembaga Penggalakan Kesihatan (Health Promotion Board – HPB)</b>                             | TEL : 6435 3500<br>LAMAN SESAWANG : <a href="https://www.hpb.gov.sg/">https://www.hpb.gov.sg/</a>  | 3 Second Hospital Avenue, Singapore 168937   | Menyediakan dan mempromosikan maklumat dan kempen kesihatan di Singapura  |
| <b>Kementerian Kesihatan (Ministry of Health – MOH)</b>   | TEL : 6325 9220<br>LAMAN SESAWANG : <a href="https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies">https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies</a>  | 16 College Road, Singapore 169854  | Memberi maklumat mengenai segala subsidi dan skim di Singapura  |
| <b>ARAHAN PERUBATAN LANJUTAN (AMD)</b>  |  |  |   |
| <b>Kementerian Kesihatan (Ministry of Health – MOH)</b>   | TEL : 6325 9220<br>LAMAN SESAWANG : <a href="https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive">https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive</a>  | 16 College Road, Singapore 169854  | Dokumen undang-undang untuk menolak sebarang rawatan mengekalkan hayat yang luar biasa supaya hayat dapat dipanjangkan                                    |
| <b>LASTING POWER OF ATTORNEY (LPA)</b>  |  |  |   |
| <b>Pejabat Penjaga Awam (Office of the Public Guardian – OPG)</b>                               | TEL : 1800 226 6222<br>LAMAN SESAWANG : <a href="https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx">https://www.msf.gov.sg/opg/Pages/The-LPA-The-Lasting-Power-of-Attorney.aspx</a>  | The Office of the Public Guardian, 20 Lengkok Bahru, #04-02, Singapore 159053  | Dokumen undang-undang untuk melantik seorang individu atau lebih, yang akan membuat keputusan bagi pihak orang tersayang jika hilang kemampuan daya fikir |



**KUMPULAN SOKONGAN PENJAGA**

**Dementia Singapore**  
(Sokongan dalam Bahasa Inggeris, Mandarin dan Melayu)

TEL : 6377 0700  
LAMAN SESAWANG : <https://dementia.org.sg/>

Caregiver Support Centre  
20 Bendemeer Road,  
#01-02 BS Bendeemer Centre,  
Singapore 339914

New Horizon Centre (Jurong Point)  
1 Jurong West Central 2, #04-04,  
Jurong Point Shopping Centre,  
Singapore 648886

New Horizon Centre (Toa Payoh)  
Block 157 Toa Payoh Lorong 1,  
#01-1195, Singapore 310157

Family of Wisdom (Tiong Bahru)  
298 Tiong Bahru Road,  
#10-05 Central Plaza,  
Singapore 168730

Memberi sokongan dan peluang istirahat kepada penjaga dalam suasana yang santai dan selamat

**Caregivers Alliance Limited**

TALIAN BANTUAN : 6460 4400  
LAMAN SESAWANG : <https://www.cal.org.sg/>

491-B River Valley Road, #04-04,  
Valley Point Office Tower,  
Singapore 248373

Menyediakan khidmat sokongan, sumber, program latihan penjaga dan keupayaan penjagaan diri kepada penjaga orang yang mempunyai masalah kesihatan mental

**Persatuan Kebajikan Penjagaan**  
(Caregiving Welfare Association)

TEL : 6466 7957 / 7996  
LAMAN SESAWANG : <https://www.cwa.org.sg/>

3 Ghim Moh Road, #01-294,  
Singapore 270003

Menyediakan khidmat sokongan, dan kaunseling, khidmat dan program kepada penjaga; menawarkan Caregivers' Sanctuary @NUH

**Sokongan Untuk Penjaga TOUCH**  
(TOUCH Caregivers Support)

TEL : 6804 6555  
LAMAN SESAWANG : [www.touch.org.sg/caregivers](http://www.touch.org.sg/caregivers)

Blk 444, Ang Mo Kio Avenue 10,  
#01-1603, Singapore 560444

Menyediakan pelbagai khidmat untuk membantu penjaga dalam menangani cabaran penjagaan

**PENJAGAAN SEMENTARA DI PUSAT**

Penjaga boleh memikirkan untuk mengambil masa berehat daripada tugas menjaga buat sementara waktu demi mengamalkan penjagaan diri.

Terdapat beberapa pilihan yang bergantung pada keadaan orang tersayang dan jangka masa penjagaan sementara.

Untuk maklumat lanjut, sila kunjungi <https://www.aic.sg/caregiving/Pages/Caring%20For%20Myself/getting-respite.aspx>



Penjagaan Sementara Harian (mengandungi senarai penyedia khidmat)

Go Respite Pilot (mengandungi senarai penyedia khidmat)

Go Respite memberi para penjaga peluang membuat prapendaftaran di penyedia penjagaan pilihan mereka, agar akses kepada penjagaan sementara dapat diperolehi dengan lebih cepat apabila ia diperlukan.

Untuk maklumat lanjut, sila kunjungi <https://www.aic.sg/caregiving/go-respite-pilot>



**NOTA**





**IGA**  
Institute of Geriatrics  
and Active Ageing

**Institute of Geriatrics and Active Ageing (IGA)**

**Tan Tock Seng Hospital**

11 Jalan Tan Tock Seng,  
Singapore 308433



[www.iga.com.sg](http://www.iga.com.sg)



[ttshiga](https://www.facebook.com/ttshiga)



[ttshiga](https://www.instagram.com/ttshiga)

PE serial number: PECC-IGA-ED-2021-1170M-v1