

Ceria Sepanjang Usia

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi



PENAFIAN

E-book 'Ceria Sepanjang Usia' ini merupakan kompilasi artikel yang ditulis oleh Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar, Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid, dan Dr. Farizah Binti Mohd Hairi, yang telah diterbitkan di laman sesawang The Malaysian Medical Gazette sepanjang tahun 2019 dan 2020. Hak cipta terpelihara. Penghasilan mana-mana bahagian e-book ini dalam apa-apa bentuk sekalipun sama ada secara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman, dan sebagainya adalah tidak dibenarkan tanpa kebenaran daripada penulis.

Editor:

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi

Ilustrator/Pereka Grafik:

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar

Penerbit:

Malaysian Integrated Medical Professionals Association (MIMPA)

No. Pendaftaran: PPM-007-12-13092013

No. 15, Tingkat 1, Blok H, Ruang Singgahmata 4

Asia City, P.O. Box 16125

88869 Kota Kinabalu, Sabah

e ISBN 978-967-19135-2-9



Copyright © 2021

PENGENALAN

Kompilasi artikel di dalam e-book 'Ceria Sepanjang Usia' bertemakan isu Warga Emas. Di Malaysia, Warga Emas merujuk kepada mereka yang berumur 60 tahun dan ke atas. Sehingga tahun 2020, menurut Jabatan Perangkaan Malaysia (Department of Statistics Malaysia), 7% daripada jumlah penduduk Malaysia adalah terdiri daripada mereka yang berusia 65 tahun dan ke atas. Menjelang tahun 2030 nanti, diunjurkan 15% penduduk Malaysia adalah Warga Emas. Ini bermakna, dalam tempoh kurang dari 10 tahun lagi Malaysia akan menjadi negara berusia!

Oleh itu, e-book ini bertujuan memberikan pendedahan dan pengetahuan asas kepada umum mengenai tips yang praktikal dalam penjagaan Warga Emas secara am, tips berkomunikasi dengan Warga Emas, dan panduan senaman untuk Warga Emas. Juga diketengahkan istilah yang biasa dikaitkan apabila seseorang insan semakin berusia iaitu Demesia dan Ageism. Panduan penjagaan pesakit strok di kalangan Warga Emas juga turut dimuatkan di dalam kompilasi ini.

Semoga perkongsian ilmu ini dapat memberi manfaat kepada anda semua dan kekal CERIA Sepanjang Usia!

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi

PENULIS

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar memperoleh Ijazah Sarjana Muda Komunikasi (Kepujian) (Komunikasi Antarapersonal) dari Universiti Teknologi Mara (UiTM) pada tahun 2014. Beliau pernah menjadi seorang Penolong Penyelidik di bawah Projek PEACE 'Prevent Elder Abuse and neglect initiative' selama 5 tahun (2015 - 2020) di Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya.

Beliau bertanggungjawab menjalankan tugas yang melibatkan aktiviti penyelidikan dan advokasi dalam memberi penerangan dan pendedahan mengenai isu warga emas di Malaysia. Beliau juga merupakan pencipta slogan 'Warga Emas Disayangi, Masyarakat Disanjung' dan juga terlibat dalam penghasilan dan penerbitan buku 'Panduan Penjaga Warga Emas' dengan kerjasama dari Jabatan Kesihatan Negeri, Negeri Sembilan (JKNNS).

Beliau kini berkhidmat sebagai Pegawai Projek di jabatan yang sama.

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid memperoleh Ijazah Sarjana Muda Komunikasi (Kepujian) (Komunikasi Antarapersonal) dari Universiti Teknologi Mara (UiTM) pada tahun 2014. Beliau pernah menjadi seorang Penolong Penyelidik di bawah Projek PEACE 'Prevent Elder Abuse and neglect initiative' selama 6 tahun (2014 - 2020) di Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya.

Beliau bertanggungjawab menjalankan tugas yang melibatkan aktiviti penyelidikan dan advokasi dalam memberi penerangan dan pendedahan mengenai isu warga emas di Malaysia. Beliau aktif dalam sub-projek CERgAS 'multiComponent Exercise and theRApeutic lifeStyle intervention' dalam kajian kefungsi fizikal dan kebolehan hidup berdikari dikalangan warga emas di bandar dan juga luar bandar.

Beliau kini menyambung pengajiannya di peringkat PhD di Universiti Kebangsaan Malaysia dan masih berkhidmat sebagai Penolong Penyelidik di jabatan yang sama.

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi, MBBS (Malaya), MSc (Wales), MPH (Malaya), MPH (Health Services Management), DSc (Public Health), merupakan seorang Profesor Madya dan Pakar Perubatan dalam bidang Kesihatan Awam di Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya.

Emel penulis:

haizrilarif@um.edu.my

alifidham@um.edu.my

farizah@um.edu.my

Isi Kandungan

1	Tips Penjagaan Warga Emas
6	Tips Komunikasi Berkesan
10	Panduan Senaman Mudah untuk Warga Emas di Rumah
20	Apa itu Demensia?
25	Banteras Ageism
28	Panduan Penjagaan Pesakit Strok dikalangan Warga Emas
32	Rujukan
33	Penutup

Tips Penjagaan Warga Emas

Oleh:

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar



Tips Penjagaan Warga Emas

Memahami perubahan warga emas.

Proses penuaan merupakan suatu proses biasa yang dialami oleh setiap individu. Proses perubahan biologi, fisiologi dan psikologi akan berlaku pada setiap tahap kehidupan yang bermula dari tahap bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa hinggalah ke peringkat tua. Seterusnya proses tersebut akan mempengaruhi perubahan fizikal, emosi, kognitif, tingkah laku dan sosial seseorang. Proses ini akan menyebabkan setiap fungsi atau keadaan diri seseorang berubah atau semakin berkurangan. Sebagai contoh, impak penuaan juga telah menyebabkan seseorang individu itu kehilangan atau tidak dapat mengekalkan keseimbangan badan. Faktor keturunan (genetik), pemakanan, persekitaran dan gaya hidup individu turut mempengaruhi proses penuaan.

Bagaimana berhadapan dengan warga emas?

Secara umumnya kita mengetahui warga emas mempunyai ragam yang pelbagai. Persoalan ini bukan suatu perkara yang remeh kerana ramai di kalangan penjaga yang mengalami tekanan kerana tiada kemahiran dalam asas penjagaan warga emas. Wacana ini juga menyelitkan secara ringkas dengan menyenaraikan beberapa kemahiran yang perlu dimiliki oleh penjaga warga emas supaya dapat memberikan perkhidmatan yang selaras dengan keperluan dan kehendak warga emas tersebut.



1. Mempunyai pengetahuan asas penjagaan warga emas.

- Pengetahuan mengenai permasalahan kesihatan:

Perihal ini penting bagi memastikan seseorang penjaga itu memahami dan dapat memberikan respon segera sekiranya berlaku sesuatu yang tidak diingini.

Pengetahuan kesihatan ini merangkumi jenis penyakit, ubat-ubatan yang diambil serta kesan sampingan ubat tersebut, tempat rawatan dan pakar-pakar perubatan yang merawat warga emas tersebut.

