



12 OCT, 2020

Change the way we view the elderly

Berita Harian, Singapore

PERUBATAN

Ubah 'cara kita pandang' warga senja

Mengapa kita perlu takut jadi tua?

SAYA pernah merujuk seorang pesakit demensia, warga emas yang memerlukan alat pendengaran kepada pakar telinga.

Pesakit ini mempunyai masalah tingkah laku yang berkaitan dengan demensia, termasuk kadang-kadang menjadi agresif secara fizikal dan lisan.

Namun semuanya tidak berjalan lancar semasa berunding dengan pakar telinga tersebut.

Saya membayangkan pesakit tidak bekerjasama kerana pakar menuliskan saya jawapan yang berbunyi:

"Doktor Farhan yang saya hormati, masalah pesakit ini tidak ada di telinganya tetapi apa yang ada di antara kedua-duanya!!"

Saya terkejut dengan jawapannya. Ia bukan hanya marah – tetapi prejudis terhadap warga senja dan diskriminasi mendalam terhadap orang tua.

Jawapan itu disalin dan diemalkan kepada ketua jabatan saya.

Bagi saya, jawapan beliau otak pesakit perlu 'diperbaiki', bukan telinganya adalah tidak profesional dan tidak mempunyai belas kasihan – sifat yang sangat penting dalam bidang kedokteran.

Saya kadang-kadang tertanya-tanya adakah suara pesakit yang tidak didengar ini akan berkata:

"Fikiran saya tidak berfungsi dengan baik dan ketika saya tidak dapat mendengar, saya melawan. Saya perlukan alat bantu dengar."

Seseorang yang mengalami demensia sering kehilangan kemampuan untuk menyampaikan keperluannya.

Dia juga menjadi semakin bergantung pada orang lain untuk memenuhi keperluan asas – berpakaian, menjaga kebersihan diri.

Dia berada dalam situasi yang dikhuatiri oleh kebanyakan daripada kita iaitu penuaan yang tidak dapat dielakkan – kehilangan suara dan akhirnya kebebasan kita.

Ini boleh menyebabkan salah satu bentuk usia yang lebih tua dan mungkin lebih lemah di masa depan.

Malangnya, perlakuan yang tidak sesuai yang saya jelaskan bukanlah sesuatu yang luar biasa.

Orang yang lebih tua kurang mendapat penajaan selayaknya – kita sendiri sukar untuk aku.

BERSAMA



DR NUR FARHAN MOHAMMAD ALAMI

Pekerja penjagaan kesihatan berkelakuan berbeza terhadap orang tua.

Rawatan biasa yang dilalui oleh orang yang lebih tua di hospital adalah dengan menggunakan lampin dan langkah khas jaga-jaga.

Ini termasuk melarang mereka keluar dari tempat tidur tanpa pertolongan dan mengangkat penutup tempat tidur untuk mengelakkan mereka dari berjalan sendiri.

Bayangkan jika anda harus kencing di lampin dan terbaring di tempat tidur.

Mengapa langkah drastik seperti itu? Ini kerana di hospital, kejatuhan mempunyai kesan serius bagi kedua-dua pengasuh dan mereka yang dijaga. Polisi dibuat untuk mencapai kadar penurunan sifar, petunjuk prestasi utama dalam penjagaan kesihatan.

Walaupun orang tua adalah sebahagian besar pesakit di hospital, namun ia agak jauh dari mesra usia dan sering secara tidak sengaja "berumur".

Memperkuhuk 'diskriminasi umur' (age-isme) dalam diri kita dan masyarakat adalah sistem yang tidak memperkasa individu yang lebih tua.



YANG TUA BERTAMBAH GEMBIRA MEMERUSI TENAGA MUDA: Memenuhi keperluan rakyat Singapura yang lebih tua, berpendidikan, lebih makmur pada masa depan memerlukan pemikiran, dialog dan perubahan sistemik. Syukurhah, sudah ada inisiatif untuk mempersiapkan negara yang menua. – Foto ISTOCKPHOTO

Seseorang yang mengalami demensia sering kehilangan kemampuan untuk menyampaikan keperluannya. Dia juga menjadi semakin bergantung pada orang lain untuk memenuhi keperluan asas – berpakaian, menjaga kebersihan diri.

Dia berada dalam situasi yang dikhuatiri oleh kebanyakan daripada kita iaitu penuaan yang tidak dapat dielakkan – kehilangan suara dan akhirnya kebebasan kita. Ini boleh menyebabkan salah satu bentuk usia yang paling berbahaya – dalam diri kita iaitu perasaan tidak suka terhadap diri kita yang lebih tua dan mungkin lebih lemah di masa depan.

Ini berbahaya bagi negara yang menua seperti negara kita. Menjelang 2030, satu daripada empat rakyat Singapura akan berumur 65 tahun ke atas.