- Pengetahuan tentang perubahan diri warga emas:

Ramai di kalangan penjaga yang gagal mendapat keserasian dengan warga emas yang dijaga. Salah satu sebabnya ialah mereka tidak memahami perubahan diri seseorang warga emas seperti kemampuan kognitif, kecergasan fizikal dan kestabilan emosi. Justeru, penjaga perlu fahami dan belajar tentang perubahan-perubahan yang akan berlaku dan sedang dialami oleh warga emas.

- Pengetahuan tentang pengurusan warga emas:

Dalam aspek ini, penjaga perlu sedar bahawa terdapat banyak isu pengurusan yang perlu ditangani oleh penjaga warga emas. Isu-isu tersebut mencakupi pengurusan kewangan, pengurusan harta dan pengurusan kesihatan warga emas. Kesemua perkara tersebut perlu difahami dan boleh dipelajari sama ada melalui pembacaan, perkongsian pengalaman mahupun mendapatkan khidmat nasihat secara professional. Oleh itu, penjaga tidak perlu malu untuk berkongsi pengalaman atau permasalahan mereka dan mendapatkan bantuan dari orang lain.

2. Meningkatkan daya kesabaran.

Adalah sedia maklum bahawa menjaga warga emas sememangnya suatu tugas yang mencabar serta memerlukan kesabaran yang tinggi. Kejayaan penjaga dalam urusan penjagaan warga emas juga terletak kepada ketinggian kesabaran yang ada dalam diri mereka.

Namun, bagaimana ingin menjadi penyabar? Persoalan ini boleh dijawab sekiranya penjaga mempunyai daya integriti yang tinggi seperti bertanggungjawab, ikhlas, dan jujur. Amalan nilai-nilai murni juga amat membantu bagi menenangkan diri penjaga untuk mengharungi segala cabaran dan keneham yang ditimbulkan oleh warga emas tersebut.

Seperkara lagi ialah meletakkan keyakinan bahawa tuhan akan mempermudah urusan bagi seseorang yang berniat baik. Keyakinan tersebut akan melonjakkan motivasi diri untuk terus komited dalam urusan penjagaan warga emas tersebut.

3. Kemahiran melayan.

Penjaga juga perlu mempunyai kemahiran melayan yang baik. Layanan yang lembut, sopan dan mesra dengan interaksi komunikasi yang berkesan boleh membuatkan seseorang warga emas merasa dirinya dihargai dan disayangi.



Keadaan ini mampu membuatkan warga emas komited terhadap penjaganya, dan sekaligus akan memudahkan dan melancarkan proses penjagaan warga emas tersebut.

4. Kemahiran berkomunikasi.

Sesetengah warga emas sememangnya gemar bercerita dengan mengimbau sejarah-sejarah silam mereka. Pada hakikatnya mereka berada dalam kesunyian dan memerlukan teman untuk berbual.

Oleh itu, penjaga perlu bersedia untuk mendengar dan mahir memberikan respon terhadap perkara yang disampaikan oleh warga emas tersebut. Sebagai pendengar yang baik perlulah beri tumpuan terhadap perkara yang disampaikan oleh penyampainya.

Ketika memberi maklum balas, penjaga perlu menggunakan ekspresi muka, nada suara, penggunaan kata dan bahasa badan yang betul supaya wujud satu interaksi dua hala yang berkesan. Seseorang warga emas akan rasa seronok dan merasai kehadiran mereka dihargai.

5. Empati terhadap masalah-masalah warga emas.

Empati atau memahami warga emas bukan semudah perkataan yang disebut. Menjadi seorang yang berempati, penjaga perlu mengenali dan peka terhadap sebarang situasi yang dihadapi oleh warga emas dan dapat bertindak mengikut kesesuaian dalam memberikan bantuan dan jagaan.

Dengan itu penjaga dapat memahami permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh warga emas tersebut dan akan lebih memudahkan mereka untuk merancang usaha untuk memberikan bantuan. Penjaga akan menjadi lebih matang dalam menguruskan jagaan warga emas tersebut.

Kesimpulan

Kebergantungan warga emas berlaku apabila mereka yang dahulunya mampu berdikari namun kini menjadi uzur dan terpaksa bergantung kepada orang lain yang menjadi penjaga mereka. Dalam intitusi kekeluargaan, adalah menjadi keperluan setiap individu untuk melindungi dan menjaga ahli keluarga yang sudah tua, sebagai penghargaan terhadap jasa dan bakti mereka yang tidak ternilai terhadap kita.

Oleh itu, tips di atas telah merungkai secara ringkas mengenai isu-isu serta langkah-langkah bagi menghadapi situasi yang pelbagai ketika menggalas tanggungjawab menjaga warga emas.

Kemahiran asas penjagaan warga emas merupakan kunci utama untuk menjadi seorang penjaga yang berkualiti. Ianya mampu membuatkan seseorang penjaga mempunyai satu sikap yang positif serta sentiasa bersedia dengan kemungkinan situasi yang berlaku kepada warga emas yang dijaga. Persediaan mental dan fizikal yang rapi juga menjadi satu keperluan yang wajib dititikberatkan oleh mana-mana individu yang ingin menjaga warga emas.

Pepatah Inggeris ada menyatakan bahawa 'the more you give, the more you get', maka percayalah bahawa setiap pengorbanan itu akan mendapat balasan yang setimpal daripada Tuhan. Mungkin suatu ketika nanti anak-anak atau waris kita pula yang akan komited menjaga kita sewaktu kita di usia emas kelak.



Tips Komunikasi Berkesan

Oleh:
Dr. Farizah Binti Mohd Hairi



Tahukah anda, hanya di Malaysia sahaja kita menggunakan istilah Warga Emas kepada golongan yang berusia 60 tahun dan ke atas. Mereka tidak lagi digelar Orang Tua. Betapa tingginya penghargaan warga Malaysia kepada Warga Emas ini. Justeru itu, budi bicara, tingkah laku dan segala bentuk interaksi dan komunikasi kita dengan mereka yang bergelar Warga Emas ini perlulah diperhalusi dan digilap sejajar dengan kedudukan mereka yang semakin berusia, semakin berharga.

Apabila dua pihak berkomunikasi, sudah pastilah mereka berhasrat agar proses pengiriman dan penerimaan maklumat, pesanan atau berita di antara dua orang atau lebih itu berkesan sehingga boleh difahami dengan mudah.

Tidak dinafikan semua orang boleh berkomunikasi. Yang paling penting, untuk memastikan komunikasi tersebut berkesan ianya boleh dipelajari, dididik dan dilatih sehingga mahir (it is a teachable skill). Apabila kita dapat berkomunikasi dengan berkesan kita akan rasa senang dan puas hati (satisfied).

Sebelum kita mengulas lebih lanjut mengenai komunikasi berkesan dengan Warga Emas, ingatlah tiga perkara ini:

- Prasangka buruk mengenai umur tua harus dibuang sama sekali. Bukan semua Warga Emas akan mengalami penyakit, tidak berkeupayaan dan lemah.
- Mungkin pada jangka masa pendek, ia akan mengambil masa untuk kita belajar cara-cara berkesan untuk berkomunikasi dengan Warga Emas, tetapi percayalah ianya amat berguna dan bermanfaat untuk jangka masa panjang.
- Hargai lah Warga Emas. Setiap individu adalah unik. Mungkin ada yang masih sihat dan ceria, mungkin ada yang sebaliknya. Kita haruslah jadikan hidup mereka 'Ceria Sepanjang Usia' seperti mana cerianya tema tulisan ini.



Untuk peringkat permulaan, ada lima perkara yang kita perlu titikberatkan dan ambil perhatian agar komunikasi dengan Warga Emas lebih berkesan.

Pertama, kita harus sabar dan bantu dengan seikhlas hati, terutamanya apabila berhadapan dengan Warga Emas yang mempunyai kekangan dari segi fizikal, mental dan psikologikal, seperti kurang pendegaran, bergerak perlahan, kerap lupa, hilang ingatan, pemarah, degil, sensitif, ingatlah...

Yang kurek itu kundi, Yang merah itu saga,

Yang baik itu budi, Yang indah itu Bahasa.

Sabar itu separuh daripada iman.

Kita perlu letakkan kedudukan kita berada di tempat mereka (empati), katakan kepada mereka dengan prihatin, berikan kata-kata semangat, "Atuk/nenek boleh jalan tu ... Malaysia boleh. Go go go.... You can do it!".

Kedua, kita harus bertanya dan bukannya memberi arahan. Contohnya untuk sarapan

pagi, jangan lah kata "Hari ini atuk/nenek makan roti canai satu keping sahaja, minum kopi kurang manis", tetapi sebaliknya maklumkan dalam bentuk soalan, "Boleh kita sarapan sekeping roti canai dan minum kopi kurang manis pagi ini?" Pasti jawapannya boleh. Atau katakan "Pagi ni kita sarapan sekeping roti canai dan minum secawan kopi kurang manis, boleh kannnn?"

Hormatilah kehendak mereka dan berikan peluang untuk mereka membuat keputusan bersama-sama juga.

Ketiga, tanya lah mereka, jangan buat andaian sendiri. Contohnya, apabila kita rasa bilik agak panas, mungkin kita akan secara pantas memasang kipas tanpa bertanya dahulu kepada Warga Emas tersebut. Kita tidak tahu mungkin mereka tidak memerlukan kipas dipasangkan. Jadi bertanya lah dan jangan buat andaian sendiri.

"Saya nak pasang kipas ni, ok ke? Atau tak perlu?"





Keempat, sedia beri bantuan, bukannya mengarah mereka membuat sesuatu.

Tidak perlulah kita menjadi pengarah. Bukannya berkata: “Atuk/nenek kena bersenam pagi-pagi ni.” “Atuk/nenek mesti makan ubat.” “Atuk/nenek, habiskan sup tu.” “Atuk/nenek jangan lupa hadir ke klinik untuk jumpa doktor.” Sebaliknya berkata lah dengan baik, “Saya sedia bantu atuk/nenek membuat senaman pagi ini.” “Mari saya tolong atuk/nenek ambil ubat, penting untuk atuk/nenek makan ubat ini, nanti atuk/nenek makan ya.” “Mari kita habiskan sup ini ya, atuk/nenek.” “Temujanji dengan doktor itu penting ya atuk/nenek, nanti hadir ya.”

Bersikap terbuka dan lebih mendengar. Elakkan bertekak, bergaduh dan berkonfrontasi.

Kelima, beri pilihan sekiranya ada. Warga Emas mempunyai perasaan dan mereka masih mahu bersikap berdikari. Apabila berkomunikasi dengan mereka, cuba berikan beberapa pilihan yang munasabah dan dapatkan Warga Emas tersebut yang memilih keputusan akhir yang terbaik. Ini akan memperkasakan mereka dan memberikan mereka rasa yakin diri (confident).

Ramai Warga Emas masih boleh mengurus diri mereka sendiri. Sekiranya mereka perlu bantuan, dengan bantuan kita jadikanlah hidup mereka Ceria Sepanjang Usia.

Mesej utama:

- Komunikasi berkesan dengan Warga Emas amat penting.
- Komunikasi berkesan boleh dididik dan dilaksanakan oleh semua orang.
- Kajian telah membuktikan apabila kita berjaya berkomunikasi dengan baik, hasilnya amat berbaloi– Warga Emas akan akur dengan rawatan / tatacara (adhere to treatment, compliance), Warga Emas rasa ‘satisfied’, tidak timbul rasa tidak puas hati / marah.

Panduan Senaman Mudah

untuk warga emas di rumah

Oleh:

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid



“Mencegah adalah lebih baik dari mengubati”. Senaman yang berterusan dan berkala adalah penting dan dapat memberikan manfaat dalam memelihara dan mengekalkan tahap kesihatan yang baik dari segi mental dan fizikal warga emas.

Warga emas merupakan golongan yang kebiasaannya mempunyai penyakit seperti diabetes, darah tinggi, penyakit sendi dan lain-lain. Oleh yang demikian juga, ramai di antara warga emas yang tidak mengamalkan senaman secara berterusan kerana tiada motivasi, cepat penat, bimbang sekiranya berlaku kecederaan, dan tidak mampu bergerak kerana masalah fizikal seperti penyakit sendi.

Adalah penting untuk mengetahui dan mengenalpasti ciri-ciri senaman yang sesuai dan selamat bagi warga emas.

Sebelum memulakan senaman:

i. Perhatikan tahap kesihatan anda

- Dapatkan nasihat doktor dan ahli fisioterapi untuk melakukan senaman.
- Uji dan pastikan diri anda sihat untuk melakukan senaman.

ii. Mulakan senaman dengan perlahan

- Uji kemampuan diri anda dengan mulakan senaman, contohnya 2 – 3 kali senaman (20 – 30 minit setiap sesi) dalam seminggu.
- Tingkatkan kekerapan senaman anda secara beransur-ansur mengikut kemampuan diri anda.

iii. Bersenam dengan rakan/ahli keluarga

- Dapat memberi galakan dan motivasi kepada diri anda untuk melakukan senaman secara berterusan.
- Sebagai teman atau bantuan sekiranya anda mengalami kecederaan dan memerlukan pertolongan ketika kecemasan.
- Lebih menyeronokkan sekiranya senaman dilakukan bersama rakan/ahli keluarga.





iv. Pakaian dan peralatan senaman yang bersesuaian

- Memakai kasut yang bersesuaian iaitu saiz yang sesuai dan tapak kasut yang tidak licin supaya dapat menyokong struktur dan pergerakan tubuh badan, dan mengelakkan kaki daripada mengalami sebarang kecederaan.
- Memakai pakaian yang bersesuaian seperti pakaian yang memerangkap haba, tidak terlalu longgar atau ketat. Pakaian tidak bersesuaian boleh menyebabkan risiko kesihatan yang serius akibat daripada berlebihan haba dan dehidrasi.
- Elakkan daripada memakai alatan yang tidak sesuai untuk warga emas dalam melakukan senaman seperti memakai pemberat di buku lali atau pergelangan tangan. Ianya boleh mempengaruhi kemampuan pergerakan dan meningkatkan risiko kecederaan.

v. Makan dan minum secukupnya

- Jangan lakukan senaman semasa perut kosong atau dalam masa 2 jam selepas makan.
- Minum air secukupnya sebelum, semasa dan selepas senaman bagi menggantikan kehilangan cecair dalam badan akibat berpeluh.

vi. Pastikan keadaan cuaca yang sesuai

- Elakkan bersenam ketika cuaca terlalu panas untuk mengelakkan strok haba.

vii. Lakukan aktiviti regangan sebelum dan selepas senaman

- Lakukan aktiviti regangan (memanaskan badan) dalam masa 5-10 minit sebelum senaman untuk memastikan otot-otot utama bersedia.
- Lakukan aktiviti regangan (menyejukkan badan) dalam masa 5-10 minit selepas senaman untuk memastikan otot-otot utama tidak mengalami kekejangan.