Dengan umur panjang yang meningkat, kajian menunjukkan bahawa seorang bayi perempuan yang dilahirkan pada 2050 akan mencapai usia 92 tahun, satu dekad yang lebih baik daripada rata-rata warga di Singapura sekarang.

Memenuhi keperluan rakyat Singapura yang lebih tua, berpendidikan, lebih makmur pada masa depan memerlukan pemikiran, dialog dan perubahan sistemik.

Syukurhah, sudah ada inisiatif untuk mempersiapkan negara yang menua.

Warga Singapura yang lebih tua akan bertambah tua, di kawasan tempat mereka tinggal dan membina sebuah komuniti.

Kawasan perumahan, sistem pengangkutan dan ruang awam mengalami perubahan struktur untuk menjadi lebih mesra warga tua.

Peluang pekerjaan, peningkatan kemahiran dan inisiatif pembelajaran sepanjang hayat akan menjadikan warga Singapura yang lebih tua relevan, yang memungkinkan

sumbangan aktif kepada masyarakat hingga ke tahun-tahun keemasan.

Tetapi kita boleh melakukan lebih banyak perkara, termasuk memikirkan semula sama ada usia hanyalah nombor.

Penuaan adalah proses yang luas dan pelbagai sehingga selalunya lebih bermakna untuk membicarakan usia biologi, bukan kronologi.

Seorang lelaki berusia 85 tahun boleh mentadbir sebuah negara dan melakukan *jet-setting* sementara yang lain satu dekad lebih muda pula diberi makan dengan tub.

Rawatan yang tidak ada sebelumnya untuk orang tua, seperti pemindahan sunsum tulang untuk barah darah, baru-baru ini mula ditawarkan.

Penilaian geriatrik mengenal pasti warga tua yang kuat yang mungkin sesuai untuk pemindahan sunsum dengan melihat prestasi pada ujian kognitif dan ukuran fungsi fizikal seperti kelajuan berjalan dan kekuatan otot.

Telah terbukti bahawa penilaian oleh pakar geriatrik secara berkala dapat mengenal pasti kemungkinan rawatan yang tidak dikenal pasti dalam penilaian rutin oleh doktor lain.

Idea untuk menentukan rawatan kini dilihat sebagai "ageist". Doktor harus menentukan rawatan dengan melihat keseluruhan dan bukan hanya usia mereka.

Kita juga perlu memikirkan kembali konvensyen kehidupan yang ada dalam tiga fasa: Pelajar yang diharapkan dapat belajar, pekerja yang bekerja dan pesara yang berehat.

Sebaliknya, kita harus menyedari bahawa ketika-tiga aspek itu perlu berlaku dalam setiap tahap kehidupan.

Pelajar memerlukan pekerjaan dan pekerja perlu meluangkan masa untuk berehat. Pesara perlu melakukan kerja yang bermakna.

Dengan meningkatnya pendidikan dan kekayaan, warga Singapura yang lebih tua mungkin tidak puas bermain mahjong dan menyanyi karaoke di pusat jagaan, jika ini tidak membawa mereka kepada tujuan hidup.

Idea penuaan yang sedia ada, di rumah kita akan menjadi arah di hari muka.

Memasangkan struktur seperti di pusat jagaan tua dan pusat jagaan kanak-kanak adalah model yang wujud di negara-negara lain yang mempunyai penduduk yang menua.

Pekerja pertengahan umur yang sibuk akan menurunkan anak-anak mereka dan ibu bapa yang tua di pusat yang sama – dan mereka akan mengadakan aktiviti bersama antara yang lebih tua dan pelajar muda.

Terdapat peralihan tenaga antara kedua-dua kumpulan, yang tua bertambah gembira menerusi tenaga muda dan anak-anak yang hiperaktif melakukannya secara perlahan untuk berinteraksi dengan orang-orang tua.

Warga Singapura mempunyai keistimewaan dengan jangka hayat terpanjang di dunia.

Menulis semula naratif, menua tua seperti yang kita mahukan dan terus aktif, menyumbang dan produktif – akan menjadi kisah Singapura yang akan ditulis selanjutnya.

Penulis pakar geriatrik di Hospital Raffles. *Rencana ini dipetik dari buku The Birthday Book (2019).*



12 OCT, 2020

Change the way we view the elderly

Berita Harian, Singapore

Page 2 of 2

SUMMARIES

Mengapa kita perlu takut jadi tua?

SAYA pernah merujuk seorang pesakit demensia, warga emas yang memerlukan alat pendengaran kepada pakar telinga. Pesakit ini mempunyai masalah tingkah laku yang berkaitan dengan demensia, termasuk kadang-kadang menjadi agresif secara fizikal dan lisan. Namun semuanya tidak berjalan lancar semasa berunding dengan pakar telinga tersebut.