Berhenti bersenam sekiranya anda mengalami:

- Pening kepala.
- Berpeluh sejuk.
- Mengalami kekejangan otot.
- Rasa sakit pada bahagian sendi seperti lutut, bahu, siku, pergelangan tangan, dan buku lali.
- Terasa jantung berdegup sangat kencang atau tidak teratur.
- Mengalami sakit dada atau terasa tekanan pada bahagian kiri atau tengah dada, atau di sebelah leher kiri, bahu kiri atau tangan kiri.

Jika anda mula mengalami masalah ini semasa aktiviti senaman, kurangkan dan perlahan-lahan pergerakan anda. Pastikan kadar denyutan jantung anda menurun dengan perlahan-lahan sebelum berhenti sepenuhnya. Sekiranya simptom diatas tidak berkurangan, berhenti serta-merta, dapatkan bantuan dan rawatan susulan daripada doktor anda.

Rasa tidak selesa semasa latihan adalah perkara yang tidak dapat dielakkan. Anda kini mencabar badan anda untuk melakukan aktiviti tambahan. Anda boleh menjangkakan kesakitan otot selepas senaman akan terjadi. Pada kebiasaannya kesakitan ini hanya akan berlanjutan selama satu atau dua hari sahaja.

Semasa aktiviti senaman, sekiranya anda kurang faham arahan yang diberikan, bertanyalah terlebih dahulu. Teknik atau posisi badan yang tidak betul semasa senaman merupakan salah satu penyebab utama berlakunya kecederaan.

Aktiviti Regangan Panas Badan (Warming Up)

Mulakan senaman dengan aktiviti regangan terlebih dahulu. Luangkan masa selama 5 – 10 minit untuk aktiviti regangan (memanaskan badan).

Aktiviti regangan ini membantu otot anda untuk bersedia melakukan aktiviti senaman dan memanaskan badan dengan memberi manfaat:

- Meningkatkan suhu badan dan mengelakkan dari mengalami kecederaan pada otot.
- Meningkatkan pengaliran darah ke otot dan jantung.
- Menggalakkan penggunaan oksigen ke dalam badan dengan lebih berkesan.
- Merangsang transmisi saraf dalam badan.

Fasa 1: Regangan Panas Badan (Warming Up)

Lakukan selama 60 saat bagi setiap aktiviti regangan.

1. Gerakan leher

- Perlahan-lahan toleh kepala ke kanan sehingga terasa sedikit regangan pada otot leher kiri.
- Perlahan-lahan toleh kepala ke kiri sehingga terasa sedikit regangan pada otot leher kanan.
- Perlahan-lahan toleh kepala ke atas sehingga terasa sedikit regangan pada otot leher hadapan.
- Perlahan-lahan toleh kepala ke bawah sehingga terasa sedikit regangan pada otot tengkuk belakang.

2. Gerakan bahu dan lengan

- Letakkan kedua-dua belah tangan di atas bahu.
- Putarkan siku ke arah hadapan dan kemudian ke arah belakang.

3. Pergerakan bahagian dada

- Angkat dan luruskan tangan ke hadapan pada paras ketinggian bahu.
- Telentangkan tapak tangan menghadap ke atas.
- Perlahan-lahan rentangkan tangan ke sisi.
- Berhenti apabila terasa regangan pada lengan dan kembali semula tangan ke hadapan.
- Ulang semula beberapa kali.

4. Pergerakan pinggang ke belakang

- Berdiri tegak dan pandang ke hadapan.
- Angkat tangan pada paras ketinggian dada.
- Perlahan-lahan pusingkan pinggang ke kiri dan kekalkan posisi selama beberapa saat.
- Kemudian perlahan-lahan pandang semula ke hadapan.
- Ulang pergerakan yang sama ke arah berlawanan.

5. Pergerakan pinggang ke sisi

- Berdiri tegak sambil meletakkan tangan pada bahagian pinggang.
- Putarkan bahagian pinggang mengikut arah jam.
- Ulang pergerakan sama mengikut arah lawan jam.

6. Gerakan pinggul

- Berdiri tegak sambil meletakkan tangan pada bahagian pinggang. (Jika tidak seimbang, depakan tangan atau berpaut pada objek/rakan).
- Berdiri menggunakan kaki kiri, kemudian luruskan kaki kanan ke hadapan dan menolaknyanya jauh dari badan.
- Kemudian luruskan kaki kanan ke sisi dan menolaknyanya jauh dari badan.
- Kemudian luruskan kaki kanan ke belakang dan menolaknyanya jauh dari badan.
- Ulang pergerakan sama untuk kaki kiri.

7. Pergerakan buku lali

- Berdiri tegak sambil meletakkan tangan pada bahagian pinggang. (Jika tidak seimbang, depakan tangan atau berpaut pada objek/rakan).
- Lunjurkan kaki kanan ke belakang, pastikan ibu jari kaki menyentuh bahagian lantai.
- Putarkan buku lali mengikut arah jamdan kemudian mengikut arah lawan jam.
- Ulang pergerakan sama untuk kaki kiri.

Fasa 2: Senaman Ringan

Lakukan selama 30 saat bagi setiap aktiviti regangan.

1. Genggaman tangan

- Angkat dan luruskan tangan ke hadapan pada paras ketinggian bahu.
- Perlahan-lahan genggam jari tangan sekuat mungkin.
- Lepaskan genggaman jari tangan secara perlahan-lahan.
- Ulangi pergerakan sama selama 30 saat.

2. Pergerakan tangan ke atas

- Angkat tangan melebihi paras ketinggian bahu dengan telapak tangan menghadap ke hadapan.
- Perlahan-lahan mengangkat tangan melebihi paras ketinggian kepala.
- Kekalkan posisi tersebut selama beberapa saat.
- Perlahan-lahan turunkan tangan ke posisi asal.
- Ulang pergerakan sama selama 30 saat.

3. Pergerakan lengan atas

- Luruskan lengan ke hadapan dan genggam jari tangan menghadap ke atas.
- Perlahan-lahan bengkokkan lengan ke atas.
- Kekalkan posisi selama 2-3 saat.
- Perlahan-lahan turunkan lengan ke posisi asal.
- Ulang pergerakan sama selama 30 saat.
- Sekiranya mampu, tambah beban pergerakan dengan memegang botol berisi air atau pemberat.

4. Pergerakan kaki ke atas

- Perlahan-lahan mengangkat kaki kanan ke paras ketinggian pinggang (jika mampu).
- Kekalkan posisi selama 2-3 saat.
- Kembali berdiri tegak.
- Kemudian, ulang pergerakan sama selama 30 saat.
- Kemudian, ulang pergerakan sama untuk kaki kiri.

5. Pergerakan kaki ke sisi

- Berdiri tegak sambil meletakkan tangan pada bahagian pinggang. (Jika tidak seimbang, depakan tangan atau berpaut pada objek/rakan).
- Berdiri menggunakan kaki kiri, kemudian luruskan kaki kanan ke sisidan angkat setinggi yang mampu.
- Kekalkan posisi selama 2-3 saat.
- Kembali berdiri tegak.
- Kemudian, ulang pergerakan sama selama 30 saat.
- Kemudian, ulang pergerakan sama untuk kaki kiri.

6. Pergerakan kaki ke belakang

- Berdiri tegak sambil meletakkan tangan pada bahagian pinggang. (Jika tidak seimbang, depakan tangan atau berpaut pada objek/rakan).
- Berdiri menggunakan kaki kiri, kemudian luruskan kaki kanan ke belakang dan angkat setinggi yang mampu.
- Kekalkan posisi selama 2-3 saat.
- Kembali berdiri tegak.
- Kemudian, ulang pergerakan sama selama 30 saat.
- Kemudian, ulang pergerakan sama untuk kaki kiri.

7. Berdiri di atas jari kaki

- Berdiri tegak sambil meletakkan tangan pada bahagian pinggang. (Jika tidak seimbang, depakan tangan atau berpaut pada objek/rakan).
- Perlahan-lahan berdiri sambil berjengket setinggi yang mampu.
- Kekalkan posisi selama 2-3 saat.
- Kembali berdiri tegak.
- Ulang pergerakan sama selama 30 saat.

8. Berdiri di atas satu kaki

- Berdiri tegak dan depakan tangan ke sisi untuk tujuan keseimbangan (sekiranya berseorangan).
- Perlahan-lahan berdiri di atas satu kaki bermula dengan kaki kanan.
- Kekalkan posisi selama 10 saat.
- Ulang pergerakan sama sebanyak 3 kali.
- Kemudian, ulang pergerakan sama untuk kaki kiri.

9. Berjalan 'tumit ke jari kaki'

- Berdiri tegak dan depakan tangan ke sisi untuk tujuan keseimbangan badan (sekiranya berseorangan).
- Letakkan tumit kaki kanan di hadapan jari kaki kiri.
- Kemudian langkah seterusnya, letakkan tumit kaki kiri di hadapan jari kaki kanan.
- Ulang pergerakan sama seakan-akan berjalan ke hadapan selama 20 langkah.

10. Keseimbangan berjalan

- Berdiri tegak dan depakan tangan ke sisi untuk tujuan keseimbangan badan.
- Berjalan di atas satu garisan lurus dengan gaya berkawad kaki secara perlahan-lahan.
- Berhenti selama satu saat sebelum melangkah ke hadapan.
- Ulang pergerakan sama sebanyak 20 langkah.



Fasa 3: Regangan Sejuk Badan (Cooling Down)

Akhiri senaman dengan aktiviti regangan sejuk badan (cooling down). Luangkan masa selama 5 – 10 minit sama seperti aktiviti regangan panas badan (warming up).

Aktiviti regangan ini membantu otot anda untuk mengembalikan fungsi fisiologi ke paras normal selepas melakukan aktiviti senaman. Aktiviti regangan sejuk badan ini dapat memberi manfaat dengan:

1. Merehatkan dan mengurangkan kelesuan otot.
2. Menambahbaik kelenturan/fleksibiliti sendi dan otot.
3. Menurunkan tekanan darah dan denyutan nadi.
4. Membuang bahan perkumuhan.
5. Menyebarkan haba dalam badan yang berlebihan.

Aktiviti Berjalan Kaki

Aktiviti berjalan kaki merupakan senaman yang mudah dan selamat dilakukan. Ianya merupakan salah satu aktiviti yang mampu dilakukan bagi setiap individu pelbagai peringkat umur, khususnya warga emas agar dapat memberi manfaat kepada kesihatan diri mereka.

Manfaat aktiviti berjalan kaki:

1. Membakar lemak dan mengawal berat badan disebabkan peningkatan metabolisme tubuh badan.
2. Mengurangkan risiko serangan jantung, merendahkan paras kolesterol, mengawal tekanan darah dan membantu melancarkan aliran darah ke seluruh badan.
3. Meningkatkan keupayaan badan untuk memproses gula dengan lebih baik untuk mengurangkan risiko penyakit kencing manis (diabetes).
4. Memberi ketenangan mental dan mengurangkan stress. Aktiviti berjalan kaki ini boleh dimanfaatkan untuk berfikir secara tenang, berzikir dan menghargai keindahan alam semulajadi.
5. Mengekalkan kekuatan otot, mengekalkan kestabilan badan dan mengurangkan risiko jatuh.
6. Mencegah osteoporosis. Kekerapan berjalan bukan sahaja menguatkan otot tetapi juga memelihara kesihatan rangka dan tulang.
7. Meningkatkan keyakinan diri.

Panduan berjalan kaki:

1. Tumit ke jari kaki. Pastikan bahagian tumit mencecah tanah terlebih dahulu sebelum bahagian tapak kaki yang lain.
2. Tegakkan postur badan anda dan pandang ke hadapan.
3. Apabila berjalan, hayun lengan anda mengikut keselesaan dan kesesuaian berjalan.
4. Kawal pernafasan, pastikan ianya teratur. Sekiranya tercungap-cungap, kurangkan kelajuan atau berhenti rehat seketika.
5. Jadikan senaman berjalan ini sebagai amalan harian, terutama kepada warga emas. Senaman berjalan ini mudah dilakukan sama ada di dalam rumah, atau di tempat-tempat riadah. Bersenam mengikut kemampuan dan tanamkan azam serta semangat untuk menjaga kesihatan diri.



Apai tu Demensia?

Oleh:

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar





Demensia adalah satu istilah umum untuk sejenis penyakit pelbagai gejala yang disebabkan oleh kerosakan pada otak. Gejala penyakit demensia ini berlaku dengan cara yang berbeza, bergantung kepada bahagian-bahagian otak yang terjejas. Ianya boleh merangkumi masalah hilang ingatan, penyusutan kebolehan berfikir, kebolehan menyelesaikan masalah, masalah pergerakan fizikal, kesukaran berkomunikasi, kawalan emosi, perubahan tingkah laku dan personaliti.

Justeru itu, sekiranya seseorang mengalami demensia, ianya akan menjejaskan kebolehan seseorang untuk berfikir, menyelesaikan masalah, berkomunikasi, menjalankan aktiviti harian, dan mengawal emosi; juga menyebabkan kesukaran bagi individu yang mengalami demensia untuk menjalani kehidupan seharian dengan kemampuan kognitif dan pergerakan mereka yang semakin terjejas, dan kemudiannya menyebabkan seseorang itu memerlukan penjagaan jangka masa panjang sekiranya demensia yang dialaminya bertambah teruk. Keadaan akan menjadi lebih buruk, lebih-lebih lagi jika seseorang yang mengalami demensia itu tidak mendapat sokongan atau bantuan daripada orang yang rapat seperti ahli keluarga, saudara-mara, rakan-rakan, atau jiran terdekat.

Menurut kajian, berikut merupakan di antara beberapa faktor atau risiko yang mempengaruhi seseorang untuk mendapat demensia:

- Seseengah jenis demensia lebih tinggi di kalangan wanita.
- Individu yang mengalami pelbagai penyakit kronik seperti darah tinggi, kencing manis, dan penyakit jantung.
- Gaya hidup dan persekitaran.
- Individu yang terencat akal atau mengalami masalah pembelajaran.
- Faktor genetik atau keturunan.

Anggaran peratusan risiko seseorang itu menghidap demensia adalah sebanyak lima peratus untuk mereka yang berumur 65 tahun ke atas dan akan berganda bagi setiap lima tahun usia meningkat. Malah, peratusan risiko meningkat kepada 25% bagi umur 85 tahun ke atas. Namun, demensia juga boleh berlaku dalam kalangan individu yang berumur kurang daripada 60 tahun.

Apakah tanda-tanda dan gejala demensia?

Demensia bukanlah proses penuaan yang normal. Ia merupakan suatu penyakit yang boleh menjejaskan fungsi otak secara berperingkat yang membawa kepada kemerosotan keupayaan otak untuk berfungsi dengan baik. Secara umumnya tanda-tanda dan gejala penyakit demensia ini adalah seperti berikut:

a. Kemerosotan daya ingatan dan daya fikir.

- Kesukaran untuk mengingat perkara yang berlaku dalam sehari-harian seperti kerap tertinggal barang, atau tidak berupaya mengingat di mana barang tersebut diletakkan.
- Kemerosotan justifikasi kelakuan seperti meletakkan barang di tempat yang ganjil sehingga menyebabkan kesukaran untuk mengingatnya semula seperti meletakkan cermin mata di dalam peti sejuk.
- Semakin sukar untuk memahami sesuatu perkara atau maklumat yang kompleks atau rumit.

b. Kesukaran menjalani urusan harian.

- Penyusutan kebolehan pergerakan untuk menjalani aktiviti sehari-harian seperti memasak, mengemas rumah, urusan kebersihan diri, dan mengenakan pakaian.
- Mula mengalami masalah pergerakan dan justifikasi pergerakan seperti menganggar jarak anak tangga, melangkah longkang, atau ketidakseimbangan badan di atas permukaan licin.
- Kemerosotan kemahiran diri seperti menjahit, bertukang, atau berkebun.
- Masalah pemikiran abstrak seperti kerap mengalami kesukaran membezakan dan menentukan pilihan ketika membeli belah, atau menilai sesuatu.

c. Masalah berkomunikasi dan memahami maklumat.

- Kesukaran mencari dan menggunakan perkataan yang mudah, sebagai contoh objek harian 'sikat' digantikan dengan perkataan atau frasa yang ganjil seperti 'benda yang kita guna untuk rambut'.
- Kesukaran menerangkan sesuatu, atau kerap mengulangi percakapan.

d. Keliru tentang masa, tempat, dan keadaan.

- Masalah orientasi diri seperti kerap lupa tarikh dan hari, hilang arah walaupun di kawasan yang biasa dilalui, atau lupa arah tuju ke sesuatu tempat yang sebelum ini biasa pergi.

e. Perubahan sikap dan tingkah laku.

- Kawalan emosi tidak menentu dan ada kalanya berlaku secara tiba-tiba tanpa sebab seperti mudah marah, ketawa berlebihan, menangis, mudah curiga, atau murung.
- Perubahan fungsi otak yang menyebabkan seseorang individu bertindak di luar kawalan diri dan berbeza dari personaliti biasa mereka.

f. Perubahan minat dan cita rasa.

- Hilang minat terhadap sesuatu yang digemari suatu ketika dahulu.
- Menjauhkan diri dari terlibat dalam aktiviti-aktiviti sosial.

Peringkat Demensia

Walaupun bagaimanapun tanda-tanda dan gejala penyakit demensia ini adalah berbeza bagi setiap individu. Penjaga warga emas mungkin dapat mengesan tanda-tanda awal penyakit demensia ini, akan tetapi mereka berkemungkinan mengabaikannya kerana beranggapan ia hanya suatu proses penuaan yang normal. Malah ada di antara mereka tidak menyedarinya di peringkat awal sehinggalah warga emas yang menghidap demensia ini berada di peringkat pertengahan.

Berikut adalah beberapa peringkat demensia yang dibahagikan kepada peringkat awal, pertengahan dan akhir:

Peringkat Awal

- Mudah lupa walaupun terhadap perkara-perkara mudah seperti mengingati semula perkara yang baru sahaja berlaku.
- Masalah dalam berkomunikasi seperti kesukaran untuk menerangkan sesuatu perkara dengan ringkas dan mudah.
- Merasa bingung dan keliru di dalam rumah sendiri seperti kesukaran mengingati dan mencari barang yang diletakkan di suatu tempat.
- Mudah keliru dan sukar untuk mengingati tarikh, masa, atau tempat.
- Mengalami kesukaran untuk membuat keputusan dan menyelesaikan masalah harian.
- Mudah keliru dan mengalami kesukaran mengurus hal-hal kewangan dan harta.
- Kemerosotan keupayaan pemikiran dan pergerakan dalam melakukan urusan harian seperti memandu kenderaan, mengemas rumah, memasak, atau mengurus kebersihan diri.
- Perubahan emosi – mudah marah, sensitif, atau kemurungan.

Peringkat Pertengahan

- Kemerosotan daya ingatan, bukan sahaja kesukaran mengingat semula perkara yang baru sahaja berlaku, malah juga sukar mengingat nama seseorang.
- Mudah keliru tentang tempat seperti mengingat laluan perjalanan, dan perbezaan jarak sesuatu tempat.
- Mudah keliru tentang waktu, dan perbezaan pagi, petang, dan malam.
- Kemahiran berkomunikasi semakin merosot.
- Mungkin memerlukan bantuan mengurus diri seperti mandi, buang air, dan mengenakan pakaian.
- Mungkin memerlukan bantuan dalam urusan harian seperti pergi ke suatu tempat, kerja rumah, dan hal-hal kewangan.
- Perubahan sikap – kerap termenung, merayau-rayau tanpa hala tuju, pengulangan dalam percakapan, mengalami halusinasi, dan sering mengigau ketika tidur.

Peringkat Akhir

- Tidak menyedari peredaran masa dan perbezaan tempat.
- Hilang daya ingatan dan kemampuan berfikir secara rasional.
- Tidak menyedari atau mengetahui perkara yang berlaku di sekeliling.
- Tidak mengenali atau mengingat ahli keluarga, saudara-mara, jiran tetangga, atau rakan-rakan.
- Tidak berupaya mengurus diri sendiri dan menjalani urusan harian.
- Berkemungkinan mengalami masalah menahan buang air kecil dan air besar.
- Mengalami masalah pergerakan atau lumpuh.
- Perubahan sikap dan personaliti yang lebih agresif seperti menjerit-jerit, memberontak, dan kerap membalang barang.

Demensia menyebabkan keterbatasan terhadap keupayaan dan kebolehan seseorang yang semakin dimamah usia itu untuk menjalani kehidupan seperti biasa. Oleh yang demikian, kemerosotan ini lebih jelas berlaku di peringkat pertengahan seterusnya bertambah serius di peringkat akhir.

Perubahan fizikal dan kognitif yang disebabkan oleh penyakit demensia ini bukan sahaja memberi kesan kepada individu yang menghidapnya tetapi juga memberi tekanan kepada ahli keluarga atau penjaga. Ambil prihatin dan cakna terhadap tanda-tanda dan gejala demensia ini. Jadikanlah kehidupan Warga Emas kita sentiasa Ceria Sepanjang Usia!



Banteras Ageism

Oleh:

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi



Apabila melihat atau berinteraksi dengan Orang Tua, apakah yang terlintas di dalam fikiran kita? Adakah istilah-istilah ini ...“sakit”, “lemah”, “nyanyuk”, “sunyi”, “sensitif”, “keras kepala”, “perlahan”, “merungut”, “tidak produktif”... berlegar-legar di dalam fikiran kita?

Pernahkan anda berfikir begini?

Menurut Kamus Bahasa Inggeris Cambridge dan Kamus Bahasa Inggeris Oxford, ‘Ageism’ adalah layanan yang tidak setimpal ke atas seseorang kerana usianya (Ageism is an unfair treatment of a person because of their age).

Sikap negatif atau diskriminasi terhadap Orang Tua dan Penuaan ini sebenarnya telah lama wujud dan berakar umbi dalam sejarah dunia.

Cumanya istilah ‘Ageism’ atau prasangka buruk mengenai umur, terutamanya usia tua, mula diperkenalkan oleh Dr Robert Neil Butler, Pakar Psikiatri dari Amerika Syarikat pada tahun 1969. Beliau telah menerajui pemahaman, pengetahuan dan rawatan terhadap golongan Warga Emas.

Dr Butler menerangkan bahawa ‘Ageism’ merupakan prasangka stereotaip dan diskriminasi terhadap seseorang hanya disebabkan usia mereka yang tua. Pemerhatian ini mirip kepada isu perkauman yang timbul disebabkan perbezaan warna kulit. Dr Butler mendapati prasangka buruk atau stereotaip dan diskriminasi ini berlaku pada peringkat individu dan juga peringkat institusi. Timbulnya perasaan tidak selesa, tidak suka, lantas secara tidak langsung akan mengelakkan diri seseorang itu daripada berhubung atau berinteraksi dengan mana-mana Warga Emas. Pada peringkat institusi pula, diskriminasi yang dilihat berlaku dalam sektor perumahan (contohnya rumah flat yang tiada lif (low-rise walk-up flats), tiada ‘ramp’ untuk kerusi roda, lantai yang licin, atau pencahayaan yang kurang terang), pekerjaan (contohnya tiada peluang pekerjaan selepas umur persaraan, tiada majikan yang hendak menggajikan pekerja Warga Emas) dan pelbagai jenis perkhidmatan (contohnya tidak dibenarkan memandu kenderaan walaupun masih sihat, terpaksa beratur dan menunggu lama atau di arah ke hulu dan ke hilir untuk mendapatkan perkhidmatan atau rawatan di klinik dan hospital) (Butler, 1989; Butler, 2005).

Akibat daripada ‘Ageism’ atau prasangka buruk mengenai umur, kemungkinan besar Warga Emas akan terabai, dipinggirkan dan tersisih dalam masyarakat mereka sendiri. Emosi dan perasaan mereka akan terjejas. Mereka akan rasa tidak dihargai, kurang yakin diri dan hidup umpama membebankan orang lain.

Oleh sebab itu, marilah kita sama-sama banteras 'Ageism', bermula dengan lima cara berikut:

Pertama, gunakan istilah Warga Emas untuk golongan yang berusia 60 tahun dan ke atas, bukan lagi memanggil mereka Orang Tua, kerana semakin mereka berusia, mereka semakin berharga!

Kedua, didik diri sendiri dan orang lain mengenai proses penuaan. Proses penuaan adalah proses yang normal. Berbanggalah dengan usia yang semakin tua.

Ketiga, kenalpasti stereotaip terhadap golongan tua. Prasangka buruk mengenai umur tua harus dibuang sama sekali. Bukan semua Warga Emas akan mengalami penyakit, tidak berkeupayaan dan lemah. Ramai Warga Emas masih boleh mengurus diri mereka sendiri. Selain daripada itu, kenalpasti juga jenaka yang mendiskriminasi golongan tua dan elak menggunakannya.

Keempat, galakkan kehidupan sejahtera dan harmoni antara generasi.

Kemeriahan interaksi di antara generasi membantu merangsangkan fungsi kognitif, menambahbaik kesihatan mental dan mencergaskan fizikal golongan berusia.

Kelima, didik kanak-kanak menghormati golongan tua. Ibarat "Melentur buluh, biarlah dari rebungunya". Jadi contoh yang baik dengan menghormati dan melayani warga emas dengan baik, supaya suatu hari nanti mereka akan berbakti kepada kita juga.

Jadikanlah kehidupan Warga Emas kita sentiasa Ceria Sepanjang Usia tanpa 'Ageism'.

Mesej utama:

1. Hormatilah Warga Emas.
2. Paparkan isu positif mengenai Warga Emas.
3. Ageism perlu dibanteras dari awal.



Panduan Penjagaan Pesakit Strok

dikalangan Warga Emas

Oleh:

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid



Strok merupakan penyakit yang melibatkan otak yang mengawal sistem saraf manusia seperti pergerakan badan, tingkahlaku manusia, daya ingatan dan juga pernafasan. Ianya berlaku apabila bekalan darah ke otak terganggu. Aliran darah yang berterusan ke otak dapat memastikan bekalan oksigen dan nutrien untuk otak sentiasa mencukupi. Sekiranya saluran darah di otak pecah atau tersumbat, bekalan darah akan terhenti.

Pesakit yang mengalami strok memerlukan jagaan yang rapi dan baik untuk membolehkan mereka pulih, sihat dan dapat menjalani kehidupan seharian. Pesakit strok juga memerlukan jangka masa yang tertentu untuk terus sihat dengan menjalani fisioterapi dan rehabilitasi.

Berikut adalah langkah-langkah penjagaan pesakit strok:

1. Penjagaan Mengikut Diet Yang Telah Ditetapkan.

Pesakit strok diberikan diet yang telah ditetapkan oleh pakar diet di hospital. Untuk bakal penjaga pesakit strok, ini penting untuk memastikan pesakit strok juga menerima diet yang sesuai dan baik dalam proses penyembuhan pesakit strok tersebut. Kerap bertanya kepada pakar diet tentang makanan yang sesuai dan berkhasiat.

Jika pesakit strok tersebut menggunakan Tiub Nasogastrik, pastikan anda mendapat maklumat yang tepat daripada pakar diet berkenaan dengan susu yang sesuai dan sukutannya. Untuk cara memberi susu menggunakan Tiub Nasogastrik, anda boleh mendapatkan nasihat dari jururawat yang bertauliah. Begitu juga dengan ubat-ubatan. Pastikan pesakit memakan ubat yang telah diberi mengikut masa yang telah ditetapkan.

2. Rehabilitasi dan Fisioterapi

Strok akan menyebabkan pesakit hilang keupayaan dari segi aktiviti fizikal seharian seperti bersenam, melipat pakaian, berkebun, memegang alatan utensil, berjalan dan pelbagai aktiviti yang melibatkan fizikal. Dengan mengikuti program rehabilitasi yang telah ditetapkan oleh pihak hospital ataupun Organisasi Bukan Kerajaan (Non-Governmental Organisation, NGO) yang boleh membantu pesakit dalam proses rawatan dan membantu mereka dalam berdikari sendiri semaksima yang mungkin.

Untuk fisioterapi, ianya penting untuk mengembalikan keupayaan pesakit yang sudah kurang apabila diserang penyakit strok. Pesakit dan penjaga akan diajar dengan senaman yang bersesuaian mengikut kemampuan untuk membolehkan pesakit mencapai tahap kesihatan fizikal yang lebih baik. Proses ini tidak semestinya tertumpu di pusat rehabilitasi ataupun hospital sahaja. Ianya perlu ada kesinambungan di rumah.



3. Komunikasi antara Pesakit dan Penjaga

Pesakit strok kebanyakannya akan mengalami perubahan dari segi emosi. Emosi mereka tidak seperti sebelum mereka diserang penyakit tersebut. Ada dikalangan mereka yang cepat marah dan cepat bersedih. Ini penting kepada penjaga apabila berkomunikasi dengan pesakit kerana ianya mampu menambahkan tekanan kepada pesakit. Komunikasi yang baik membolehkan penjaga memahami apa yang pesakit mahukan. Dalam masa yang sama juga, empati amat penting kepada penjaga pesakit strok dan ianya memerlukan kekuatan jiwa dan kesabaran yang tinggi. Kebanyakan pesakit strok juga hilang upaya untuk bercakap dengan lebih baik dan teratur. Oleh sebab itu, mereka dihantar menjalani rawatan terapi percakapan (speech therapy). Terapi ini juga boleh dipraktik di rumah supaya keupayaan bertutur pesakit strok akan lebih baik mengikut teknik yang telah ditetapkan oleh pakar.

4. Lebihkan Aktiviti Riadah Bersama Keluarga

Aktiviti riadah antara aktiviti yang bagus untuk pesakit strok kerana ianya membantu mereka dalam menjalani proses pemulihan. Aktiviti yang sesuai seperti bersiar-siar di taman, melancong, mengunjungi rumah sanak saudara dan pelbagai lagi. Ini membantu pesakit kerana sokongan ahli keluarga adalah amat penting dalam proses pemulihan ini. Kita tidak boleh membiarkan pesakit strok merasakan mereka keseorangan. Ada kalanya, pesakit strok merasakan mereka telah menyusahkan orang disekeliling mereka. Maka dengan itu, sokongan ahli keluarga perlu untuk memberikan satu perasaan yang selesa kepada pesakit dalam proses pemulihan tersebut.

5. Penjagaan Kesihatan Mental Pesakit dan Penjaga

Mental pesakit dan penjaga juga perlu dititikberatkan dalam proses pemulihan. Pesakit juga perlu berada dalam keadaan yang tenang dan tidak tertekan. Mereka juga tidak boleh dilayan seperti budak kecil yang perlu dimarahi kerana keadaan mereka yang sememangnya memerlukan kesabaran apabila menjaga pesakit strok. Banyakkan aktiviti terapi minda seperti mendengar muzik, alunan ayat-ayat suci, dan juga melihat gambar-gambar lama. Ini boleh membantu mereka rasa lebih tenang dan menguatkan minda mereka dalam masa yang sama. Penjaga pesakit strok juga tidak boleh dibiarkan kerana bebanan yang melampau akan menjadikan mereka burnout. Bincang dengan ahli keluarga tentang giliran menjaga pesakit strok dan jangan biarkan seorang sahaja yang menjaga pesakit tersebut. Perlu ada kerjasama antara satu sama lain.

Langkah-langkah ini adalah penting sewaktu pasca strok bukan sahaja penjagaan pesakit, malahan juga kebajikan penjaga juga perlu dititikberatkan. Penyakit strok boleh diubati jika ianya dirawat dengan baik dan mengikut apa yang telah disarankan oleh pakar-pakar yang berkenaan.



RUJUKAN

1. Farizah Mohd Hairi, Choo Wan Yuen, Noran Naqiah Hairi. (Eds) (2019). Panduan Penjaga Warga Emas. Penerbit Universiti Malaya, Kuala Lumpur
2. Mohd Hairi, F., Hairi, N.N., Choo W. Y., Othman, S., Koh, E.Y., Md Mokhtar, M.H.A. (2017). Panduan Penjaga Warga Emas. Kuala Lumpur: Julius Centre University of Malaya. (Manual for Caregivers of Older Persons)
3. Program CERgAS, Panduan Senaman di Rumah, 2014 (ISBN 978-967-99923-5-5)
4. David J. Libon, Melissa Lamar, Rodney A. Swenson, Kenneth M. Heilman (Eds) (2020). Vascular Disease, Alzheimer's Disease, and Mild Cognitive Impairment. Oxford University Press, UK.
5. O'Brien JT, Firbank MJ, Ritchie K, et al. (2020). Association between midlife dementia risk factors and longitudinal brain atrophy: the PREVENT-Dementia study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*; 91:158-161.
6. Beydoun M.A., Kivimaki M. (2020). Midlife obesity, related behavioral factors, and the risk of dementia in later life. *Neurology*; 94 (2) 53-54.
7. Sarah Floud S, Simpson R. F, Balkwill A, et al. (2020). Body mass index, diet, physical inactivity, and the incidence of dementia in 1 million UK women. *Neurology*; 94 (2) e123-e132.
8. Wium-Andersen, I., Rungby, J., Jørgensen, M., Sandbæk, A., Osler, M., & Wium-Andersen, M. (2020). Risk of dementia and cognitive dysfunction in individuals with diabetes or elevated blood glucose. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*; 29, E43.
9. World Health Organization, Dementia. Access in January 2020 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
10. Yates, J. A., Clare, L., & Woods, R. T. (2015). Subjective memory complaints, mood and MCI: a follow-up study. *Aging and M*
11. Cambridge Advanced Learner's English Dictionary (4th Edition) 2017, Cambridge University Press.
12. North, M. S., & Fiske, S. T. (2012). An inconvenienced youth? Ageism and its potential intergenerational roots. *Psychological Bulletin*, 138(5), 982.
13. Langer, N. (1999). Changing youngsters' perception of aging: Aging education's role. *Educational Gerontology*, 25(6), 549–554.

PENUTUP

Kalau ada jarum yang patah
Jangan disimpan di dalam peti
Kalau ada silap dan salah
Jangan disimpan di dalam hati

Selamat mentelaah, dan selamat membaca
Semoga kita semua kekal ceria sepanjang usia!



Kompilasi artikel di dalam e-book 'Ceria Sepanjang Usia' bertemakan isu Warga Emas. Di Malaysia, Warga Emas merujuk kepada mereka yang berumur 60 tahun dan ke atas. Sehingga tahun 2020, menurut Jabatan Perangkaan Malaysia (Department of Statistics Malaysia), 7% daripada jumlah penduduk Malaysia adalah terdiri daripada mereka yang berusia 65 tahun dan ke atas. Menjelang tahun 2030 nanti, diunjurkan 15% penduduk Malaysia adalah Warga Emas. Ini bermakna, dalam tempoh kurang dari 10 tahun lagi Malaysia akan menjadi negara berusia!

Oleh itu, e-book ini bertujuan memberikan pendedahan dan pengetahuan asas kepada umum mengenai tips yang praktikal dalam penjagaan Warga Emas secara am, tips berkomunikasi dengan Warga Emas, dan panduan senaman untuk Warga Emas. Juga diketengahkan istilah yang biasa dikaitkan apabila seseorang insan semakin berusia iaitu Demesia dan Ageism. Panduan penjagaan pesakit strok di kalangan Warga Emas juga turut dimuatkan di dalam kompilasi ini.

Semoga perkongsian ilmu ini dapat memberi manfaat kepada anda semua dan kekal Ceria Sepanjang Usia!

Muhammad Haizril Arif Bin Md Mokhtar

Mohd Alif Idham Bin Abd Hamid

Dr. Farizah Binti Mohd Hairi

